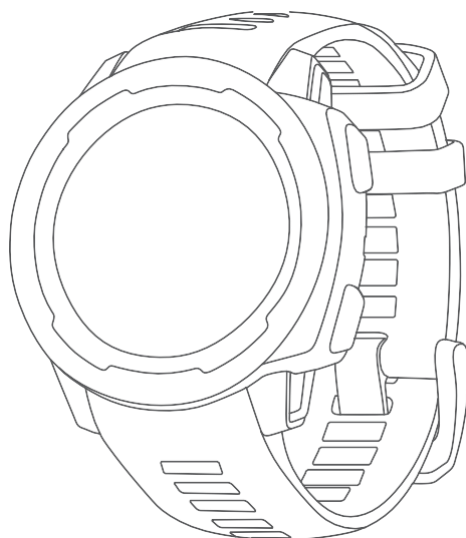


GARMIN®



INSTINCT® СЕРІЇ 2

Керівництво користувача

© 2022 Garmin Ltd. або підрозділи

Усі права збережені. 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 чи покращувати свої продукти та вносити зміни до змісту цього посібника без зобов'язання повідомляти будь-яку особу чи організацію про такі зміни чи покращення. Останні оновлення й додаткові відомості про використання цього продукту доступні на вебсайті www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® і Xero® є товарними знаками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів, зареєстрованими у США та інших країнах. Body Battery™, Connect IQ™, dēzl™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin eLog™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, Rally™, tempe™, Varia™ і Vector™ є товарними знаками компанії Garmin Ltd. та її підрозділів. Ці товарні знаки заборонено використовувати без явного дозволу Garmin.

Android™ є товарним знаком Google LLC. Apple®, iPhone® і Mac® є товарними знаками 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. iOS® є зареєстрованим товарним знаком корпорації Cisco Systems, Inc. Використання цього знаку корпорацією Apple Inc. здійснюється згідно з ліцензією. Love's® і Love's Travel Stops® є зареєстрованими товарними знаками компанії Love's Travel Stops & Country Stores, Inc. Pilot Flying J™ і Pilot Flying J Travel Centers™ є товарними знаками компанії Pilot Travel Centers LLC та її дочірніх компаній. PrePass® є товарним знаком PrePass Safety Alliance. Surfline™, текстовий знак Surfline і пов'язані логотипи є товарними знаками компанії Surfline|Wavetrak, Inc., зареєстрованими в США та інших країнах. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) і Normalized Power™ (NP) є товарними знаками компанії Peaksware, LLC. Windows® є зареєстрованим товарним знаком компанії Microsoft Corporation у США та інших країнах. Zwift™ є товарним знаком компанії Zwift Inc. Інші товарні знаки й назви є власністю відповідних власників.

Цей пристрій має сертифікацію ANT+®. Список сумісних пристроїв і застосунків див. за посиланням: www.thisisant.com/directory.

Зміст

| | | | |
|---|----------|---|----|
| Вступ | 1 | Тренування з журналом вправ | 11 |
| Початок роботи | 1 | Мультиспорт | 12 |
| Кнопки..... | 1 | Заняття тріатлоном | 12 |
| Використання годинника | 2 | Створення мультитренування | 12 |
| Видалення даних користувача за | | Заняття в приміщенні | 12 |
| допомогою функції аварійного | | Запис силових тренувань | 13 |
| форматування | 2 | Запис заняття BIIT | 14 |
| Моделі Instinct серії 2 | 3 | Використання велотренажера | 14 |
| Годинник | 3 | Скелелазіння..... | 15 |
| Встановлення будильника | 3 | Запис заняття скелелазінням у | |
| Запуск таймера зворотного відліку | 4 | приміщенні..... | 15 |
| Збереження швидкого таймера | 4 | Запис заняття боулдерингом | 16 |
| Видалення таймера | 4 | Запуск режиму GPS-трекера | 16 |
| Використання секундоміра..... | 4 | Запис точки треку вручну..... | 16 |
| Синхронізація часу з GPS | 5 | Перегляд відомостей про точки | |
| Додавання додаткових часових поясів ... | 5 | треку | 16 |
| Налаштування оповіщень..... | 5 | Полювання | 17 |
| Грузові ТЗ | 5 | Риболовля | 17 |
| Початок роботи з годинником Instinct 2 | | Лижі | 18 |
| - dēzl Edition..... | 5 | Перегляд лижних спусків | 18 |
| Застосунок dēzl..... | 6 | Запис заняття позатрасовим | |
| PrePass® | 6 | катанням на лижах чи сноуборді..... | 18 |
| Запуск заняття із функції «Здоров'я | | Гольф | 19 |
| водія вантажівки» | 6 | Гра в гольф..... | 19 |
| Планування перерви..... | 6 | Меню гольфа..... | 20 |
| Використання функції планування | | Перегляд перешкод..... | 20 |
| перерв на годиннику | 7 | Переміщення прапорця | 21 |
| Програми лояльності..... | 7 | Зміна лунок | 21 |
| Заняття та застосунки | 7 | Перегляд вимірювань дальності | |
| Початок заняття | 7 | ударів..... | 21 |
| Поради щодо запису занять..... | 8 | Вимірювання удару вручну | 21 |
| Зупинка заняття..... | 8 | Ведення рахунку | 22 |
| Біг | 9 | Увімкнення відстеження | |
| Біг на стадіоні | 9 | статистики..... | 22 |
| Поради щодо запису бігу на | | Запис статистики..... | 22 |
| стадіоні..... | 9 | Стрибки з парашутом..... | 22 |
| Віртуальна пробіжка | 9 | Типи стрибків | 23 |
| Калібрування відстані для бігової | | Введення інформації про стрибок | 23 |
| доріжки | 10 | Введення даних про вітер для | |
| Плавання | 10 | стрибків НАНО та HALO | 24 |
| Терміни з плавання | 10 | Скидання даних про вітер | 24 |
| Типи гребків..... | 10 | Введення даних про вітер для | |
| Поради щодо занять плаванням...11 | | статичних стрибків..... | 24 |
| Автоматична пауза та пауза, | | Постійні налаштування..... | 24 |
| встановлена вручну | 11 | Серфінг | 25 |
| | | Перегляд інформації про припливи | 25 |
| | | Налаштування занять та застосунків..... | 26 |
| | | Додавання або видалення заняття з | |
| | | Уподобань | 26 |
| | | Зміна положення заняття у списку | |
| | | застосунків | 26 |
| | | Налаштування екранів даних..... | 26 |

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| Додання мапи для заняття | 26 | Поради щодо покращення даних Body Battery | 45 |
| Створення користувачького заняття | 27 | Визначення показників тренування .. | 46 |
| Налаштування занять та застосунків | 27 | Про розрахункові значення VO2 Max..... | 46 |
| Оповіщення про заняття | 29 | Отримання розрахункового значення VO2 Max. для велотренувань | 47 |
| Налаштування оповіщення..... | 31 | Перегляд прогнозованого часу пробігу | 47 |
| Увімкнення автоматичного режиму для скелелазіння | 31 | Стан варіабельності частоти пульсу | 48 |
| Налаштування супутників | 32 | Ефективність тренування | 48 |
| Тренування | 32 | Розрахунок функціональної порогової потужності | 49 |
| Основний пристрій для тренування..... | 32 | Порогове значення лактату | 50 |
| Синхронізація занять та вимірювань показників тренування | 32 | Статус тренування | 51 |
| Тренування | 33 | Рівні статусу тренування | 52 |
| Виконання тренування з Garmin Connect..... | 33 | Акліматизація до спеки та висоти під час тренування..... | 53 |
| Початок тренування..... | 33 | Гостре навантаження | 53 |
| Виконання запропонованого щоденного тренування | 33 | Про функцію Training Effect..... | 53 |
| Створення інтервального тренування..... | 34 | Час відновлення | 54 |
| Початок інтервального тренування .. | 34 | Частота пульсу відновлення..... | 54 |
| Про календар тренувань | 34 | Призупинення та відновлення функції «Статус тренування» | 55 |
| Використання планів тренувань Garmin Connect..... | 35 | Керування..... | 55 |
| Тренування PacePro..... | 35 | Налаштування меню елементів керування..... | 57 |
| Завантаження плану PacePro з Garmin Connect | 35 | Garmin Pay..... | 58 |
| Запуск плану PacePro | 36 | Налаштування гаманця Garmin Pay..... | 58 |
| Використання Virtual Partner® | 37 | Оплата покупки за допомогою годинника | 58 |
| Встановлення цілі тренування..... | 37 | Додавання карти до гаманця Garmin Pay | 58 |
| Змагання з результатами попереднього заняття..... | 38 | Зміна паролю Garmin Pay | 59 |
| Історія | 38 | Датчики й аксесуари | 59 |
| Використання архіву | 38 | ЧП на зап'ясті | 59 |
| Історія мультитренувань..... | 39 | Носіння годинника | 60 |
| Особисті рекорди | 39 | Поради щодо підвищення точності даних про частоту пульсу | 60 |
| Перегляд особистих рекордів | 39 | Налаштування наручного пульсометра | 61 |
| Відновлення особистих рекордів | 39 | Налаштування оповіщень про аномальну частоту пульсу | 61 |
| Видалення особистих рекордів..... | 39 | Трансляція даних про частоту пульсу | 61 |
| Перегляд загальних результатів..... | 39 | Пульсоксиметр..... | 62 |
| Функція одометра | 40 | Отримання показань пульсоксиметра | 62 |
| Видалення журналу | 40 | Налаштування режиму пульсоксиметра | 62 |
| Вигляд..... | 40 | | |
| Налаштування циферблата | 40 | | |
| Процес налаштування циферблата .. | 40 | | |
| Мінівіджети | 41 | | |
| Перегляд стрічки мінівіджетів | 44 | | |
| Налаштування стрічки мінівіджетів... | 45 | | |
| Body Battery..... | 45 | | |

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| Поради щодо підвищення точності показань пульсоксиметра | 62 | Увімкнення та вимкнення оповіщень про підключення смартфона | 74 |
| Компас | 63 | Голосові підказки під час заняття | 74 |
| Налаштування компаса | 63 | Застосунки телефону та комп'ютера | 74 |
| Калібрування компаса вручну | 63 | Garmin Connect | 75 |
| Налаштування напрямку на північ | 63 | Використання застосунку Garmin Connect | 75 |
| Альтиметр та барометр | 63 | Використання Garmin Connect на комп'ютері | 76 |
| Налаштування альтиметра | 64 | Контент Connect IQ | 76 |
| Калібрування барометричного альтиметра | 64 | Завантаження функцій Connect IQ76 | |
| Налаштування барометра | 64 | Завантаження функцій Connect IQ за допомогою комп'ютера | 77 |
| Калібрування барометра | 65 | Garmin Explore™ | 77 |
| Бездротові датчики | 65 | Застосунок Garmin Golf™ | 77 |
| Сполучення з бездротовими датчиками | 67 | Профіль користувача | 77 |
| Темп бігу та відстань HRM-Pro | 67 | Налаштування профілю користувача | 77 |
| Поради щодо запису темпу бігу та відстані | 67 | Налаштування статі | 77 |
| Потужність під час бігу | 68 | Перегляд фітнес-віку | 78 |
| Динамічні характеристики бігу | 68 | Інформація про зони частоти пульсу | 78 |
| Тренування з динамічними характеристиками бігу | 69 | Спортивні цілі | 78 |
| Поради на випадок відсутності даних про динамічні характеристики бігу | 69 | Налаштування зон частоти пульсу | 79 |
| Дистанційне керування inReach | 69 | Встановлення зон частоти пульсу за допомогою годинника | 79 |
| Використання пульту дистанційного керування inReach | 70 | Оцінка навантаження в зонах частоти пульсу | 80 |
| Дистанційне керування VIRB | 70 | Налаштування зон потужності | 80 |
| Керування екшн-камерою VIRB | 70 | Автоматичне визначення показників тренування | 80 |
| Управління екшн-камерою VIRB під час заняття | 71 | Функції відстеження та безпеки | 81 |
| Налаштування розташування лазера Xero | 71 | Додавання контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях | 81 |
| Мапа | 71 | Додавання контактів | 81 |
| Прокручування та зміна масштабу карти | 72 | Увімкнення та вимкнення реєстрації подій | 82 |
| Налаштування мапи | 72 | Запит про допомогу | 82 |
| Функції з підключенням через телефон | 72 | Налаштування відображення даних про здоров'я та самопочуття | 83 |
| Сполучення смартфона | 72 | Автопідбір цілі | 83 |
| Увімкнення сповіщень Bluetooth | 73 | Нагадування про рух | 83 |
| Перегляд сповіщень | 73 | Час інтенсивної активності | 83 |
| Приєм вхідного телефонного виклику | 73 | Підрахунок часу інтенсивної активності | 83 |
| Відповідь на текстове повідомлення | 73 | Моніторинг сну | 84 |
| Керування сповіщеннями | 74 | Використання функції автоматичного відстеження сну | 84 |
| Скасування підключення телефону на основі технології Bluetooth | 74 | Навігація | 84 |

| | |
|---|----|
| Перегляд та редагування збережених місцеположень..... | 84 |
| Збереження місцеположення по подвійній сітці | 84 |
| Встановлення орієнтиру для навігації | 85 |
| Навігація до пункту призначення | 85 |
| Навігація до початкової точки збереженого заняття | 85 |
| Навігація до початкової точки під час заняття | 86 |
| Навігація за допомогою функції «Зафіксувати напрямок» | 86 |
| Створення мітки «Людина за бортом» і навігація до позначеного місцеположення..... | 86 |
| Зупинка навігації..... | 86 |
| Дистанції..... | 87 |
| Створення дистанції на пристрої та слідування нею | 87 |
| Створення дистанції у Garmin Connect..... | 87 |
| Надсилання дистанції на пристрій..... | 87 |
| Перегляд або зміна відомостей про дистанцію..... | 88 |
| Проекція маршрутної точки | 88 |
| Налаштування навігації | 88 |
| Налаштування екранів даних про навігацію | 88 |
| Налаштування курсу | 89 |
| Налаштування навігаційних оповіщень..... | 89 |

Налаштування диспетчера живлення 89

| | |
|---|----|
| Налаштування функції енергозбереження..... | 90 |
| Зміна режиму енергоспоживання | 90 |
| Налаштування режимів енергоспоживання | 90 |
| Відновлення режиму енергоспоживання..... | 91 |

Налаштування системи 91

| | |
|--|----|
| Налаштування часу..... | 92 |
| Зміна налаштувань екрана | 92 |
| Налаштування режиму сну..... | 92 |
| Налаштування гарячих клавіш | 93 |
| Зміна одиниць вимірювання | 93 |
| Перегляд інформації про пристрій | 93 |
| Перегляд нормативної інформації та відомостей про відповідність стандартам (електронна етикетка).... | 93 |

Інформація про пристрій 94

| | |
|--|----|
| Заряджання годинника | 94 |
| Заряджання від сонячної енергії..... | 94 |
| Поради щодо заряджання від сонячної енергії..... | 94 |
| Технічні характеристики..... | 95 |
| Інформація про час роботи від батареї | 95 |
| Догляд за пристроєм | 96 |
| Очищення годинника | 96 |
| Заміна ремінців із пружинним штифтом..... | 97 |
| Керування даними | 97 |
| Видалення файлів | 98 |

Усунення несправностей 98

| | |
|---|-----|
| Оновлення продукту..... | 98 |
| Додаткова інформація | 98 |
| На пристрої встановлено невідповідну мову..... | 98 |
| Чи сумісний годинник з моїм телефоном? | 98 |
| Не вдається під'єднати телефон до годинника | 99 |
| На моєму годиннику не відображається правильний час | 99 |
| Чи можливо використовувати датчик Bluetooth із годинником?..... | 99 |
| Перезапуск годинника | 99 |
| Скидання всіх налаштувань до значень за замовчуванням | 100 |
| Поради щодо збільшення часу роботи батареї..... | 100 |
| Встановлення зв'язку із супутниками .. | 100 |
| Покращення прийому сигналів GPS..... | 101 |
| Неточне відображення даних про температуру..... | 101 |
| Відстеження активності | 101 |
| Не відображається число пройдених за день кроків | 101 |
| Сумніви у точності відображуваної кількості пройдених кроків | 101 |
| Число пройдених кроків, що відображається на годиннику, не співпадає з числом кроків, що вказується в моєму обліковому записі Garmin Connect..... | 101 |
| Число пройдених поверхів відображається некоректно..... | 102 |

Застосунок 102

| | |
|------------------|-----|
| Поля даних | 102 |
|------------------|-----|

| | |
|---|-----|
| Кольорові індикатори та динамічні характеристики бігу | 116 |
| Розподіл часу контакту з землею | 117 |
| Дані про вертикальне коливання та вертикальне співвідношення | 118 |
| Стандартні рейтинги VO2 Max. | 119 |
| Норми функціональної порогової потужності | 120 |
| Розмір та окружність колеса | 121 |
| Умовні позначення | 123 |

Вступ

⚠ ОБЕРЕЖНО

Відомості про безпеку та іншу важливу інформацію див. у посібнику *Правила техніки безпеки та відомості про продукт*, який знаходиться в упаковці виробу.

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

Початок роботи

При першому використанні необхідно налаштувати годинник і ознайомитися з його основними функціями. Для цього рекомендується виконати наведені нижче дії.

- 1 Натисніть **CTRL**, щоб увімкнути годинник (*Кнопки, стор. 1*).
- 2 Виконуйте наведені на екрані інструкції для завершення початкової установки.
Під час початкового налаштування можна сполучити годинник зі смартфоном для отримання сповіщень, синхронізації занять та багато чого іншого (*Сполучення смартфона, стор. 72*).
- 3 Зарядіть пристрій (*Зарядження годинника, стор. 94*).
- 4 Почніть виконувати заняття (*Початок заняття, стор. 7*).

Кнопки



| | |
|--------------------|--|
| ① LIGHT CTRL | Натисніть, щоб увімкнути або вимкнути підсвічування. Натисніть, щоб увімкнути пристрій. Утримуйте, щоб переглянути меню елементів керування. |
| ② GPS | Натисніть, щоб переглянути список занять, а також для запуску або припинення заняття. Натисніть, щоб виділити опцію в меню. Утримуйте, щоб подивитися координати GPS і зберегти своє місцеположення. |
| ③ BACK SET | Натисніть, щоб перейти до попереднього екрана. Утримуйте, щоб переглянути меню годинника. |
| ④ DOWN ABC | Натисніть, щоб прокрутити стрічку мінівіджетів і меню. Утримуйте для перегляду екрана альтиметра, барометра і компаса (ABC). |
| ⑤ UP MENU | Натисніть, щоб прокрутити стрічку мінівіджетів і меню. Утримуйте, щоб переглянути меню. |

Використання годинника

- Натисніть та утримуйте кнопку **CTRL**, щоб переглянути меню елементів керування (*Керування, стор. 55*).
Меню елементів керування забезпечує швидкий доступ до часто використовуваних функцій, таких як увімкнення режиму «Не турбувати», збереження місцеположення, а також вимкнення годинника.
- У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб прокрутити стрічку мінівіджетів (*Мінівіджети, стор. 41*).
- У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS** для запуску заняття, або щоб відкрити застосунок (*Заняття та застосунки, стор. 7*).
- Натисніть та утримуйте **MENU**, щоб змінити циферблат (*Налаштування циферблата, стор. 40*), налаштувати параметри (*Налаштування системи, стор. 91*), виконати сполучення з бездротовими датчиками (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 67*) та багато іншого.

Видалення даних користувача за допомогою функції аварійного форматування

ПРИМІТКА. Ця функція доступна лише для моделей Instinct 2 Solar - Tactical Edition.

За допомогою функції Авар. формат. можна швидко видалити всі збережені дані, введені користувачем, та відновити заводські налаштування пристрою за замовчуванням.

Натисніть та утримуйте **SET** і **CTRL**.

ПОРАДА. Функцію Авар. формат. можна скасувати натисканням будь-якої кнопки під час 10-секундного зворотного відліку.

Через 10 секунд годинник видаляє всі введені користувачем дані.

Моделі Instinct серії 2

Годинник Instinct серії 2 має кілька доступних моделей, які підтримують додаткові функції.

| Модель годинника | Додаткові функції |
|-------------------------------------|--|
| Instinct 2 Solar | <ul style="list-style-type: none">Заряджання від сонячних променів для зовнішньої зарядки годинника (<i>Поради щодо заряджання від сонячної енергії, стор. 94</i>)Здійснення покупок за допомогою функції Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay, стор. 58</i>) |
| Instinct 2 - Surf Edition | <ul style="list-style-type: none">Запис занять серфінгом (<i>Серфінг, стор. 25</i>)Перегляд мінівіджета Surfline™ (<i>Мінівіджети, стор. 41</i>)Перегляд інформації про припливи для розташування (<i>Перегляд інформації про припливи, стор. 25</i>) |
| Instinct 2 Solar - Tactical Edition | <ul style="list-style-type: none">Сумісність із окулярами нічного бачення (<i>Керування, стор. 55</i>)Використання режиму невидимості для вимкнення бездротового зв'язку (<i>Керування, стор. 55</i>)Використання функції аварійного форматування для видалення даних та скидання налаштувань (<i>Видалення даних користувача за допомогою функції аварійного форматування, стор. 2</i>)Запис стрибків із парашутом (<i>Стрибки з парашутом, стор. 22</i>) |
| Instinct 2 - dēzl™ Edition | <ul style="list-style-type: none">Підключення до застосунку Garmin® dēzl та інших пристроїв dēzl (<i>Застосунок dēzl, стор. 6</i>)Планування перерв для відстеження робочого часу (<i>Використання функції планування перерв на годиннику, стор. 7</i>)Перегляд інформації про бонусну картку для облікових записів нагород вантажних стоянок (<i>Програми лояльності, стор. 7</i>)Запис тренувань із функції «Здоров'я водія вантажівки» (<i>Запуск заняття із функції «Здоров'я водія вантажівки», стор. 6</i>) |

Годинник

Встановлення будильника

Можливо встановити кілька будильників. Для кожного будильника можна налаштувати одноразове або регулярне відтворення.

- 1 На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **SET**.
- 2 Виберіть **Будильники**.
- 3 Введіть час спрацювання будильника.
- 4 Натисніть **Повтор** та виберіть періодичність повторення сигналу будильника (необов'язково).
- 5 Натисніть **Звук і вібрація**, щоб вибрати тип сповіщення (необов'язково).
- 6 Виберіть **Підсвічування** > **Увімкнено**, щоб забезпечити увімкнення підсвічування під час відтворення сигналу будильника (додатково).
- 7 Виберіть **Мітка**, щоб вказати опис сигналу (необов'язково).

Запуск таймера зворотного відліку

- 1 На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **SET**.
- 2 Виберіть **Таймери**.
- 3 Введіть час.
- 4 У разі потреби виберіть параметр для редагування таймера:
 - Щоб автоматично перезапустити таймер після завершення, натисніть кнопку **UP** і виберіть **Автоматичний перезапуск > Увімкнено**.
 - Щоб вибрати тип сповіщення, натисніть кнопку **UP** і виберіть **Звук і вібрація**.
- 5 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер.

Збереження швидкого таймера

Можливо встановити до десяти окремих швидких таймерів.

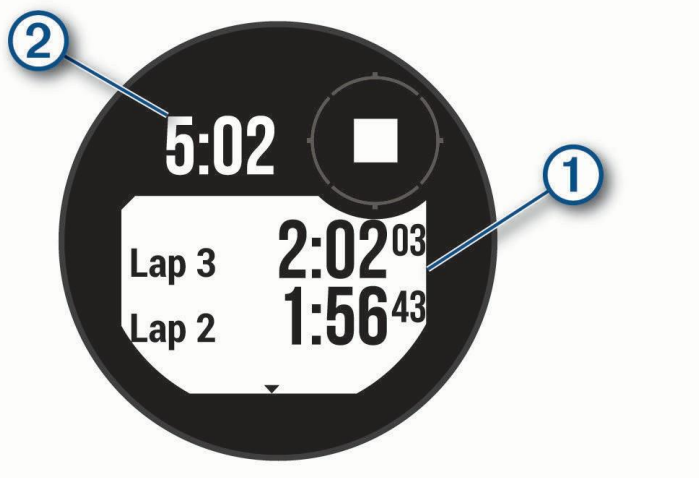
- 1 На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **SET**.
- 2 Виберіть **Таймери**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб зберегти перший швидкий таймер, введіть час, натисніть **UP** і виберіть **Зберегти**.
 - Щоб зберегти додаткові швидкі таймери, виберіть **Додати таймер** і введіть час.

Видалення таймера

- 1 На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **SET**.
- 2 Виберіть **Таймери**.
- 3 Виберіть таймер.
- 4 Натисніть **UP**.
- 5 Виберіть **Видалити**.

Використання секундоміра

- 1 На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **SET**.
- 2 Виберіть **Секундомір**.
- 3 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер.
- 4 Щоб перезапустити таймер кола ①, натисніть **SET**.



Секундомір ② продовжить відлічувати підсумковий час.

- 5 Для скидання обох таймерів натисніть кнопку **GPS**.
- 6 Натисніть кнопку **UP**, а потім виберіть потрібний варіант.

Синхронізація часу з GPS

При кожному увімкненні пристрою та під час встановлення зв'язку з супутниками пристрій автоматично визначає часові пояси та поточний час доби. Ви також можете синхронізувати час з GPS вручну під час переходу на літній час та зміни часового поясу.

- 1 На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **SET**.
- 2 Виберіть **Встан. час по GPS**.
- 3 Зачекайте, поки пристрій знайде супутники (*Встановлення зв'язку із супутниками, стор. 100*).

Додавання додаткових часових поясів

Поточний час у додаткових часових поясах можна відобразити на мінівіджеті додаткових часових поясів. Можливо додати до трьох додаткових часових поясів.

- 1 На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **SET**.
- 2 Виберіть **Альт. часові пояси**.
- 3 Виберіть **Додати зону**.
- 4 Виберіть часовий пояс.
- 5 За необхідності перейменуйте часовий пояс.

Налаштування оповіщень

- 1 На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **SET**.
- 2 Виберіть **Оповіщення**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Для встановлення оповіщення, яке звучатиме за певне число хвилин або годин до заходу, виберіть **Перед заходом > Стан > Увімкнено**, виберіть **Час** і введіть потрібний час.
 - Для встановлення оповіщення, яке звучатиме за певне число хвилин або годин до сходу, виберіть **Перед сходом > Стан > Увімкнено**, виберіть **Час** і введіть потрібний час.
 - Щоб налаштувати спрацювання оповіщення при наближенні шторму, натисніть **Сповіщення про шторм > Увімкнено**, виберіть **Частота** і вкажіть частоту зміни тиску.
 - Для встановлення оповіщення, яке звучатиме щогодини, виберіть **Погодинне > Увімкнено**.

Грузові ТЗ

Початок роботи з годинником Instinct 2 - dēzl Edition

При першому використанні необхідно завершити налаштування годинника Instinct 2 - dēzl Edition і ознайомитися з їх основними функціями. Для цього рекомендується виконати наведені нижче дії.

- 1 Завантажте застосунок dēzl і додайте годинник Instinct 2 - dēzl Edition (*Застосунок dēzl, стор. 6*).
- 2 У разі потреби в програмі dēzl додайте навігаційний пристрій dēzl.
ПРИМІТКА. Для отримання додаткових відомостей див. посібник користувача dēzl.
- 3 Використовуйте мінівіджет планування перерв для відстеження робочого часу (*Використання функції планування перерв на годиннику, стор. 7*).
- 4 У налаштуваннях годинника у застосунку Garmin dēzl увійдіть до облікових записів нагород вантажних стоянок, щоб переглянути інформацію про нагороди на годинниках (*Програми лояльності, стор. 7*).
- 5 Почніть заняття з функції **Зд. вод. вант.** і перегляньте навчальні посібники з тренувань у застосунку Garmin dēzl (*Запуск заняття із функції «Здоров'я водія вантажівки», стор. 6*).

Застосунок dēzl

⚠ ОБЕРЕЖНО

Будьте обережні при використанні пристрою під час керування транспортним засобом. Короткого погляду на екран пристрою має бути достатньо для отримання інформації. Необхідно постійно стежити за навколишнім оточенням. Не варто дивитися на екран і відволікатися на нього. Зосередивши увагу на екрані, ви можете не встигнути об'їхати перешкоди або уникнути небезпечних ситуацій. Це може призвести до дорожньо-транспортної пригоди, яка спричинить пошкодження майна, отримання серйозної травми або смерть.

Застосунок dēzl надає функції, призначені для професійних водіїв, а також дозволяє підключати та інтегрувати навігатор dēzl та пристрій dēzl. Застосунок dēzl можна завантажити з магазину програм на смартфоні.

PrePass®

СПОВІЩЕННЯ

Garmin не несе відповідальності за точність та актуальність інформації, наданої програмою PrePass.

ПРИМІТКА. Перш ніж скористатися цією функцією, необхідно створити активний обліковий запис PrePass.

Застосунок PrePass дозволяє водіям перевіряти безпеку, реєстраційні дані та вагу комерційного транспортного засобу перед станцією зважування. Ви можете створити пару пристрою Instinct 2 - dēzl Edition із застосунками dēzl і PrePass, щоб отримувати сповіщення про майбутні станції зважування на пристрої Instinct 2 - dēzl Edition.

ПРИМІТКА. Ця функція доступна лише у США.

Запуск заняття із функції «Здоров'я водія вантажівки»

Ви можете виконувати попередньо завантажені тренування, призначені для виконання під час перерв у поїздки.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Зд. вод. вант.**
- 3 Виберіть тип тренування.
- 4 Виберіть тривалість тренування.
- 5 У разі потреби відкрийте застосунок dēzl для перегляду посібників з вправ.
- 6 Натисніть **GPS**, щоб запустити тренування.

Після початку тренування пристрій буде відображати кожен етап тренування, час кожного етапу, що залишився, і поточну частоту пульсу.

Планування перерви

СПОВІЩЕННЯ

Цей пристрій НЕ відповідає вимогам до журналів обліку згідно з нормативами Федеральної адміністрації з безпеки автомобільних перевезень (FMCSA). Водії повинні дотримуватися всіх застосовних федеральних і державних вимог до робочого графіка. При інтеграції з пристроєм ведення журналу операцій, сумісним з Garmin eLog™, цей пристрій дозволяє автоперевізникам дотримуватись вимог реєстрації робочих годин та планування перерв. Для отримання додаткової інформації або придбання пристрою Garmin eLog перейдіть за посиланням garmin.com/elog.

Ви можете використовувати мінібюджет планування перерв на годиннику Instinct 2 - dēzl Edition, щоб відстежувати час роботи для дотримання чинних нормативів щодо безпечної експлуатації транспортних засобів.

Використання функції планування перерв на годиннику

Таймер можна запустити у будь-який час за допомогою мінівіджету планування перерв.

- 1 Щоб переглянути мінівіджет планування перерв, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть **GPS** для початку поїздки.
Запуститься таймер поїздки, і час наступної перерви відобразиться під таймером.
- 3 Натисніть **GPS** для початку перерви.
Запуститься таймер перерви, і загальний час перерви з'явиться під таймером.

Програми лояльності

За допомогою годинника Instinct 2 - dēzl Edition ви можете отримувати доступ до програм лояльності на деяких туристичних стоянках в США, у тому числі Love's Travel Stops® і Pilot Flying J Travel Centers™. Ви можете використовувати мінівіджет годинника для перевірки балансу бонусних балів та іншої інформації про програму лояльності (*Мінівіджети*, стор. 41).

Заняття та застосунки


Годинник можна використовувати для занять усередині приміщень, на відкритому повітрі, спортивних вправ та занять фітнесом. Після початку заняття годинник відображає та записує дані з датчика. Ви можете створити користувацькі заняття або нові заняття на основі занять за замовчуванням (*Створення користувацького заняття*, стор. 27). Після завершення занять ви можете зберегти їх та поділитися ними зі спільнотою Garmin Connect™.

Крім того, на годинник можна встановити заняття та застосунки Connect IQ™ за допомогою застосунку Connect IQ (*Контент Connect IQ*, стор. 76).

Для отримання додаткової інформації про відстеження активності та точність показників фізичної форми перейдіть на вебсайт garmin.com/ataccuracy.

Початок заняття

Якщо потрібно, на початку заняття GPS вмикається автоматично.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Якщо це ваше перше заняття, встановіть прапорець поруч із кожним заняттям, яке потрібно додати до Уподобань, та виберіть **Готово**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть заняття з Уподобань.
 - Натисніть  а потім виберіть заняття з розширеного списку занять.
- 4 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 необхідності) і встановлює підключення з бездротовими датчиками (за необхідності).
- 5 Натисніть кнопку **GPS**, щоб запустити таймер заняття.
Годинник виконує запис даних заняття, лише коли таймер увімкнено.

Поради щодо запису занять

- Зарядіть годинник перед заняттям (*Зарядження годинника, стор. 94*).
- Натисніть кнопку **SET** для запису кіл, запуску нового підходу або пози, переходу до наступного етапу тренування.
- Для перегляду додаткових екранів даних використовуйте кнопку **UP** або **DOWN**.
- Натисніть та утримуйте кнопку **MENU** та виберіть **Режим потужності**, щоб скористатися потрібним режимом живлення для продовження автономної роботи (*Налаштування режимів енергоспоживання, стор. 90*).

Зупинка заняття

1 Натисніть **GPS**.

2 Виберіть один з варіантів:

- Щоб відновити роботу, виберіть **Відновити**.
- Щоб зберегти заняття й переглянути відомості, виберіть **Зберегти**, натисніть кнопку **GPS** і виберіть опцію.

ПРИМІТКА. Після збереження заняття ви можете ввести дані про оцінку власного стану.

- Щоб призупинити заняття й відновити його пізніше, виберіть **Завершити пізніше**.
- Щоб позначити коло дистанції, виберіть **Коло**.
- Для повернення до початкової точки заняття вже пройденим шляхом виберіть **Назад до початку > TracBack**.

ПРИМІТКА. Ця функція доступна лише для занять з використанням GPS.

- Щоб повернутися до початкової точки заняття найкоротшим маршрутом, виберіть **Назад до початку > Напряму**.

ПРИМІТКА. Ця функція доступна лише для занять з використанням GPS.

- Щоб виміряти різницю між частотою пульсу в кінці заняття та частотою пульсу через дві хвилини, виберіть **ЧП відновл.** і зачекайте, доки таймер відраховує час.
- Щоб видалити заняття, виберіть **Скасувати**.

ПРИМІТКА. Після зупинки заняття годинник автоматично зберігає його через 30 хвилин.

Біг

Біг на стадіоні

Перед початком забігу на стадіоні переконайтеся, що ви біжите стандартним треком довжиною 400 м. Можна використовувати заняття «Біг на стадіоні» для запису даних про біг на стадіоні, включаючи відстань у метрах і розбивку по колах.

- 1 Вийдіть на трек.
- 2 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 3 Виберіть **Біг на стад.**
- 4 Зачекайте, поки годинник знайде супутники.
- 5 Якщо ви біжите по 1-й доріжці, перейдіть до кроку 11.
- 6 Натисніть **MENU**.
- 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 **GPS**.
- 12 Біжіть по треку.
Після того як ви пробіжите 3 кола, годинник запише розміри треку і відкалібрує відстань.
- 13 Після завершення заняття натисніть кнопку **GPS** і виберіть **Зберегти**.

Поради щодо запису бігу на стадіоні

- Дочекайтеся, доки індикатор стану GPS не засвітиться зеленим, перш ніж розпочати біг на стадіоні.
- Під час першої пробіжки на незнайомому стадіоні пробіжіть щонайменше 3 кола для калібрування дистанції забігу.
Щоб завершити коло, пробіжіть трохи далі початкової точки.
- Біжіть кожне коло по одній і тій самій доріжці.
ПРИМІТКА. За замовчуванням відстань Auto Lap® становить 1600 м або 4 кола стадіону.
- Якщо ви біжите не по 1-й доріжці, встановіть номер доріжки в налаштуваннях заняття.

Віртуальна пробіжка

Ви можете з'єднати годинник із сумісним стороннім додатком для передачі даних про темп, частоту пульсу або частоту кроків.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Вірт. проб.**
- 3 На планшеті, ноутбучі або смартфоні відкрийте застосунок Zwift™ або інший застосунок для віртуальних тренувань.
- 4 Виконайте вказівки на екрані, щоб почати забіг і сполучити пристрої.
- 5 Натисніть кнопку **GPS**, щоб запустити таймер заняття.
- 6 Після завершення заняття натисніть кнопку **GPS** 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 пробігу на відстань не менше 1,5 км (1 миля). При використанні 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. 7*).
- 2 Продовжуйте заняття на біговій доріжці, поки годинник не зареєструє відстань не менше 1,5 км (1 милі).
- 3 Завершивши заняття, натисніть кнопку **GPS**, щоб зупинити таймер заняття.
- 4 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб здійснити калібрування відстані для бігової доріжки вперше, виберіть **Зберегти**. Пристрій запропонує завершити калібрування на біговій доріжці.
 - Щоб виконати повторне калібрування відстані для бігової доріжки після першого калібрування, виберіть **Калібр. та збереж.** > ✓.
- 5 Перевірте пройдену відстань на дисплеї бігової доріжки та введіть цю відстань на годиннику.

Плавання

СПОВІЩЕННЯ

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

ПРИМІТКА. На годиннику включено функцію вимірювання частоти пульсу на зап'ясті для занять плаванням.

Терміни з плавання

Ділянка: один заплив у басейні.

Інтервал: одна чи кілька послідовних ділянок. Новий інтервал розпочинається після відпочинку.

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

Бал Swolf: бали SWOLF являють собою суму часу для однієї ділянки та число гребків для неї. Наприклад, якщо скласти 30 секунд та 15 гребків, отримуємо бал Swolf, що дорівнює 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 лише у разі плавання в басейні. Тип гребків визначається наприкінці ділянки. Типи гребків з'являються у вашій історії занять плаванням й обліковому запису Garmin Connect. Тип гребка також можна вказати в одному з полів даних користувача (*Налаштування екранів даних, стор. 26*).

| | |
|---------------|---|
| Вільний стиль | Вільний стиль |
| Назад | На спині |
| Брас | Брас |
| Батер. | Батерфляй |
| Зміш. | Більше одного типу гребків в інтервалі |
| Вправа | Використовується з функцією запису вправ (<i>Тренування з журналом вправ, стор. 11</i>) |

Поради щодо занять плаванням

- Кнопка **SET** використовується для реєстрації інтервалів під час плавання у відкритій воді.
- Перш ніж розпочати плавання в басейні, виконайте вказівки 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. При наступному запуску запливу в басейні годинник використовує розмір цього басейну. Щоб змінити розмір басейну, натисніть та утримуйте кнопку **MENU**, виберіть параметри заняття і виберіть **Розмір басейну**.
- Для отримання точних результатів пропливіть всю довжину басейну та використовуйте один вид гребків протягом усієї довжини. Встановіть таймер заняття на паузу під час відпочинку.
- Натисніть кнопку **SET** для запису відпочинку під час плавання в басейні (*Автоматична пауза та пауза, встановлена вручну, стор. 11*).
- Годинник автоматично реєструє відстані й інтервали під час плавання в басейні.
- Щоб допомогти годиннику підрахувати відстань, зробіть сильний поштовх від стіни та плавний рух перед першим гребком.
- Під час виконання вправ необхідно або зупинити таймер заняття, або використовувати функцію запису вправ (*Тренування з журналом вправ, стор. 11*).

Автоматична пауза та пауза, встановлена вручну

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

Функція автоматичної паузи підтримується лише у басейні. Годинник автоматично визначає, коли ви відпочиваєте, і з'являється екран очікування. Якщо ви відпочиваєте більше 15 секунд, годинник автоматично створює інтервал відпочинку. Після відновлення плавання годинник автоматично починає новий інтервал плавання. Функцію автоматичної паузи можна ввімкнути у параметрах заняття (*Налаштування занять та застосунків, стор. 27*).

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

Під час заняття плаванням у басейні або у відкритій воді можна вручну відзначити інтервал відпочинку, натиснувши SET.

Тренування з журналом вправ

Функція журналу вправ підтримується лише у басейні. Можна використовувати журнал вправ, щоб вручну записувати вправи для ніг, запливи з однією рукою та будь-які інші навантаження, яких немає серед чотирьох видів гребків.

1 Щоб відкрити екран журналу вправ під час плавання в басейні, натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.

2 Натисніть кнопку **SET**, щоб запустити таймер вправи.

3 Після завершення інтервалу тренування натисніть кнопку **SET**.

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

4 Вкажіть дистанцію завершеної вправи.

Збільшення дистанції розраховується з урахуванням довжини басейну, зазначеного у профілі занять.

5 Виберіть один з варіантів:

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

Мультиспорт

Тріатлоністи, дуатлоністи й учасники інших мультитренувань можуть скористатися перевагою режиму «Мультиспорт», наприклад використовувати Тріатлон або Крос/заплив. У режимі «Мультиспорт» можна переходити між типами діяльності та продовжувати переглядати показники загального часу. Наприклад, можна перемикатися між їздом на велосипеді та бігом і переглянути загальний час для заїзду та бігу протягом усього мультитренування.

Ви можете налаштувати мультитренування відповідно до ваших вимог або використовувати режим «Тріатлон» за замовчуванням, налаштований для стандартного тріатлону.

Заняття тріатлоном

Беручи участь у тріатлоні, можна використовувати заняття тріатлоном для швидкого переходу до кожного сегменту змагань, реєстрації часу кожного сегменту та збереження заняття.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Тріатлон**.
- 3 Натисніть кнопку **GPS**, щоб запустити таймер заняття.
- 4 Натискайте **SET** на початку та в кінці кожного сегменту тріатлону.
Якщо функцію переходу увімкнено за замовчуванням, час переходу записується окремо від часу заняття. Функцію переходу між сегментами можна увімкнути або вимкнути у налаштуваннях заняття тріатлоном. Якщо переходи вимкнені, натисніть **SET** для зміни виду спорту.
- 5 Після завершення заняття натисніть кнопку **GPS** і виберіть **Зберегти**.

Створення мультитренування

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Додати > Мультитр**.
- 3 Виберіть тип мультитренування або введіть власне ім'я.
До імен занять, що дублюються, додається номер. Наприклад, «Тріатлон(2)».
- 4 Виберіть два або більше занять.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть параметр, щоб змінити певні налаштування режиму енергоспоживання. Наприклад, можна вибрати, чи вмикати переходи.
 - Виберіть **Готово**, щоб зберегти й використовувати мультитренування.
- 6 Виберіть **✓**, щоб додати заняття до свого списку обраного.

Заняття в приміщенні

Годинник можна використовувати для тренувань у приміщенні, наприклад для занять на біговій доріжці або велотренажері. Для занять у приміщенні функцію GPS вимкнено ([Налаштування занять та застосунків, стор. 27](#)).

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

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

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

Запис силових тренувань

Передбачено можливість запису підходів під час силових тренувань. Підхід складається з кількох повторень однієї вправи.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Сил. трен.**
- 3 Виберіть тренування (*Виконання тренування з Garmin Connect, стор. 33*).
- 4 Виберіть **Деталі**, щоб переглянути список етапів тренування (необов'язково).
- 5 Виберіть **✓**.
- 6 Натисніть **GPS** і виберіть **Почати трен.**, щоб запустити таймер підходу.
- 7 Почніть виконання першого підходу.

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

ПОРАДА. Годинник може виконувати підрахунок повторень лише однієї вправи для кожного підходу. Якщо ви хочете виконати іншу вправу, спочатку слід завершити поточний підхід та розпочати новий.

- 8 Натисніть кнопку **SET**, щоб завершити підхід і перейти до наступної вправи (якщо доступно).
На годиннику відображається загальна кількість повторень у підході. За кілька секунд на екрані з'явиться таймер відпочинку.
- 9 За потреби натисніть **UP** або **DOWN**, щоб змінити кількість повторень.
ПОРАДА. Також можна додати використану вагу для підходу.
- 10 Після відпочинку натисніть **SET** для початку наступного підходу.
- 11 Повторіть для кожного підходу силового тренування до завершення заняття.
- 12 Після завершення останнього підходу натисніть кнопку **GPS** і виберіть **Зупин. тренування**, щоб зупинити таймер підходу.
- 13 Виберіть **Зберегти**.

Запис заняття ВІІТ

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

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **ВІІТ**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Вільне тренування** для запису вільного заняття ВІІТ.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > AMRAP** для запису якомога більшої кількості підходів у встановлений період часу.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > EMOM**, щоб записати задану кількість вправ щохвилини протягом кожної хвилини.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > Табата**, щоб перемикатися між 20-секундними інтервалами максимального зусилля з 10-секундною перервою.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > Введення вручну**, щоб встановити час на вправу, час відпочинку, кількість вправ і підходів.
 - Виберіть **Тренування**, щоб виконати збережене тренування.
- 4 За необхідності дотримуйтесь інструкцій на екрані.
- 5 Натисніть **GPS**, щоб розпочати перший підхід.
Годинник відображає таймер зворотного відліку й поточну частоту пульсу.
- 6 За необхідності натисніть **SET**, щоб вручну перейти до наступного підходу або відпочинку.
- 7 Завершивши заняття, натисніть кнопку **GPS**, щоб зупинити таймер заняття.
- 8 Виберіть **Зберегти**.

Використання велотренажера

Перед використанням сумісного велотренажера необхідно з'єднати велотренажер з годинником за допомогою технології ANT+® (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 67*).

Ви можете використовувати годинник разом з велотренажером, щоб імітувати опір під час тренувань, заїздів та проходження дистанцій. При використанні велотренажера GPS автоматично вимикається.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Велотренажер**.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Параметри розумного тренажеру**.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Фрірайд**, щоб розпочати заїзд.
 - Виберіть **Слід. тренуванню**, щоб виконати збережене тренування (*Тренування, стор. 33*).
 - Виберіть **Йти за курсом**, щоб пройти збережену дистанцію (*Дистанції, стор. 87*).
 - Виберіть **Налашт. потужн.**, щоб вказати цільове значення потужності.
 - Виберіть **Установка ухилу**, щоб вказати модельований ухил.
 - Виберіть **Встан. опору**, щоб встановити силу опору на тренажері.
- 6 Натисніть кнопку **GPS**, щоб запустити таймер заняття.
Велотренажер збільшує чи зменшує опір залежно від інформації про висоту під час подолання дистанції чи виконання заїзду.

Скелелазіння

Запис заняття скелелазінням у приміщенні

Ви можете записувати траси під час скелелазіння у приміщенні. Траса — це маршрут по стіні для скелелазіння у приміщенні.

1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.

2 Виберіть **Скел. у прим.**

3 Виберіть **✓**, щоб записати статистику траси.

4 Виберіть систему категорій складності.

ПРИМІТКА. При наступному запуску заняття скелелазінням у приміщенні пристрій використовує цю систему категорій складності. Щоб змінити систему категорій складності, натисніть та утримуйте кнопку MENU, виберіть параметри заняття й виберіть Система оцінок.

5 Виберіть рівень складності для траси.

6 Натисніть **GPS**.

7 Почніть проходження першої траси.

ПРИМІТКА. Коли таймер траси працює, пристрій автоматично блокує кнопки, щоб запобігти їх випадковому натисканню. Годинник можна розблокувати, натиснувши й утримуючи будь-яку кнопку.

8 Спускайтеся на землю після завершення траси.

Таймер відпочинку запускається автоматично, коли ви перебуваєте на землі.

ПРИМІТКА. За необхідності можна натиснути кнопку SET для завершення траси.

9 Виберіть один з варіантів:

- Щоб зберегти пройдену трасу, виберіть **Завершені**.
- Щоб зберегти непройдену трасу, виберіть **Випробувана**.
- Щоб видалити трасу, виберіть **Скасувати**.

10 Введіть кількість падінь на трасі.

11 Після відпочинку натисніть **SET**, щоб розпочати наступну трасу.

12 Повторюйте цю процедуру для кожної траси до завершення заняття.

13 Натисніть **GPS**.

14 Виберіть **Зберегти**.

Запис заняття боулдерингом

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

1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.

2 Виберіть **Боулдеринг**.

3 Виберіть систему категорій складності.

ПРИМІТКА. При наступному запуску заняття боулдерингом годинник використовує цю систему категорій складності. Щоб змінити систему категорій складності, натисніть та утримуйте кнопку MENU, виберіть параметри заняття й виберіть Система оцінок.

4 Виберіть рівень складності для траси.

5 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер траси.

6 Почніть проходження першої траси.

7 Натисніть **SET**, щоб завершити трасу.

8 Виберіть один з варіантів:

- Щоб зберегти пройдену трасу, виберіть **Завершені**.
- Щоб зберегти непройдену трасу, виберіть **Випробувана**.
- Щоб видалити трасу, виберіть **Скасувати**.

9 Після відпочинку натисніть **SET**, щоб розпочати наступну трасу.

10 Повторюйте цю процедуру для кожної траси до завершення заняття.

11 Після завершення останньої траси натисніть **GPS**, щоб зупинити таймер траси.

12 Виберіть **Зберегти**.

Запуск режиму GPS-трекера

Для збільшення часу роботи від батареї під час запису активності протягом кількох днів можна використовувати **Експедиція**.

1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.

2 Виберіть **Експедиція**.

3 Натисніть кнопку **GPS**, щоб запустити таймер заняття.

Пристрій переходить у режим зниженого енергоспоживання і реєструє точки GPS-треку один раз на годину. Для максимального збільшення часу роботи від батареї пристрій вимикає всі датчики й аксесуари, у тому числі підключення до смартфона.

Запис точки треку вручну

У режимі GPS-трекера точки треку автоматично записуються на основі вибраного інтервалу запису. Ви можете записати точку треку вручну у будь-який час.

1 У режимі GPS-трекера натисніть **GPS**.

2 Виберіть **Додати точку**.

Перегляд відомостей про точки треку

1 У режимі GPS-трекера натисніть **GPS**.

2 Виберіть **Перегляд точок**.

3 Виберіть точку треку зі списку.

4 Виберіть один з варіантів:

- Щоб розпочати навігацію до вибраної точки треку, натисніть **Йти до**.
- Щоб переглянути додаткову інформацію про точку треку, виберіть **Відомості**.

Полювання

Ви можете зберігати місцеположення, актуальні для ваших занять полюванням, і переглядати мапу збережених місць. Під час полювання пристрій використовує режим GNSS, який дозволяє продовжити термін служби батареї.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Полювання**.
- 3 Натисніть кнопку **GPS**, а потім виберіть **Почати полювання**.
- 4 Натисніть кнопку **GPS**, а потім виберіть потрібний варіант.
 - Щоб повернутися до початкової точки заняття, виберіть **Назад до початку** й виберіть потрібний варіант.
 - Для збереження поточного місцеположення виберіть **Зберегти місцепол.**
 - Щоб переглянути місцеположення, збережені під час поточного полювання, виберіть **Місця для полювання**.
 - Щоб переглянути всі раніше збережені місцеположення, виберіть **Збер. місцеполож.**
 - Щоб почати навігацію до пункту призначення, виберіть **Навігація**, а потім виберіть потрібну опцію.
- 5 Після завершення полювання натисніть кнопку **GPS** і виберіть **Завершен. полювання**.

Риболовля

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Риболовля**.
- 3 Натисніть **GPS > Почати риболовлю**.
- 4 Натисніть кнопку **GPS**, а потім виберіть потрібний варіант.
 - Щоб додати ще одну рибу до лічильника впійманих риб, виберіть **Реєстрац. вилову**.
 - Для збереження поточного місцеположення виберіть **Зберегти місцепол.**
 - Щоб встановити інтервальний таймер, час закінчення або нагадування про час закінчення заняття, виберіть **Таймер риболовлі**.
 - Щоб повернутися до початкової точки заняття, виберіть **Назад до початку** й виберіть потрібний варіант.
 - Щоб переглянути збережені місцеположення, виберіть **Збер. місцеполож.**
 - Щоб почати навігацію до пункту призначення, виберіть **Навігація**, а потім виберіть потрібну опцію.
 - Щоб змінити налаштування заняття, виберіть **Налаштування**, а потім виберіть потрібний варіант (*Налаштування занять та застосунків, стор. 27*).
- 5 Після закінчення заняття натисніть кнопку **GPS** і виберіть **Закінч. риболовлю**.

Лижі

Перегляд лижних спусків

Годинник записує відомості про кожен спуск на гірських лижах або сноуборді за допомогою функції автозаїзду. Ця функція включена за замовчуванням для катання на гірських лижах та сноуборді. Вона автоматично записує нові лижні забіги з урахуванням руху. Таймер заняття припиняє роботу при припиненні спуску або посадці на витяг. Під час руху на витягу відлік часу таймером заняття не проводиться. Щоб перезапустити таймер заняття, почніть спуск. Відомості про забіг можна переглянути на призупиненому екрані або при активному таймері заняття.

- 1 Почніть спуск на лижах чи сноуборді.
- 2 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 3 Виберіть **Перегл. заїзди**.
- 4 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб переглянути відомості про останній або поточний спуск, а також загальну кількість спусків.

Екрани спуску містять час, пройдену відстань, максимальну швидкість, середню швидкість та загальний спуск.

Запис заняття позатрасовим катанням на лижах чи сноуборді

Заняття позатрасовим катанням на лижах або сноуборді дозволяє перемикатися між режимами відстеження підйомів та спусків, що дає змогу точно відстежувати статистику. Параметр Відстеження режиму можна налаштувати на автоматичне або ручне перемикання між режимами відстеження (*Налаштування занять та застосунків, стор. 27*).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Позатр. лиж.** або **Позатр. катання на сноуборді**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Якщо ви починаєте займатися на підйомі, виберіть **Сходження**.
 - Якщо ви починаєте займатися на спуску, виберіть **Спуск**.
- 4 Натисніть кнопку **GPS**, щоб запустити таймер заняття.
- 5 За необхідності натисніть кнопку **SET** для перемикання між режимами відстежування підйому та спуску.
- 6 Після завершення заняття натисніть кнопку **GPS** і виберіть **Зберегти**.

Гольф

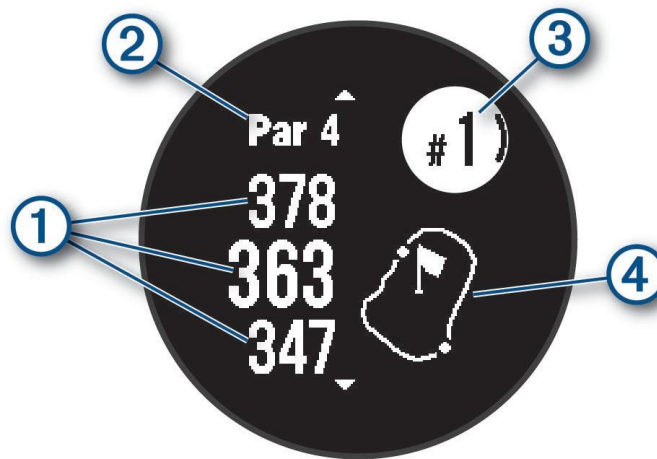
Гра в гольф

Перед першою грою на поле для гольфа необхідно завантажити це поле із застосунку Garmin Connect (*Garmin Connect*, стор. 75). Поля для гольфа, завантажені із застосунку Garmin Connect, автоматично оновлюються.

Перед грою в гольф необхідно зарядити годинник (*Зарядження годинника*, стор. 94).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Гольф**.
- 3 Вийдіть надвір і дочекайтеся, коли годинник знайде супутники.
- 4 Виберіть поле зі списку доступних полів.
- 5 Виберіть **✓**, щоб зберегти результат.
- 6 Виберіть стартовий майданчик.

На дисплеї годинника з'явиться екран з інформацією про лунку.



| | |
|---|---|
| ① | Відстань до передньої, середньої та задньої частини гріна |
| ② | Пар для лунки |
| ③ | Номер поточної лунки |
| ④ | Карта гріна |

ПРИМІТКА. У результаті зміни розташування прапорців годинник вимірює відстань до передньої, середньої та задньої частини гріна, але не до самого розташування прапорця.

7 Виберіть один з варіантів:

- Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб переглянути місцеположення та відстань до перешкоди або до її передньої та задньої сторони.
- Натисніть **GPS**, щоб відкрити меню гольфа (*Меню гольфа*, стор. 20).

Меню гольфа

Щоб відкрити додаткові функції в меню гольфа, можна натиснути кнопку GPS під час раунду.

Завершити раунд: завершення поточного раунду.

Призупин. раунд: призупинення поточного раунду. Ви можете відновити раунд у будь-який час, розпочавши заняття Гольф.

Змінити лунку: зміна лунки вручну.

Перем. прапорець: дає змогу перемістити розташування прапорця для більш точного вимірювання відстані (*Переміщення прапорця, стор. 21*).

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

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

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

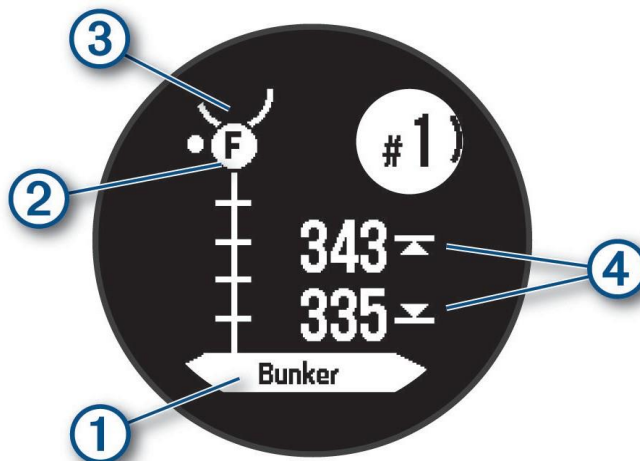
Статистика ключки: відображення статистики по кожній ключці для гольфа, наприклад інформації про відстань і точність. Відображення при поєднанні датчиків Approach® CT10.

Налаштування: налаштування параметрів гри в гольф (*Налаштування занять та застосунків, стор. 27*).

Перегляд перешкод

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

1 На екрані з інформацією про лунку натисніть **UP** або **DOWN** для перегляду інформації про перешкоду.



- Тип перешкоди ① вказано на екрані.
 - Перешкоди ② позначені буквою, що вказує порядок перешкод на поточній лунці, і показані під гріном у приблизних місцях щодо фервея.
 - Грін зображений у вигляді півкола ③ у верхній частині екрана.
 - На екрані будуть показані відстані до початку та кінця ④ найближчої перешкоди.
- 2 Натисніть **UP** або **DOWN**, щоб побачити інші перешкоди, що стосуються поточної лунки.

Переміщення прапорця

Можна детальніше розглянути грін і змінити розташування прапорця.

- 1 Натисніть кнопку **GPS** на екрані з інформацією про лунку.
- 2 Виберіть пункт **Перем. прапорець**.
- 3 За допомогою кнопки **UP** або **DOWN** змініть місце розташування прапорця.
- 4 Натисніть кнопку **GPS**.

Відстань на екрані з інформацією про лунку оновлюється відповідно до нового місцеположення прапорця. Місцеположення прапорця зберігається лише для поточного раунду.

Зміна лунок

Лунки можна змінювати вручну на екрані перегляду лунок.

- 1 Під час гри в гольф натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть пункт **Перем. лунку**.
- 3 Виберіть лунку.

Перегляд вимірювань дальності ударів

Перш ніж пристрій зможе автоматично виявляти та вимірювати дальність удару, необхідно включити оцінки.

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

ПОРАДА. Функція автоматичного виявлення удару працює якнайкраще, якщо ви носите пристрій на зап'ясті провідної руки і у разі гарного контакту з м'ячем. Пати не виявляються.

- 1 Під час гри в гольф натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть пункт **Оцінка удару**.


Відобразиться остання дальність удару.

ПРИМІТКА. Ця відстань автоматично скидається при наступному ударі по м'ячу, паті на грині або переході до наступної лунки.

- 3 Натисніть кнопку **DOWN**.
- 4 Виберіть **Поперед. удари**, щоб переглянути всі записані значення дальності ударів.

Вимірювання удару вручну

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

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

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

Ведення рахунку

- 1 На екрані з інформацією про лунку натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Табл. оцінювання**.
Таблиця оцінювання з'являється, коли ви перебуваєте на гріні.
- 3 За допомогою кнопки **UP** або **DOWN** перемикайтеся між лунками.
- 4 Натисніть **GPS**, щоб вибрати лунку.
- 5 За допомогою кнопки **UP** або **DOWN** встановіть рахунок.
Здійснюється оновлення загальної кількості балів.

Увімкнення відстеження статистики

Функція відстеження статистики забезпечує детальне відстеження статистики під час гри в гольф.

- 1 Під час перегляду екрана з інформацією про лунки натисніть та утримуйте **MENU**.
- 2 Виберіть налаштування заняття.
- 3 Виберіть **Відстеження статистики**.

Запис статистики

Щоб розпочати запис статистики, спочатку потрібно увімкнути відстеження статистики ([Увімкнення відстеження статистики, стор. 22](#)).

- 1 На сторінці таблиці оцінювання виберіть лунку.
- 2 Введіть кількість виконаних ударів, включаючи пати, та натисніть **GPS**.
- 3 Встановіть кількість патів і натисніть **GPS**.
ПРИМІТКА. Кількість виконаних патів використовується лише для відстеження статистичних даних і не збільшує ваш результат.
- 4 За потреби виберіть один із наведених нижче варіантів:
ПРИМІТКА. Якщо ви на лунці «пар-3», інформація про фервей не з'являється.
 - Якщо ваш м'яч потрапив на фервей, виберіть **Потрап. на ферв.**
 - Якщо м'яч не потрапив на фервей, виберіть **Відхил. вправо** або **Відхил. вліво**.
- 5 За потреби введіть кількість штрафних ударів.

Стрибки з парашутом

ОБЕРЕЖНО

Функція «Стрибки з парашутом» призначена для використання лише досвідченими парашутистами. Функцію «Стрибки з парашутом» не слід використовувати як основний альтиметр. Введення неправильних даних про стрибок може призвести до серйозних травм або смерті.

ПРИМІТКА. Ця функція доступна лише для моделей Instinct 2 Solar - Tactical Edition.

Функція «Стрибки з парашутом» використовує військові правила обчислення точки скидання з великої висоти (HARP). Годинник автоматично розпізнає момент стрибка і починає навігацію до розрахункової точки приземлення (DIP) за допомогою барометра й електронного компаса.

Типи стрибків

У функції «Стрибки з парашутом» можна вибрати один із трьох типів стрибків: «НАНО», «HALO» або «Статичний». Відповідно до обраного типу стрибка необхідно задати додаткові дані (*Введення інформації про стрибок, стор. 23*). Висота викиду й висота розкриття парашута для всіх типів стрибків розраховуються у футах над рівнем ґрунту (AGL).

НАНО: висотний стрибок із розкриттям на великій висоті. Стрибок і розкриття парашута виконуються на великій висоті. Необхідно задати розрахункову точку приземлення (DIP) і висоту викидання щонайменше 1000 футів (305 метрів). Передбачається, що значення висоти викиду й висоти розкриття парашута збігаються. Як правило, значення висоти викиду знаходиться в діапазоні від 12 000 до 24 000 футів (від 3658 до 7315 метрів) над рівнем ґрунту (AGL).

HALO: висотний зтяжний стрибок. Стрибок виконується на великій висоті, розкриття парашута – на малій. Для цього типу стрибка потрібно вказати ті ж дані, що й для стрибка НАНО, а також висоту розкриття парашута. Висота розкриття парашута не повинна бути більшою за висоту викидання. Як правило, значення висоти розкриття парашута знаходиться в діапазоні від 2000 до 6000 футів (від 610 до 1829 метрів) над рівнем ґрунту (AGL).

Статичний: передбачається, що швидкість і напрям вітру залишаються незмінними протягом усього стрибка. Висота викиду повинна становити не менше ніж 1000 футів (305 метрів).

Введення інформації про стрибок

- 1 Натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Парашут**.
- 3 Виберіть тип стрибка (*Типи стрибків, стор. 23*).
- 4 Виконайте одну або кілька дій, щоб ввести інформацію про стрибок.
 - Виберіть **DIP**, щоб встановити маршрутну точку для розрахункової точки приземлення.
 - Виберіть **Висота викиду**, щоб встановити значення висоти викиду AGL (у футах), на якій парашутист вистрибує з літака.
 - Виберіть **Вис. розкриття** для встановлення значення висоти розкриття парашута AGL (у футах), на якій парашутист розкриває парашут.
 - Виберіть **Рух за інерцією**, щоб встановити пройдено відстань по горизонталі (метрів) залежно від швидкості літака.
 - Виберіть **Курс до точки HARP** для встановлення напрямку руху (у градусах) залежно від швидкості літака.
 - Виберіть **Вітер**, щоб встановити дані про вітер: швидкість (у вузлах) та напрямок (у градусах).
 - Виберіть **Постійні значення**, щоб встановити докладну інформацію для запланованого стрибка. Залежно від типу стрибка для введення додаткової інформації можна вибрати **Проц. макс. знач., Коефіцієнт безпеки, К-відкритий, К-вільне падіння** або **К-статичний** (*Постійні налаштування, стор. 24*).
 - Виберіть **Авт. нав. до DIP**, щоб увімкнути автоматичну навігацію до точки DIP після стрибка.
 - Виберіть **Перейти до HARP**, щоб почати навігацію до HARP.

Введення даних про вітер для стрибків НАНО та HALO

- 1 Натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Парашут**.
- 3 Виберіть тип стрибка (*Типи стрибків, стор. 23*).
- 4 Виберіть **Вітер > Додати**.
- 5 Виберіть висоту.
- 6 Введіть швидкість вітру у вузлах і виберіть **Готово**.
- 7 Введіть напрямок вітру в градусах і виберіть **Готово**.
Значення даних про вітер буде додано до списку. При обчисленні використовуються лише дані про вітер, додані до списку.
- 8 Повторіть кроки 5–7 для кожної доступної висоти.

Скидання даних про вітер

- 1 Натисніть кнопку **GPS**.
 - 2 Виберіть **Парашут**.
 - 3 Виберіть **НАНО** або **HALO**.
 - 4 Виберіть **Вітер > Скидання**.
- Усі значення даних про вітер будуть видалені зі списку.

Введення даних про вітер для статичних стрибків

- 1 Натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Парашут > Статичний > Вітер**.
- 3 Введіть швидкість вітру у вузлах і виберіть **Готово**.
- 4 Введіть напрямок вітру в градусах і виберіть **Готово**.

Постійні налаштування

Виберіть **Парашут**, тип стрибка та виберіть **Постійні значення**.

Проц. макс. знач.: встановлення діапазону стрибка для всіх типів стрибків. При встановленні значення менше 100 % величина знесення від точки DIP зменшується; при встановленні значення більше 100 % величина знесення збільшується. Більш досвідчені парашутисти можуть використовувати менші значення, тоді як недосвідчені парашутисти – більші.

Коефіцієнт безпеки: встановлення допустимої похибки стрибка (тільки для НАНО). Як правило, значення коефіцієнта безпеки є цілим числом від двох і вище і визначається парашутистом з урахуванням характеристик стрибка.

К-вільне падіння: встановлення значення аеродинамічного опору для парашута під час вільного падіння, виходячи з класу бані парашута (тільки для HALO). Кожен парашут повинен мати маркування зі значенням К.

К-відкритий: встановлення значення аеродинамічного опору для відкритого парашута, виходячи з класу бані парашута (для НАНО і HALO). Кожен парашут повинен мати маркування зі значенням К.

К-статичний: встановлення значення аеродинамічного опору для парашута під час статичного стрибка, виходячи з класу бані парашута (тільки для типу стрибка Статичний). Кожен парашут повинен мати маркування зі значенням К.

Серфінг

ПРИМІТКА. Ця функція доступна лише для моделей Instinct 2 - Surf Edition.

Можна використовувати серфінг для запису своїх сеансів серфінгу. Після сеансу можна переглянути кількість взятих хвиль, найдовшу хвилю та максимальну швидкість.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Серфінг**.
- 3 Зачекайте, доки годинник не отримає сигнали GPS.
- 4 Натисніть кнопку **GPS**, щоб запустити таймер заняття.
- 5 Завершивши заняття, натисніть кнопку **GPS**, щоб зупинити таймер заняття.
- 6 Виберіть **Зберегти**, щоб переглянути зведення за вашим сеансом серфінгу.

Перегляд інформації про припливи

⚠ ОБЕРЕЖНО

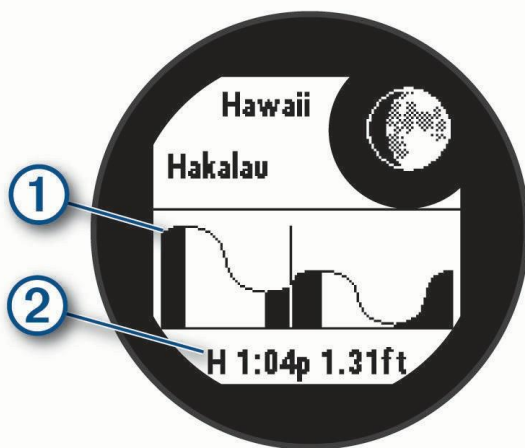
Відомості про припливи/відпливи наведені виключно з інформаційною метою. Ви несете відповідальність за дотримання всіх вказівок, пов'язаних з умовами на воді, і повинні завжди стежити за навколишнім середовищем і керуватися міркуваннями безпеки та здорового глузду під час перебування в морі. Недотримання цієї рекомендації може призвести до травм або смерті.

ПРИМІТКА. Ця функція доступна лише для моделей Instinct 2 - Surf Edition.

Під'єднуючи годинник до сумісного смартфона, можна переглянути інформацію про станції спостереження за припливами, включаючи висоту припливу, а також час наступного припливу та відпливу.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Припливи**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб використати поточне місцезоположення біля станції спостереження за припливами, виберіть **Поточне місцезоположення**.
 - Для вибору станції спостереження за припливами, яка нещодавно використовувалася, виберіть **Нещодавно**.
 - Щоб вибрати збережене розташування, виберіть **Збережено**.
 - Щоб ввести координати розташування, виберіть **Координати**.

Для поточної дати відображається 24-годинний графік припливів з поточною висотою припливу ① та інформацією про наступний приплив ②.



- 4 Натисніть **DOWN**, щоб переглянути інформацію про припливи на найближчі дні.

Налаштування занять та застосунків

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

Додавання або видалення заняття з Уподобань

Список вибраних занять відображається при натисканні кнопки **GPS** у режимі відображення циферблата та забезпечує швидкий доступ до занять, які виконуються найчастіше. При першому натисканні кнопки **GPS** для початку заняття годинник запропонує вам вибрати одне з обраних занять. Ви можете у будь-який час додати або видалити вибрані заняття.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та застос.**
Вибрані заняття відображаються на початку списку.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб додати до Уподобань, виберіть заняття, а потім виберіть **До уподобань**.
 - Щоб видалити з Уподобань, виберіть заняття, а тоді натисніть **Видалити з уподобань**.

Зміна положення заняття у списку застосунків

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та застос.**
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Виберіть параметр **Змінити порядок**.
- 5 Натисніть **UP** або **DOWN** для зміни положення заняття у списку застосунків.

Налаштування екранів даних

Для кожного заняття можливо відобразити, сховати або змінити компоновання та вміст екранів даних.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та застос.**
- 3 Виберіть заняття для налаштування.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних**.
- 6 Виберіть екран даних для налаштування.
- 7 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Розкладка** для налаштування кількості полів даних на екрані даних.
 - Виберіть поле, щоб змінити дані, що відображаються в ньому.
 - Виберіть **Змінити рядок**, щоб змінити положення екрана даних у стрічці.
 - Виберіть **Видалити** для видалення екрана даних зі стрічки.
- 8 За необхідності виберіть пункт **Додати новий елемент**, щоб додати екран даних до стрічки.
Можна додати користувацький екран даних або вибрати один з попередньо заданих екранів даних.

Додання мапи для заняття

Для окремого заняття до циклу екранів даних можна додати мапу.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та застос.**
- 3 Виберіть заняття для налаштування.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних > Додати новий елемент > Мапа**.

Створення користувацького заняття

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Додати**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Копіюв. зан.**, щоб створити власне заняття користувача на основі одного зі збережених занять.
 - Щоб створити нове користувацьке заняття, виберіть **Інше > Інше**.
- 4 За необхідності виберіть тип заняття.
- 5 Виберіть ім'я або введіть власне ім'я.
До імен занять, що дублюються, додається номер, наприклад: Велотренування (2).
- 6 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть параметр, щоб змінити певні налаштування режиму енергоспоживання. Наприклад, можна налаштувати екрани даних або автоматичні функції.
 - Виберіть **Готово**, щоб зберегти та використовувати користувацьке заняття.
- 7 Виберіть **✓**, щоб додати заняття до свого списку вибраного.

Налаштування занять та застосунків

Дані параметри дають змогу налаштувати кожен попередньо завантажений застосунок для занять відповідно до ваших потреб. Наприклад, можливо налаштувати сторінки даних і увімкнути функції сповіщення та тренувань. Для певних типів занять деякі налаштування можуть бути недоступні.

Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Заняття та застос.** Виберіть заняття, а тоді виберіть налаштування заняття.

3D-відстань: функція обчислення пройденої відстані з урахуванням змін висоти та горизонтального руху поверхнею.

3D-швидкість: функція обчислення швидкості з урахуванням зміни висоти та горизонтального руху по поверхні.

Додати заняття: дає змогу налаштовувати мультитренування.

Сповіщення: налаштування тренувальних або навігаційних оповіщень для заняття.

Скелелаз.: авто: активація автоматичного визначення годинником зміни висоти за допомогою вбудованого альтиметра (*Увімкнення автоматичного режиму для скелелазіння, стор. 31*).

Auto Lap: автоматична позначка кіл за допомогою Auto Lap. Параметр Автомат. налашт. відст. відзначає кола на певній відстані. Параметр Авт. позиц. відзначає кола при проходженні місцеположення, де раніше була натиснута кнопка SET. Після завершення кола на екрані з'явиться повідомлення з оповіщенням про коло, яке може бути налаштоване. Ця функція корисна при оцінюванні ефективності на різних етапах тренування.

Auto Pause: налаштування для функції Auto Pause® можливостей зупинки запису даних у разі припинення руху або зниження швидкості нижче вказаного рівня. Дана функція може стати у нагоді, коли маршрут заняття проходить через світлофори чи інші міста, в яких необхідно зупинитися.

Автоматична пауза: дозволяє годиннику автоматично визначати, коли ви відпочиваєте під час плавання в басейні, і створювати інтервал відпочинку (*Автоматична пауза та пауза, встановлена вручну, стор. 11*).

Автозаїзд: увімкнення автоматичного виявлення годинником ділянок руху на лижах або віндсерфі за допомогою вбудованого акселерометра. Для занять віндсерфінгом можна задати граничні значення швидкості та відстані для автоматичного запуску запливу.

Зміна сторінок: налаштування автоматичного прогортання всіх екранів даних заняття під час роботи таймера заняття.

Колір тла: вибір чорного або білого тла для кожного заняття.

Великі цифри: зміна розміру цифр на екранах даних заняття.

Транслювати дані по ЧП: увімкнення автоматичної передачі даних про частоту пульсу після запуску заняття (*Трансляція даних про частоту пульсу, стор. 61*).

Запуск звор. відліку: увімкнення таймера зворотного відліку для інтервалів під час плавання в басейні.

Екрани даних: дає змогу налаштувати екрани даних і додати нові екрани даних для занять (*Налаштування екранів даних, стор. 26*).

Змінити вагу: додання ваги, що використовується для підходу під час силових чи кардіотренувань.

Відстань у гольфі: вказання одиниць вимірювання, що використовуються під час гри в гольф.

Система оцінок: встановлює систему категорій складності з метою оцінки складності траси для скелелазіння.

Номер доріжки: встановлення номера доріжки для відстеження забігу.

Кнопка Lap: увімкнення або вимкнення кнопки SET для запису кола, підходу чи відпочинку під час заняття.

Блокув. пристр.: блокування кнопок під час мультитренування для запобігання їх випадковому натисненню.

Метромом: відтворює вібро- та звукові сигнали з постійним ритмом, що допомагає підвищити ефективність тренувань завдяки підвищенню, зниженню або підтриманню постійної частоти. Можна встановити кількість ударів на хвилину (уд./хв.) для частоти, яку потрібно підтримувати, частоту ударів і налаштування звуку.

Відстеження режиму: вмикає або вимикає автоматичне відстеження режиму підйому або спуску для позатрасового катання на лижах або сноуборді.

Штрафи: дає змогу відстежувати штрафні удари під час гри в гольф (*Запис статистики, стор. 22*).

Розмір басейну: вибір довжини басейну для запливів у басейні.

Усереднення потужності: визначає, чи годинник включає нульові значення для вимірювання потужності, які виникають, коли ви не крутите педалі.

Режим потужності: встановлення режиму потужності за замовчуванням для заняття.

Таймаут реж. енергозбер.: встановлення тривалості таймауту для режиму енергозбереження, протягом якого годинник залишається в режимі тренування, наприклад в очікуванні початку забігу. Параметр Середній переводить годинник у режим енергозбереження після 5 хвилин бездіяльності. Параметр Довгий переводить годинник у режим енергозбереження після 25 хвилин бездіяльності. Продовжений режим може скоротити час роботи від акумулятора між заряджаннями.

Запис заняття: увімкнення запису файлу FIT із даними занять гольфом. У файли FIT записуються дані для фітнесу, призначені для використання у застосунку Garmin Connect.

Запис після заходу: налаштування на годиннику функції запису точок треку після заходу сонця в режимі GPS-трекера.

Запис температури: записує температуру навколишнього середовища навколо годинника під час певних занять.

Реєстрація VO2 Max.: увімкнення реєстрації VO2 Max. для бігу по пересіченій місцевості.

Інтервал запису: налаштування частоти запису точок треку в режимі GPS-трекера. За замовчуванням точки GPS-трека записуються один раз на годину, а після заходу сонця вони не записуються. Якщо запис точок GPS-трека виконується рідше, час роботи пристрою від батареї продовжується.

Перейменувати: налаштування найменування заняття.

Підрахунок повторів: увімкнення або вимкнення підрахунку повторень під час тренування. Опція Тільки тренування дає змогу увімкнути підрахунок повторень лише для тренувань з інструкціями.

Повтор: увімкнення функції повторення для мультитренувань. Наприклад, дану функцію можливо використовувати для занять з кількома переходами, як-от крос із запливами.

Відновити налаштування: скидання налаштувань заняття.

Статистика траси: дає змогу відстежувати статистику траси для занять скелелазінням у приміщенні.

Потужність під час бігу: дозволяє записувати дані потужності під час бігу та налаштовувати параметри.

Супутники: встановлення супутникової системи для заняття (*Налаштування супутників, стор. 32*).

Підрахунок балів: увімкнення або вимкнення автоматичного введення рахунку з початком гри в гольф.

SpeedPro: дає змогу використовувати розширені показники швидкості для занять віндсерфінгом.

Відстеження статистики: дає змогу відстежувати статистику під час гри в гольф (*Запис статистики, стор. 22*).

Визначення гребків: увімкнення типу гребків для запливів у басейні.

Переходи: увімкнення переходів для мультитренувань.

Оповіщ. за допомогою вібр.: включає оповіщення, які повідомляють про необхідність вдиху або видиху під час дихальної вправи.

Оповіщення про заняття

Для кожного заняття можливо встановити оповіщення, які допомагатимуть у досягненні конкретної задачі, в поліпшенні поінформованості про довкілля та в навігації до пункту призначення. Деякі оповіщення доступні не для всіх занять. Існує три типи оповіщень: сигнали подій, оповіщення про діапазон і оповіщення, що повторюються.

Сигнал події: сигнал події повідомляє про подію один раз. Подія має конкретне значення.

Наприклад, можна встановити на годиннику оповіщення при досягненні певної кількості спалених калорій.

Оповіщення про діапазон: надходить щоразу, коли годинник виходить за рамки вказаного діапазону значень. Наприклад, можливо встановити на годиннику оповіщення для частоти пульсу, яке надходитиме, щойно значення частоти пульсу ставатиме нижчим за 60 уд./хв. і більшим за 210 уд./хв.

Періодичні оповіщення: надходять щоразу, як годинник записує певне значення або інтервал. Наприклад, можна встановити на годиннику оповіщення з інтервалом 30 хвилин.

| Назва оповіщення | Тип оповіщення | Опис |
|---------------------|-------------------|---|
| Частота кроків | Діапазон | Можна встановити мінімальне й максимальне значення для частоти кроків. |
| Калорії | Подія, періодичне | Можливо встановити кількість калорій. |
| Введення вручну | Подія, періодичне | Можливо вибрати наявне повідомлення або створити власне і вибрати тип оповіщення. |
| Відстань | Подія, періодичне | Можливо встановити інтервал відстаней. |
| Висота | Діапазон | Можливо встановити мінімальне та максимальне значення для висоти. |
| Частота пульсу | Діапазон | Можливо встановити мінімальне та максимальне значення частоти пульсу або вибрати зміну зон. Див. розділи <i>Інформація про зони частоти пульсу</i> , стор. 78 і <i>Оцінка навантаження в зонах частоти пульсу</i> , стор. 80. |
| Темп | Діапазон | Можливо встановити мінімальне та максимальне значення для темпу. |
| Підтримування темпу | Періодичне | Можна задавати цільовий темп плавання. |
| Живлення | Діапазон | Можливо встановити верхній або нижній рівень потужності. |
| Наближення | Подія | Можливо задати радіус відносно збереженого місцеположення. |
| Біг/ходьба | Періодичне | Можливо встановити фіксовані перерви на ходьбу через рівні інтервали. |
| Швидкість | Діапазон | Можливо встановити мінімальне та максимальне значення для швидкості. |
| Частота гребків | Діапазон | Можливо вибрати високу або низьку межу кількості гребків за хвилину. |
| Час | Подія, періодичне | Можливо встановити інтервал часу. |
| Таймер забігу | Періодичне | Можна встановити часовий інтервал для забігу в секундах. |

Налаштування оповіщення

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Заняття та застос.**

3 Виберіть заняття.

ПРИМІТКА. Для деяких занять дана функція недоступна.

4 Виберіть налаштування заняття.

5 Виберіть **Оповіщення.**

6 Виберіть один з варіантів:

- Виберіть пункт **Додати новий елемент** для додання нового оповіщення для заняття.
- Виберіть назву оповіщення для редагування наявного оповіщення.

7 За необхідності виберіть тип оповіщення.

8 Виберіть зону, введіть мінімальне й максимальне або налаштовуване значення для оповіщення.

9 У разі потреби увімкніть оповіщення.

Для оповіщень про події та періодичних оповіщень за кожного досягнення значення оповіщення відображається повідомлення. Для оповіщень про діапазон повідомлення відображається щоразу, як значення виходить за межі вказаного діапазону (мінімальне та максимальне значення).

Увімкнення автоматичного режиму для скелелазіння

Функція автоматичного режиму для скелелазіння забезпечує автоматичне визначення зміни висоти. Дану функцію можна використовувати під час занять скелелазінням, пішим туризмом, бігом чи їздою на велосипеді.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Заняття та застос.**

3 Виберіть заняття.

ПРИМІТКА. Для деяких занять дана функція недоступна.

4 Виберіть налаштування заняття.

5 Виберіть **Скелелаз.: авто > Стан.**

6 Виберіть **Завжди** або **Не під час навігації**.

7 Виберіть один з варіантів:

- Виберіть **Екран для бігу** для визначення екрана даних, який буде відображатися під час пробіжки.
- Виберіть **Екран для скелелазіння** для визначення екрана даних, який буде відображатися під час занять скелелазінням.
- Виберіть **Інвертувати кольори** для увімкнення обернення кольорів під час перемикання режимів.
- Виберіть **Вертикальна швидкість** для задання швидкості підйому за період часу.
- Виберіть **Перемик. реж.** для встановлення швидкості перемикання режимів пристроєм.

ПРИМІТКА. Параметр «Поточний екран» дає змогу автоматично здійснювати перехід до останнього переглянутого екрана перед автоматичним переходом у режим для скелелазіння.

Налаштування супутників

Ви можете змінити налаштування супутників, щоб налаштувати супутникові системи, які використовуються для кожного виду заняття. Для отримання додаткових відомостей про супутникові системи див. garmin.com/aboutGPS.

Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Заняття та застос**. Виберіть заняття, налаштування заняття, а тоді виберіть параметр **Супутники**.

ПРИМІТКА. Для деяких занять дана функція недоступна.

Вимкнено: вимкнення супутникових систем для заняття.

Вик. за замовч.: дає змогу годиннику використовувати для супутників системні налаштування за замовчуванням (*Налаштування системи, стор. 91*).

Тільки GPS: увімкнення супутникової системи GPS.

GPS + ГЛОНАСС: дозволяє використовувати супутникові системи GPS та ГЛОНАСС для отримання більш точної інформації про місцеположення в умовах поганої видимості неба. У разі одночасного використання GPS й іншої супутникової системи заряд акумуляторів споживається значно швидше, ніж при роботі лише в режимі GPS.

GPS + GALILEO: дозволяє використовувати супутникові системи GPS і GALILEO для більш точної інформації про місцеположення в умовах поганої видимості неба. У разі одночасного використання GPS й іншої супутникової системи заряд акумуляторів споживається значно швидше, ніж при роботі лише в режимі GPS.

UltraTrac: зниження частоти запису точок відстеження і даних датчиків. Увімкнення функції UltraTrac збільшує час роботи від акумулятора, однак при цьому знижується якість запису занять. Функцію UltraTrac варто використовувати для занять, які вимагають тривалішої автономної роботи від акумулятора та мають низькі вимоги до оновлення даних від датчика.

Тренування

Основний пристрій для тренування

При використанні кількох пристроїв Garmin з обліковим записом Garmin Connect можна вибрати, який пристрій буде основним джерелом даних для повсякденного використання і тренувань.

У меню Garmin Connect виберіть Налаштування.

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

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

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

Синхронізація занять та вимірювань показників тренування

Заняття й вимірювання показників тренувань з інших пристроїв Garmin можна синхронізувати з вашим годинником Instinct 2 за допомогою облікового запису Garmin Connect. Це дасть змогу годиннику відображати статус тренування і вашу фізичну форму точніше. Наприклад, можна записати заїзд за допомогою велокомп'ютера Edge® і переглянути відомості про заняття та загальне навантаження на годиннику Instinct 2.

Синхронізуйте годинник Instinct 2 та інші пристрої Garmin з обліковим записом Garmin Connect.

ПОРАДА. Ви можете задати основний пристрій для тренувань й основний портативний пристрій у застосунку Garmin Connect (*Основний пристрій для тренування, стор. 32*).

На годиннику Instinct 2 відображаються останні заняття і показники ефективності з інших пристроїв Garmin.

Тренування


Можливо створити персоналізовані тренування, що містять цілі для кожного етапу тренування та 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 середній темп.

Створювати і знаходити тренування можна за допомогою Garmin Connect. Також можливо обрати план тренування із вбудованими тренуваннями та передати його на годинник.

Планувати тренування можна за допомогою Garmin Connect. Запланувати тренування можливо заздалегідь, а тоді зберегти його на годиннику.

Виконання тренування з Garmin Connect

Для завантаження тренування з Garmin Connect потрібна наявність облікового запису Garmin Connect (*Garmin Connect*, стор. 75).

- 1 Виберіть один з варіантів:
 - Відкрийте застосунок Garmin Connect.
 - Перейдіть на вебсайт connect.garmin.com.
- 2 Виберіть **Тренування та планування > Тренування**.
- 3 Знайдіть тренування чи створіть і збережіть нове.
- 4 Виберіть  або **Надсилання на пристрій**.
- 5 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Початок тренування

Перш ніж розпочинати тренування, його потрібно завантажити зі свого облікового запису Garmin Connect.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Тренування**.
- 5 Виберіть тренування.
ПРИМІТКА. У списку відображаються лише тренування, сумісні з обраним заняттям.
- 6 Виберіть **Поч. тренув.**
- 7 Натисніть кнопку **GPS**, щоб запустити таймер заняття.

Після початку тренування пристрій буде відображати кожен етап тренування, примітки для нього (додатково), ціль (додатково), а також поточні дані про тренування.

Виконання пропонованого щоденного тренування

Щоб годинник міг запропонувати щоденне тренування, необхідно мати статус тренування і показник VO2 Max. (*Статус тренування*, стор. 51).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Біг** або **Велосипед**.
З'явиться пропоноване щоденне тренування.
- 3 Натисніть кнопку **GPS** і виберіть параметр:
 - Щоб розпочати тренування, виберіть **Поч. тренув.**
 - Щоб скасувати тренування, виберіть **Закрити**.
 - Щоб переглянути етапи тренування, виберіть **Кроки**.
 - Щоб оновити цілі тренування, виберіть **Тип цілі**.
 - Щоб вимкнути сповіщення про майбутні тренування, виберіть **Вимк. підказку**.

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

Створення інтервального тренування

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Інтервали > Редагування > Інтервал > Тип**.
- 5 Виберіть **Відстань, Час** або **Відкритий**.
ПОРАДА. Варіант «Відкритий» дає змогу створювати необмежений за часом інтервал.
- 6 У разі потреби виберіть **Тривалість**, введіть значення відстані або інтервалу часу для тренування, а тоді виберіть **✓**.
- 7 Натисніть кнопку **BACK**.
- 8 Виберіть **Відпочинок > Тип**.
- 9 Виберіть **Відстань, Час** або **Відкритий**.
- 10 У разі потреби введіть значення відстані або часу для інтервалу відпочинку, а тоді виберіть **✓**.
- 11 Натисніть кнопку **BACK**.
- 12 Виберіть один чи кілька запропонованих варіантів.
 - Для встановлення числа повторень виберіть **Повтор**.
 - Для додавання до тренування необмеженої за часом розминки виберіть **Розминка > Увімкнено**.
 - Для додавання до тренування необмеженої за часом заминки виберіть **Заминка > Увімкнено**.

Початок інтервального тренування

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Інтервали > Поч. тренув.**
- 5 Натисніть кнопку **GPS**, щоб запустити таймер заняття.
- 6 Якщо до інтервального тренування входить розминка, натисніть кнопку **SET**, щоб розпочати перший інтервал.
- 7 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.



Після завершення всіх інтервалів буде відображено повідомлення.

Про календар тренувань

Календар тренувань на годиннику являє собою розширення календаря або розкладу тренувань, створеного у вашому обліковому записі Garmin Connect. Після додавання кількох тренувань до календаря Garmin Connect їх можна надіслати на пристрій. Всі заплановані тренування, надіслані на пристрій, відображаються у мінівіджеті календаря. Вибравши день у календарі, можна переглянути або розпочати тренування. Заплановане тренування залишається на годиннику незалежно від його виконання або пропуску. При надсиланні запланованих тренувань з Garmin Connect наявний календар тренувань буде перезаписано.

Використання планів тренувань Garmin Connect

Перш ніж ви зможете завантажувати та використовувати план тренування, вам необхідно завести обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect*, стор. 75), а також під'єднати годинник Instinct 2 до сумісного телефону.

- 1 У застосунку Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Тренування та планування > Плани тренувань**.
- 3 Виберіть план тренування і внесіть його до розкладу.
- 4 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.
- 5 Перейдіть до плану тренування в календарі.




Тренування PacePro

Багато бігунів під час забігу люблять носити браслет з мітками темпу, що допомагає їм досягти своєї цілі. Функція PacePro дає змогу створити власний браслет на основі відстані та темпу або відстані та часу. Ви також можете створити браслет з мітками темпу для відомої відстані, аби максимально оптимізувати темп на основі змін висоти.

План PacePro можна створити за допомогою застосунку 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. 75).

- 1 Виберіть один з варіантів:
 - Відкрийте застосунок Garmin Connect і виберіть  або .
 - Перейдіть на вебсайт connect.garmin.com.
- 2 Виберіть **Тренування та планування > Стратегії темпу PacePro**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій, що наводяться на екрані, для створення і збереження плану PacePro.
- 4 Виберіть  або **Надсилання на пристрій**.

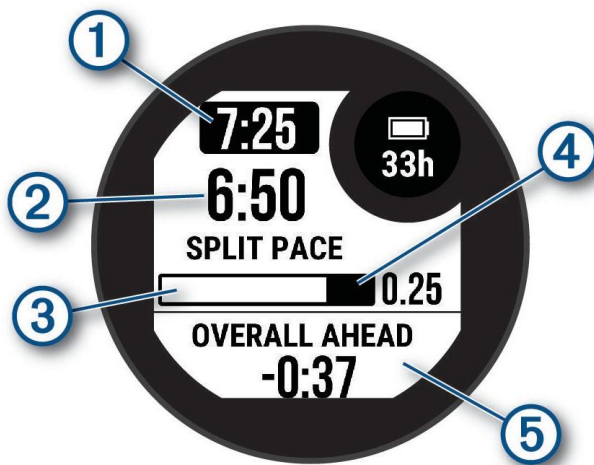
Запуск плану RacePro

Перш ніж розпочинати план RacePro, його потрібно завантажити зі свого облікового запису Garmin Connect.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть біг надворі.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Плани RacePro**.
- 5 Виберіть план тренувань.
- 6 Натисніть кнопку **GPS**.

ПОРАДА. Перед тим як прийняти план RacePro, можна попередньо переглянути відрізки, графік висоти та мапу.

- 7 Виберіть **Прийняти план**, щоб розпочати тренування.
- 8 У разі потреби виберіть , щоб увімкнути навігацію дистанцією.
- 9 Натисніть кнопку **GPS**, щоб запустити таймер заняття.



| | |
|---|--|
| 1 | Цільовий темп на відрізку |
| 2 | Поточний темп на відрізку |
| 3 | Хід подолання відрізка |
| 4 | Відстань на відрізку, що лишається |
| 5 | Загальний час випередження чи відставання від цільового часу |

ПОРАДА. Утримуючи кнопку MENU, виберіть **Зупинити RacePro >** , щоб зупинити план RacePro. Таймер заняття продовжує працювати.

Використання Virtual Partner®

Virtual Partner — це тренувальний інструмент, розроблений, щоб допомагати вам у досягненні вашої цілі. Для функції Virtual Partner можна задати темп, щоб влаштувати змагання з віртуальним партнером.

ПРИМІТКА. Для деяких занять дана функція недоступна.

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

Встановлення цілі тренування

Функція цілі тренування використовується разом з функцією Virtual Partner, даючи змогу ставити цілі дистанції, відстані та часу, відстані та темпу або відстані та швидкості. Під час тренування годинник у реальному часі показує ваш прогрес у досягненні поставленої цілі.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть пункт **Тренування > Задати ціль**.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Лише відстань**, щоб вибрати одну з дистанцій у списку або задати власне цільове значення.
 - Виберіть **Відстань та час**, щоб задати власні цільові значення дистанції та часу.
 - Виберіть **Відстань та темп** або **Відстань та швидкість**, щоб задати відповідні цільові значення.

Відкриється екран цілі тренування з розрахунковим часом фінішу. Розрахунковий час фінішу обчислюється на основі поточного результату та часу, що залишився.

- 6 Натисніть кнопку **GPS**, щоб запустити таймер заняття.

ПОРАДА. Щоб скасувати ціль тренування, натисніть та утримуйте кнопку **MENU** та виберіть **Скасувати ціль > ✓** Так.

Змагання з результатами попереднього заняття

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

ПРИМІТКА. Для деяких занять дана функція недоступна.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Заняття зі змаган.**
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Натисніть **З журналу**, щоб вибрати на пристрої результат заняття, записаного раніше.
 - Натисніть **Завантажені**, щоб вибрати заняття, завантажене з вашого облікового запису Garmin Connect.
- 6 Виберіть заняття.
Відкрийте екран Virtual Partner з розрахунковим значенням завершення.
- 7 Натисніть кнопку **GPS**, щоб запустити таймер заняття.
- 8 Після завершення заняття натисніть кнопку **GPS** і виберіть **Зберегти**.

Історія

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

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

Використання архіву

Архів містить попередні заняття, збережені на годиннику.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Архів > Заняття**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Натисніть кнопку **GPS**.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Для перегляду додаткової інформації про заняття виберіть **Вся статистика**.
 - Щоб переглянути вплив занять на аеробну й анаеробну форму, виберіть **Ефект трен.** (*Про функцію Training Effect, стор. 53*).
 - Щоб переглянути час у кожній зоні частоти пульсу, виберіть **Частота пульсу**.
 - Для вибору кола та перегляду додаткової інформації про кожне коло виберіть пункт **Кола**.
 - Щоб вибрати заїзд на гірських лижах або сноуборді та переглянути додаткові відомості про кожен заїзд, виберіть **Забіги**.
 - Для вибору підходу при виконанні вправ і перегляду додаткової інформації про кожен підхід виберіть пункт **Підх.**
 - Для перегляду заняття на мапі виберіть пункт **Мапа**.
 - Для перегляду профілю висоти для заняття виберіть **Профіль висоти**.
 - Для видалення обраного заняття виберіть **Видалити**.

Історія мультитренувань

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

Особисті рекорди

По завершенні заняття пристрій відображає всі нові особисті рекорди, яких було досягнуто під час тренування. До особистих рекордів входить найшвидший час для кількох типових дистанцій і найдовший пробіг або заїзд.

ПРИМІТКА. Для велотренувань також здебільшого записується максимальний підйом і найліпша потужність (потрібен вимірювач потужності).

Перегляд особистих рекордів

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

Відновлення особистих рекордів

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

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

ПРИМІТКА. Збережені заняття при цьому не видаляються.

Видалення особистих рекордів

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

ПРИМІТКА. Збережені заняття при цьому не видаляються.

Перегляд загальних результатів

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

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

Функція одометра

Одометр автоматично фіксує загальну пройдену відстань, набрану висоту й час, витрачений на виконання занять.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Архів > Загальні рез. > Одометр**.
- 3 Для перегляду загальних результатів, зареєстрованих за допомогою одометра, використовуйте кнопку **UP** або **DOWN**.

Видалення журналу

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Архів > Опції**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Видалити всі заняття** для видалення всіх занять з журналу.
 - Виберіть **Скинути результати** для скидання всіх результатів щодо відстані й часу.**ПРИМІТКА.** Збережені заняття при цьому не видаляються.

Вигляд

Налаштувати зовнішній вигляд циферблата годинника і функції швидкого доступу можна у стрічці мінівіджетів та в меню елементів керування.

Налаштування циферблата

Зовнішній вигляд циферблата можливо змінювати, обираючи компонування, кольори та додаткові дані. Також можливо завантажувати користувацькі циферблати з магазину Connect IQ.

Процес налаштування циферблата

Ви можете налаштовувати зовнішній вигляд та інформацію, що відображається на циферблаті.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Циферблат**.
- 3 Для попереднього перегляду опцій, обраних для циферблата, використовуйте кнопку **UP** або **DOWN**.
- 4 Натисніть **GPS**.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб активувати циферблат, натисніть **Застосувати**.
 - Щоб вибрати дані, які будуть відображатися на циферблаті, виберіть **Налаштувати**, за допомогою кнопок **UP** і **DOWN** виконуйте попередній перегляд опцій та натисніть кнопку **GPS**.

Мінівіджети

Годинник постачається з попередньо встановленими мінівіджетами, які забезпечують швидкий доступ до інформації ([Перегляд стрічки мінівіджетів, стор. 44](#)). Для деяких мінівіджетів потрібне сполучення із сумісним смартфоном за допомогою технології Bluetooth®.

Деякі мінівіджети за замовчуванням приховано. Їх можна додати до стрічки вручну ([Налаштування стрічки мінівіджетів, стор. 45](#)).

| Ім'я | Опис |
|---|---|
| ABC | Відображення даних альтиметра, барометра та компаса. |
| Додаткові часові пояси | Відображення поточного часу у додаткових часових поясах (<i>Додавання додаткових часових поясів, стор. 5</i>). |
| Акліматизація до висоти | На висоті понад 800 м (2625 футів) над рівнем моря відображаються графіки зі значеннями, скоригованими за висотою для усередненого значення пульсоксиметрії, частоти дихання і частоти пульсу у стані спокою за останні сім днів. |
| Альтиметр | Відображає приблизну висоту на основі вимірювання тиску. |
| Барометр | Відображає дані атмосферного тиску з урахуванням змін висоти. |
| Body Battery™ | Під час носіння протягом цілого дня відображає поточний рівень Body Battery і графік за останні кілька годин (<i>Body Battery, стор. 45</i>). |
| Планування перерви | Початок заїзду та відображення інформації про планування перерви для поточної поїздки на годиннику Instinct 2 - dēzl Edition. ПРИМІТКА. Для деяких моделей пристроїв ця функція не підтримується. |
| Календар | Відображення прийдешніх зустрічей з календаря смартфона. |
| Калорії | Відображення даних про калорії за поточний день. |
| Компас | Відображення електронного компасу. |
| Відстеження собаки | Відображення інформації про місцеположення собаки за наявності сумісного трекера для собак, під'єданого до годинника Instinct 2. |
| Поверхи підйому | Відстеження пройдених вгору поверхів і просування до поставленої цілі. |
| Garmin Тренер | Відображення запланованих тренувань в разі вибору адаптивного плану тренувань з Garmin Тренером у вашому обліковому записі Garmin Connect. План адаптується під вашу поточну фізичну форму, тренуючи вас і коригуючи графік, в якому позначається дата забігу. |
| Health Snapshot™ | Запуск сеансу Health Snapshot на вашому годиннику та запис значень кількох ключових показників стану за дві хвилини, коли ви не рухаєтесь. Дає уявлення про загальний стан вашої серцево-судинної системи. Годинник записує такі значення, як середня частота пульсу, рівень стресу та частота дихання. Відображення зведених даних збережених сеансів Health Snapshot. |
| Частота пульсу | Відображення поточного значення частоти пульсу в ударах за хвилину (уд./хв.) і графіка середньої частоти пульсу у стані спокою (ЧП у стані спокою). |
| Стан ВСР | Відображення середнього значення варіабельності частоти пульсу за ніч протягом семи днів. |
| Час інтенсивної активності | Час помірної та інтенсивної активності, що минув, цільовий час інтенсивної активності на тиждень та інформація про просування до поставленої цілі. |
| Керування inReach® | Дає змогу надсилати повідомлення на сполучений пристрій inReach (<i>Використання пульта дистанційного керування inReach, стор. 70</i>). |
| Останній вид спорту | 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. |
| Фази місяця | Відображення часу сходу та заходу місяця, а також даних про місячні фази на основі поточного розташування GPS. |

| Ім'я | Опис |
|---|--|
| Керування музикою | Засоби керування музичним плеєром на смартфоні. |
| My Love Rewards | Відображення інформації про нагороди Love's® на годинниках Instinct 2 - dēzl Edition. ПРИМІТКА. Для деяких моделей пристроїв ця функція не підтримується. |
| Сповіщення | Оповіщення про вхідні виклики, текстові повідомлення, оновлення у соціальних мережах тощо відповідно до налаштувань смартфона. (<i>Увімкнення сповіщень Bluetooth, стор. 73</i>). |
| Функціональні можливості | Відображення показників тренування, які допомагають вам відстежувати й аналізувати ефективність занять та змагань (<i>Визначення показників тренування, стор. 46</i>). |
| Pilot Flying J™ MyRewards | Відображення інформації про бонусну картку на годиннику Instinct 2 - dēzl Edition. ПРИМІТКА. Для деяких моделей пристроїв ця функція не підтримується. |
| Пульсоксиметр | Дає змогу виконувати вимірювання за допомогою пульсоксиметра вручну (<i>Отримання показань пульсоксиметра, стор. 62</i>). За надто високої активності для вимірювання пульсоксиметрії з використанням годинника показники не записуються. |
| Дихання | Поточна частота дихання у дихальних циклах за хвилину та середнє значення за сім днів. Також можна виконувати дихальні вправи, що можуть допомогти розслабитися. |
| Сон | Відображає загальний час сну, показник сну та інформацію про фази сну для попередньої ночі. |
| Інтенсивність заряду від сонячної енергії | Відображає графік інтенсивності заряду від сонячної енергії за останні 6 годин і середнє значення за попередній тиждень. ПРИМІТКА. Для деяких моделей пристроїв ця функція не підтримується. |
| Кроки | Відстеження числа пройдених за день кроків, цілі за кількістю кроків і даних за останні дні. |
| Стрес | Відображення поточного рівня стресу та графіка вашого рівня стресу. Також можна виконувати дихальні вправи, що можуть допомогти розслабитися. За надто високої активності для вимірювання рівню стресу з використанням годинника показники не записуються. |
| Схід та захід сонця | Відображення часу сходу та заходу сонця, а також часу настання цивільних сутінок. |
| Surfline | Використання вашого поточного розташування для відображення режиму хвилювання, наприклад припливів та висоти хвиль, а також рейтингу найближчих місць для серфінгу. ПРИМІТКА. Для деяких моделей пристроїв ця функція не підтримується. |
| Температура | Відображення даних температури, отримуваних за допомогою вбудованого датчика температури. |
| Статус тренування | Відображення поточного статусу тренування та тренувального навантаження, яке відображає вплив тренування на вашу фізичну форму та результати (<i>Статус тренування, стор. 51</i>). |
| Керування VIRB® | Надання елементів керування камерою за наявності пристрою VIRB, пов'язаного з годинником Instinct 2 (<i>Дистанційне керування VIRB, стор. 70</i>). |

| Ім'я | Опис |
|----------------|--|
| Погода | Відображення поточної температури та прогнозу погоди. |
| Пристрій Xero® | Відображення положення лазера під час сполучення сумісного пристрою Xero з годинником Instinct 2 (<i>Налаштування розташування лазера Xero, стор. 71</i>). |

Перегляд стрічки мінівіджетів

Мінівіджети забезпечують швидкий доступ до інформації про здоров'я, даних про заняття, вбудованих датчиків та багатьох інших функцій. Після сполучення годинника ви можете переглядати дані зі свого телефона, такі як сповіщення, прогноз погоди та події з календаря.

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

Годинник прокручує стрічку мінівіджетів і відображає зведені дані для кожного мінівіджету.



2 Натисніть кнопку **GPS**, щоб переглянути додаткові відомості.

3 Виберіть один з варіантів:

- Щоб переглянути інформацію про мінівіджет, натисніть кнопку **DOWN**.
- Натисніть кнопку **GPS**, щоб переглянути додаткові опції та функції мінівіджета.

Налаштування стрічки мінівіджетів

Ви можете змінювати порядок мінівіджетів, видаляти мінівіджети та додавати нові у стрічці.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Вигляд > Мінівіджети**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть мінівіджет і натисніть **UP** або **DOWN**, щоб змінити його положення у стрічці.
 - Виберіть мінівіджет та натисніть **X**, щоб видалити його зі стрічки.
 - Виберіть **Додати** і виберіть мінівіджет, щоб додати його у стрічку.

Body Battery

Годинник аналізує варіабельність частоти пульсу, рівень стресу, якість сну і дані про активність для визначення загального рівня Body Battery. Подібно до датчика пального в автомобілі він вказує кількість доступної енергії. Діапазон рівня Body Battery варіюється від 0 до 100, де значення від 0 до 25 відповідають низькому рівню накопиченої енергії, значення від 26 до 50 – середньому рівню накопиченої енергії, значення від 51 до 75 – високому, а значення від 76 до 100 – дуже високому рівню накопиченої енергії.

Ви можете синхронізувати годинник з обліковим записом Garmin Connect для перегляду найбільш актуального рівня Body Battery, довгострокової тенденції та додаткових відомостей ([Поради щодо покращення даних Body Battery, стор. 45](#)).

Поради щодо покращення даних Body Battery

- Для отримання точніших результатів носіть годинник під час сну.
- Гарний сон підвищує ваш Body Battery.
- Високе навантаження та стрес призводять до зниження Body Battery.
- Прийом їжі, а також стимулятори, як-от кофеїн, не впливають на Body Battery.

Визначення показників тренування

Показники тренування являють собою розрахункові значення, що допомагають відстежувати й аналізувати ефективність тренувань і змагань. Для визначення показників потрібно провести кілька занять з використанням пульсометра на зап'ясті або сумісного нагрудного пульсометра.

Для визначення показників велотренування потрібні пульсометр та вимірювач потужності.

Ці розрахункові значення розроблені та підтримуються компанією Firstbeat Analytics™. Для отримання додаткових відомостей відвідайте вебсайт garmin.com/performance-data/running.

ПРИМІТКА. Розрахункові значення спочатку можуть виявитися неточними. Годиннику потрібні дані кількох занять, щоб визначити вашу фізичну форму.

VO2 Max.: показник VO2 Max. означає максимальний об'єм кисню (у мілілітрах) на кілограм маси, який ви можете засвоїти за хвилину за максимального фізичного навантаження (*Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 46*).

Прогнозований час забігу: годинник використовує розрахункове значення VO2 Max. і вашу історію тренувань для вказання цільового значення часу забігу на основі поточної спортивної форми (*Перегляд прогнозованого часу пробігу, стор. 47*).

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. 48*).

Ефективність тренування: ефективність тренування — це оцінка активності в реальному часі, що здійснюється за 6–20 хвилин від початку заняття. Цей параметр можна додати як поле даних, щоб переглядати показники ефективності протягом частини заняття, що залишилася. Він дає змогу порівняти ваш поточний стан з вашим середнім рівнем підготовки (*Ефективність тренування, стор. 48*).

Функціональна порогова потужність (ФПП): для визначення ФПП годинник використовує інформацію профілю користувача з первинного налаштування. Для більш точної оцінки можна виконати покроковий тест (*Розрахунок функціональної порогової потужності, стор. 49*).

Порогове значення лактату: для його визначення потрібен нагрудний пульсометр. Порогове значення лактату — це показник, по досягненні якого різко прискорюється м'язова втома. Для вимірювання порогового значення лактату на годиннику використовуються дані про частоту пульсу і темп (*Порогове значення лактату, стор. 50*).

Про розрахункові значення VO2 Max.

Показник VO2 Max. означає максимальний об'єм кисню (у мілілітрах) на кілограм маси, який ви можете засвоїти за хвилину за максимального фізичного навантаження. Іншими словами, VO2 Max. — це показник серцево-судинної системи, який має збільшуватися разом із вашим рівнем фізичної підготовки. Годиннику Instinct 2 потрібна функція вимірювання частоти пульсу на зап'ясті або сумісний нагрудний пульсометр для відображення ваших розрахункових значень VO2 Max. Для бігу та велотренувань у годиннику використовуються різні розрахункові значення VO2 Max.

Для отримання точного розрахункового значення показника VO2 Max. потрібно здійснити пробіжку надворі з використанням функції GPS або заїзд на велосипеді з використанням сумісного датчика потужності з підтриманням помірної інтенсивності впродовж кількох хвилин.

На годиннику розрахункове значення показника VO2 Max. відображається числовим значенням і описом. В обліковому записі Garmin Connect можна переглянути додаткові відомості про розрахункове значення показника VO2 Max.

Дані VO2 Max. надаються компанією Firstbeat Analytics. Аналіз VO2 Max. надається з дозволу The Cooper Institute®. Додаткову інформацію див. у застосунку (*Стандартні рейтинги VO2 Max., стор. 119*) й 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 використовується нагрудний пульсометр, необхідно надягти його і виконати сполучення з вашим годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 67*).

Для отримання найбільш точного розрахункового значення необхідно виконати налаштування користувачького профілю (*Налаштування профілю користувача, стор. 77*), а тоді встановити максимальну частоту пульсу (*Налаштування зон частоти пульсу, стор. 79*). Розрахункові значення спочатку можуть виявитися неточними. Годиннику потрібні 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. (*Налаштування занять та застосунків, стор. 27*).

- 1 Розпочніть пробіжку.
- 2 Здійсніть пробіжку надворі протягом щонайменше 10 хвилин.
- 3 Після пробіжки виберіть **Зберегти**.
- 4 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN** для прокручування ваших показників тренування.

Отримання розрахункового значення VO2 Max. для велотренувань

Для цієї функції потрібен датчик потужності, пульсометр на зап'ясті або сумісний нагрудний пульсометр. Датчик потужності має бути сполучено з годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 67*). Якщо використовується нагрудний пульсометр, необхідно надягти його і виконати сполучення з вашим годинником.

Для отримання найбільш точного розрахункового значення необхідно виконати налаштування користувачького профілю (*Налаштування профілю користувача, стор. 77*), а тоді встановити максимальну частоту пульсу (*Налаштування зон частоти пульсу, стор. 79*). Розрахункові значення спочатку можуть виявитися неточними. Годиннику потрібні дані кількох заїздів, щоб визначити характеристики велотренувань.

- 1 Розпочніть велотренування.
- 2 Здійсніть велосипедну поїздку з високою інтенсивністю впродовж принаймні 20 хвилин.
- 3 Після заїзду виберіть **Зберегти**.
- 4 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN** для прокручування ваших показників тренування.

Перегляд прогнозованого часу пробігу

Для отримання найбільш точного розрахункового значення необхідно виконати налаштування користувачького профілю (*Налаштування профілю користувача, стор. 77*), а тоді встановити максимальну частоту пульсу (*Налаштування зон частоти пульсу, стор. 79*).

Годинник використовує розрахункове значення VO2 Max. (*Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 46*) та історію тренувань для надання даних про цільовий час забігу. Годинник аналізує дані про тренування за кілька тижнів для точнішого обчислення часу забігу.

ПОРАДА. За наявності кількох пристроїв Garmin можна вказати основний пристрій для тренувань у застосунку Garmin Connect, щоб ваш годинник міг синхронізувати заняття, історію та дані з іншими пристроями (*Синхронізація занять та вимірювань показників тренування, стор. 32*).

- 1 Щоб переглянути мінівіджет результатів, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть кнопку **GPS**, щоб переглянути стислу інформацію.
- 3 Натисніть **UP** або **DOWN**, щоб переглянути прогнозований час забігу.
- 4 Натисніть **GPS**, щоб переглянути прогнози для інших відстаней.

ПРИМІТКА. Прогнози спочатку можуть виявитися неточними. Годиннику потрібні 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 відрізнятись залежно від статі, віку та рівня фізичної підготовки. Збалансований стан ВЧП може свідчити про ознаки хорошого стану здоров'я, таких як хороший баланс між тренуваннями та відновленням, хороший функціональний стан серцево-судинної системи та висока стійкість до стресу. Незбалансований чи поганий стан може бути ознакою перевтоми, більшої потреби у відновленні чи 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 знаходиться в межах базового діапазону. |
| Незбалансована | Ваш середній показник ВЧП за тиждень знаходиться вище або нижче базового діапазону. |
| Низька | Ваш середній показник ВЧП за тиждень знаходиться значно нижче базового діапазону. |
| Погано Стан недоступний | Ваші показники ВЧП у середньому значно нижчі за нормальний діапазон для вашого віку. «Стан недоступний» означає, що пристрою недостатньо даних для отримання середнього семиденного значення. |

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

Ефективність тренування

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

Показники ефективності тренування варіюються від -20 до +20. Після перших 6–20 хвилин заняття пристрій відображає бал ефективності тренування. Наприклад, бал «+5» означає, що ви не втомилися, ви у хорошій фізичній формі та можете провести повноцінне велотренування чи пробіжку. Параметр ефективності тренування можливо додати як поля даних на один з екранів тренування з метою контролю власних фізичних можливостей протягом всього заняття. Ефективність тренування також може слугувати показником рівня втоми, особливо наприкінці тривалої пробіжки чи велотренування.

ПРИМІТКА. Пристрою потрібні дані кількох пробіжок чи велотренувань з пульсометром для визначення точного розрахункового значення VO2 Max. й отримання уяви про вашу фізичну підготовленість до бігу чи їзди на велосипеді (*Про розрахункові значення VO2 Max.*, стор. 46).

Перегляд даних про ефективність тренування

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

- 1 Додайте параметр **Спортивний стан** на екран даних (*Налаштування екранів даних, стор. 26*).
- 2 Тепер можна вирушати на велотренування чи пробіжку.
Після 6–20 хвилин тренування на екрані буде відображено дані про ефективність тренування.
- 3 Прокрутіть екран даних, щоб переглянути дані про ефективність, що відображаються для всієї пробіжки чи велотренування.

Розрахунок функціональної порогової потужності

Перед розрахунком функціональної порогової потужності (ФПП) необхідно виконати сполучення нагрудного пульсометра і датчика потужності з годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 67*), а також здійснити обчислення параметра VO2 Max. (*Отримання розрахункового значення VO2 Max. для велотренувань, стор. 47*).

Для розрахунку функціональної порогової потужності (ФПП) на годиннику використовується інформація з профілю користувача, введена під час початкового налаштування, і розрахункове значення показника VO2 Max. Годинник забезпечує автоматичне визначення ФПП під час заїздів з постійною високою інтенсивністю на основі даних про частоту пульсу та потужність.

- 1 Для перегляду мінівіджета ефективності тренування використовуйте кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Для перегляду стислої інформації натисніть **GPS**.
- 3 Щоб переглянути своє розрахункове значення ФПП, натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.

Буде відображено обчислене значення ФПП у вигляді значення, вираженого у ватах на кілограм, вихідної потужності у ватах та позиції на індикаторі.

Для отримання додаткової інформації див. додаток (*Норми функціональної порогової потужності, стор. 120*).

ПРИМІТКА. У разі отримання сповіщення про досягнення нового значення ФПП можна вибрати параметр **Прийняти**, щоб зберегти нові параметри ФПП, або **Відхилити**, щоб зберегти поточний показник ФПП.

Здійснення перевірки ФПП

Перед виконанням перевірки для визначення функціональної порогової потужності (ФПП) необхідно виконати сполучення нагрудного пульсометра і датчика потужності з пристроєм (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 67*), а також виконати розрахунок показника VO2 Max. (*Отримання розрахункового значення VO2 Max. для велотренувань, стор. 47*).

ПРИМІТКА. Під час перевірки ФПП доведеться провести складне тренування, що займе близько 30 хвилин. Варто обрати зручний маршрут без значних перепадів висот, який дасть змогу поступово підвищувати інтенсивність так само, як і під час перегонів на час.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть велотренування.
- 3 Утримуйте кнопку **MENU** натисненою.
- 4 Виберіть **Тренування > Покрок. перев. ФПП**.
- 5 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Після того як ви почнете заїзд на велосипеді, на пристрої відобразатиметься тривалість кожного етапу тренування, ціль і поточні дані про потужність. Після завершення перевірки буде виведено повідомлення.

- 6 Після завершення покрокової перевірки зробіть паузу, зупиніть таймер і збережіть дані про заняття. Буде відображено ФПП у вигляді значення, вираженого у ватах на кілограм, вихідної потужності у ватах та позиції на кольоровому індикаторі.
- 7 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Прийняти** для збереження нового значення ФПП.
 - Виберіть **Скасувати** для продовження використання поточного значення ФПП.

Порогове значення лактату

Порогове значення лактату — це показник інтенсивності тренування, за якого починає підвищуватися концентрація лактату (молочної кислоти) у кровотоці. Під час бігу цей рівень інтенсивності оцінюється у вигляді темпу, частоти пульсу чи потужності. При перевищенні спортсменом порогового значення відбувається накопичення втоми, що прогресує. У досвідчених бігунів перевищення даного порогового значення відбувається приблизно за досягнення 90 % від їхньої максимальної частоти пульсу та за відповідного темпу бігу на ділянці від 10 км до півмарафону. Для бігунів із середнім рівнем фізичної підготовки досягнення порогового значення лактату здебільшого відбувається за частоти пульсу, що становить значно менше 90 % від максимальної. Знаючи порогове значення лактату, можливо визначити рекомендовану інтенсивність тренування або найбільш оптимальний момент для підвищення темпу бігу.

Якщо вам вже відоме значення частоти пульсу, що відповідає пороговому значенню лактату, ви можете вказати його в налаштуваннях профілю користувача (*Налаштування зон частоти пульсу, стор. 79*). Можна увімкнути функцію **Авт. визн.** для автоматичної реєстрації порогового рівня лактату під час заняття.

Здійснення покрокової перевірки для визначення порогового значення лактату

Для використання цієї функції потрібен нагрудний пульсометр Garmin. Перед здійсненням покрокової перевірки необхідно надягти пульсометр і встановити сполучення з пристроєм (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 67*).

Для розрахунку порогового рівня лактату на пристрої використовується інформація з профілю користувача, введена під час початкового налаштування, і розрахункове значення показника VO2 Max. Пристрій забезпечує автоматичне визначення порогового рівня лактату під час пробіжок з постійною високою інтенсивністю на основі даних про частоту пульсу.

ПОРАДА. Пристрою необхідні дані кількох пробіжок з нагрудним пульсометром, щоб визначити точну максимальну частоту пульсу та розрахункове значення VO2 Max. У разі виникнення проблем з обчисленням порогового рівня лактату варто спробувати встановити вручну менше значення максимальної частоти пульсу.

1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.

2 Виберіть біг надворі.

Для здійснення перевірки потрібне використання GPS.

3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

4 Виберіть **Тренування > Покрокова перевірка порогового рівня лактату**.

5 Запустіть таймер і дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Після того як ви почнете пробіжку, на пристрої відображатиметься тривалість кожного етапу тренування, ціль і поточні дані про частоту пульсу. Після завершення перевірки буде виведено повідомлення.

6 Після завершення покрокової перевірки зупиніть таймер і збережіть дані про заняття.

Якщо обчислення порогового рівня лактату здійснюється вперше, користувачеві пропонується оновити зони частоти пульсу відповідно до частоти пульсу за порогового рівня лактату. Для кожного додаткового розрахункового значення порогового рівня лактату на пристрої виводиться запит про його прийняття або відхилення.

Статус тренування

Дані показники являють собою розрахункові значення, що допомагають відстежувати й аналізувати ефективність тренувань. Для визначення показників потрібно провести кілька занять з використанням пульсометра на зап'ясті або сумісного нагрудного пульсометра. Для визначення показників велотренування потрібні пульсометр та вимірник потужності.

Ці розрахункові значення розроблені та підтримуються компанією Firstbeat Analytics. Для отримання додаткових відомостей відвідайте вебсайт garmin.com/performance-data/running.

ПРИМІТКА. Розрахункові значення спочатку можуть виявитися неточними. Годиннику потрібні дані кількох занять, аби визначити вашу фізичну форму.

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

VO2 Max.: показник VO2 Max. означає максимальний об'єм кисню (у мілілітрах) на кілограм маси, який ви можете засвоїти за хвилину за максимального фізичного навантаження (*Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 46*). Годинник відображає показники VO2 Max. з поправкою на підвищення температури та збільшення висоти під час адаптації організму до вищої температури навколишнього середовища або до великих висот (*Акліматизація до спеки та висоти під час тренування, стор. 53*).

Гостре навантаження: гостре навантаження — це зважена сума останніх показників навантаження під час вправ з урахуванням їхньої тривалості та інтенсивності (*Гостре навантаження, стор. 53*).

Час відновлення: час відновлення відображає час, що залишився до повного відновлення організму перед наступним важким тренуванням (*Час відновлення, стор. 54*).

Рівні статусу тренування

У даних про статус тренування відображається вплив тренування на фізичну форму та результати. Для визначення статусу тренування враховуються зміни показника VO2 Max., гострого навантаження та стану ВЧП протягом тривалого періоду часу. Інформацію про статус тренування можна використовувати при плануванні подальших занять і для поліпшення рівня фізичної підготовки.

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

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

Відновлення: менш інтенсивне навантаження дає змогу тілу відновитися, що важливо під час активного тренування. За бажанням можна повернутися до інтенсивніших навантажень.

Підтримання: поточне навантаження достатнє для підтримання хорошого рівня фізичної підготовки. Для того щоб побачити результат, спробуйте урізноманітнити навантаження чи збільшити їх обсяг.

Продуктивне: поточне навантаження поліпшує рівень фізичної підготовки та продуктивності. Для підтримання хорошого рівня фізичної підготовки варто враховувати у тренуванні періоди відновлення.

Пікове значення: ви знаходитесь в ідеальній фізичній формі. Нещодавнє скорочення навантаження дає змогу організму відновитися та компенсувати витрати енергії після тренування, що минуло. Пікове значення є нетривалим, тож планувати тренування варто завчасно.

Високе навантаження: надто високе й непродуктивне навантаження. Тіло потребує відпочинку. Необхідно дати організму можливість відновитися, додавши до тренування менш інтенсивні вправи.

Непродуктивне: навантаження знаходиться на хорошому рівні, та ви втрачаєте фізичну форму. Зосередьте увагу на відпочинку, харчуванні та управлінні стресом.

Напруга: дисбаланс між відновленням та тренувальним навантаженням. Це нормальний результат після важкого тренування чи великої події. Ваше тіло потребує відновлення, зверніть увагу на загальний стан здоров'я.

Поради з отримання даних про статус тренування

Функція статусу тренування залежить від оновлених оцінок рівня фізичної підготовки, зокрема не менше двох вимірювань VO2 Max. на тиждень. Ваш показник VO2 Max. оновлюється після пробіжок надворі чи заїздів з використанням датчика потужності, впродовж яких ваш пульс становив не менше 70 % від максимальної частоти пульсу протягом кількох хвилин. Заняття бігом у приміщенні не генерують показник VO2 Max., щоб зберегти точність динаміки зміни фізичної підготовки. Ви можете вимкнути реєстрацію VO2 Max. для бігу на надмарафонські дистанції та бігу по пересіченій місцевості, якщо ви не хочете, щоб ці типи забігів впливали на показник VO2 Max. ([Налаштування занять та застосунків, стор. 27](#)).

Для найбільш ефективного застосування функції «Статус тренування» варто скористатися рекомендаціями, описаними нижче.

- Влаштовуйте пробіжку чи заїзд надворі з датчиком потужності не менше одного разу на тиждень. Під час заняття досягайте пульсу не менше 70 % від максимальної частоти та підтримуйте його впродовж щонайменше 10 хвилин. Після використання годинника впродовж одного тижня інформація про статус тренування має стати доступною.
- Записуйте всі заняття фітнесом на основний пристрій для тренувань, щоб годинник міг дізнаватися про ваші показники ([Синхронізація занять та вимірювань показників тренування, стор. 32](#)).
- Носіть годинник навіть під час сну, щоб показник стану ВЧП завжди залишався актуальним. Наявність актуального показника стану ВЧП може допомогти визначити актуальний статус тренування, якщо у вас мало занять із вимірюванням VO2 Max.

Акліматизація до спеки та висоти під час тренування

Такі фактори довкілля, як висока температура й висота над рівнем моря, впливають на процес тренування та продуктивність. Наприклад, тренування на великих висотах можуть справляти позитивний ефект на вашу фізпідготовку, втім ви можете не помітити тимчасове зниження VO2 Max., поки займаєтеся на високогір'ї. Ваш годинник Instinct 2 відображає сповіщення про акліматизацію, зміни показника VO2 Max. і статус тренування, якщо температура перевищує 22 °C (72 °F), а висота над рівнем моря – 800 м (2625 футів). Відстежувати акліматизацію до спеки й висоти можна у мінівіджеті статусу тренування.

ПРИМІТКА. Функція акліматизації до спеки доступна лише для занять з використанням GPS за наявності метеоданих, що передаються з під'єданого телефона.

Гостре навантаження

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

Про функцію Training Effect

Функція Training Effect вимірює вплив занять на вашу аеробну й анаеробну форми. Показник Training Effect визначається у процесі заняття. В ході заняття значення показника Training Effect збільшується. Показник Training Effect визначається інформацією профілю користувача, історією тренувань, частотою пульсу й інтенсивністю занять. Існує сім різних міток Training Effect, що описують основну користь від вашої активності. Кожна мітка має кольорове кодування і відповідає цільовому тренувальному навантаженню. Кожна фраза зворотного зв'язку, як-от «Значний вплив на показник VO2 Max.», містить відповідний опис у ваших відомостях про заняття в Garmin Connect.

Функція Training Effect для аеробних тренувань показує дані про частоту пульсу для визначення загальної інтенсивності аеробного тренування для вашої спортивної форми і перевірки отриманого ефекту – підтримання або підвищення поточного рівня підготовки. Показники кисневого боргу (EPOC – excess post-exercise oxygen consumption), отримані під час вправи, зіставляються з діапазоном значень, що відповідають за ваш рівень фізичної підготовки та тренувальних звичок. Постійні тренування із середньою інтенсивністю з довшими інтервалами (> 180 с) мають позитивний вплив на ваш аеробний обмін речовин і дають змогу поліпшити результати функції Training Effect для аеробних тренувань.

Функція Training Effect для анаеробних тренувань використовує частоту пульсу та швидкість (потужність) для визначення впливу тренувань на здатність виконувати вправи з дуже високою інтенсивністю. Значення залежить від анаеробного компонента EPOC і типу заняття. Багаторазові інтервали виконання вправ з високою інтенсивністю від 10 до 120 секунд позитивно впливають на анаеробну здатність, даючи змогу поліпшити результати функції Training Effect для анаеробних тренувань.

Функції Аеробний ТЕ та Анаеробний ТЕ можна додати як поля даних на один з екранів тренування, щоб контролювати свої показники протягом усього заняття.

| Training Effect | 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 | Підтримання аеробної форми | Підтримання анаеробної форми |
| Від 3,0 до 3,9 | Вплив на аеробну форму | Вплив на анаеробну форму |
| Від 4,0 до 4,9 | Суттєвий вплив на аеробну форму | Суттєвий 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 вебсайті firstbeat.com.

Час відновлення

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

ПРИМІТКА. Для визначення рекомендованого часу відновлення використовується розрахункове значення показника VO2 Max., спочатку можуть надаватися неточні дані. Пристрою потрібні дані за кількома заняттями, щоб визначити вашу фізичну форму.

Час відновлення відображається одразу після заняття. Зворотний відлік часу ведеться до того часу, 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.

Частота пульсу відновлення

Якщо ви проводите тренування з пристроєм з 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 при виконанні вправи та частотою пульсу за дві хвилини після її припинення. Наприклад, таймер зупинено після стандартного бігового тренування. Частота пульсу складає 140 уд./хв. За дві хвилини після припинення активного руху чи виконання паузи частота пульсу складає 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 свідчать про ліпший її стан.

ПОРАДА. Для отримання найліпших результатів варто припинити рух на дві хвилини, поки пристрій обчислює значення частоти пульсу відновлення.

Призупинення та відновлення функції «Статус тренування»

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

Ви можете відновити статус тренування, коли ви будете готові знову почати тренуватися.

Для отримання найкращих результатів потрібен хоча б один показник VO2 Max. щотижня (*Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 46*).

1 Якщо ви бажаєте призупинити статус тренування, виберіть один з наведених нижче варіантів.

- На екрані мінівіджету статусу тренування утримуйте **MENU** та виберіть **Опції > Призуп.** «Статус трен.».
- У налаштуваннях Garmin Connect виберіть **Статистика показників > Статус тренування > ⋮ > Призупинити дію функції «Статус тренування».**

2 Синхронізуйте годинник з вашим обліковим записом Garmin Connect.

3 Якщо ви хочете відновити статус тренування, виберіть один із наведених нижче варіантів.

- На екрані мінівіджету статусу тренування утримуйте **MENU** і виберіть **Опції > Віднов.** «Статус трен.».
- У налаштуваннях Garmin Connect виберіть **Статистика показників > Статус тренування > ⋮ > Відновити дію функції «Статус тренування».**
















4 Синхронізуйте годинник з вашим обліковим записом Garmin Connect.













Керування

Меню елементів керування дозволяє швидко отримати доступ до функцій і можливостей годинника. Функції і меню елементів керування можна додавати, видаляти, а також впорядковувати (*Налаштування меню елементів керування, стор. 57*).

На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **CTRL**.



| Значок | Назва | Опис |
|---|------------------------|---|
|  | Будильник | Виберіть, щоб додати або змінити будильник (<i>Встановлення будильника, стор. 3</i>). |
|  | Альтиметр | Виберіть, щоб відкрити екран альтиметра. |
|  | Альт. часові пояси | Виберіть для перегляду поточного часу у додаткових часових поясах (<i>Додавання додаткових часових поясів, стор. 5</i>). |
|  | Допомога | Виберіть, щоб надіслати запит про допомогу (<i>Запит про допомогу, стор. 82</i>). |
|  | Барометр | Виберіть, щоб відкрити екран барометра. |
|  | Енергозбереження | Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути функцію енергозбереження (<i>Налаштування функції енергозбереження, стор. 90</i>). |
|  | Підсвічування | Виберіть для налаштування яскравості екрана (<i>Зміна налаштувань екрана, стор. 92</i>). |
|  | Транслявати дані по ЧП | Виберіть, щоб увімкнути передачу даних про частоту пульсу на під'єднаний пристрій (<i>Трансляція даних про частоту пульсу, стор. 61</i>). |
|  | Компас | Виберіть, щоб відкрити екран компаса. |
|  | Не турбувати | Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути режим «Не турбувати», щоб екран погас та вимкнулися оповіщення та сповіщення. Наприклад, цей режим можна використовувати під час перегляду фільмів. |
|  | Де мій телефон? | Виберіть для відтворення звуку на сполученому смартфоні, якщо він знаходиться в зоні дії сигналу Bluetooth. Потужність сигналу Bluetooth відображається на екрані годинника Instinct і збільшується в міру наближення до смартфона. |
|  | Ліхтарик | Виберіть, щоб увімкнути екран і використовувати годинник як ліхтарик. |
|  | Блокування кнопок | Виберіть, щоб заблокувати кнопки, щоб запобігти випадковому натисканню. |
|  | Фази місяця | Виберіть для перегляду часу сходу та заходу місяця, а також даних про місячні фази на основі поточного розташування GPS. |
|  | Керув. музикою | Виберіть для керування відтворенням музики на смартфоні. |
|  | Нічне бачення | Виберіть, щоб знизити інтенсивність підсвічування для сумісності з окулярами нічного бачення та вимкнути наручний пульсометр. ПРИМІТКА. Для деяких моделей пристроїв ця функція не підтримується. |

| Значок | Назва | Опис |
|---|---------------------|---|
|  | Телефон | Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути технологію Bluetooth і підключитися до сполученого смартфона. |
|  | Вимк. живлення | Виберіть, щоб вимкнути годинник. |
|  | Орієнтир для навіг. | Виберіть, щоб встановити орієнтир для навігації (<i>Встановлення орієнтира для навігації, стор. 85</i>). |
|  | Зберегти місцепол. | Виберіть, щоб зберегти поточне місцеположення та повернутися до нього пізніше. |
|  | Встан. час по GPS | Виберіть для синхронізації годинника з часом на смартфоні або за допомогою супутників. |
|  | Режим сну | Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути Режим сну (<i>Налаштування режиму сну, стор. 92</i>). |
|  | Режим невидимості | Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути режим невидимості, щоб вимкнути бездротовий зв'язок і запобігти збереженню та передачі даних про місцеположення через GPS. ПРИМІТКА. Для деяких моделей пристроїв ця функція не підтримується. |
|  | Секундомір | Виберіть, щоб використовувати секундомір (<i>Використання секундоміра, стор. 4</i>). |
|  | СХІД ТА ЗАХІД СОНЦЯ | Виберіть для перегляду сходу та заходу сонця, а також часу настання сутінків. |
|  | Синхр. | Виберіть для синхронізації годинника зі сполученим смартфоном. |
|  | Таймери | Виберіть таймер зворотного відліку (<i>Запуск таймера зворотного відліку, стор. 4</i>). |
|  | Гаманець | Виберіть, щоб відкрити гаманець Garmin Pay та оплатити покупку за допомогою годинника (<i>Garmin Pay, стор. 58</i>). |

Налаштування меню елементів керування

В меню елементів керування можливо додавати, видаляти та впорядковувати пункти меню швидкого доступу (*Керування, стор. 55*).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Вигляд > Керування**.
- 3 Виберіть ярлик для налаштування.
- 4 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Змінити порядок** для змінення положення ярлика в меню елементів керування.
 - Виберіть **Видалити** для видалення ярлика з меню елементів керування.
- 5 У разі потреби виберіть пункт **Додати новий елемент**, щоб додати ярлик до меню елементів керування.



Garmin Pay

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

ПРИМІТКА. Для деяких моделей пристроїв ця функція не підтримується.

Налаштування гаманця Garmin Pay


До гаманця Garmin Pay можливо додати одну чи кілька кредитних і дебетових карт, що беруть участь у програмі. Перейдіть за посиланням garmin.com/garminpay/banks для ознайомлення з переліком фінансових установ, що беруть участь у програмі.

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

Оплата покупки за допомогою годинника

Перш ніж годинник можна буде використовувати для оплати покупок, необхідно вказати принаймні одну платіжну карту.

Після цього годинник можна буде використовувати для оплати покупок у магазині-партнері.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **CTRL**.
- 2 Виберіть .
- 3 Введіть чотиризначний пароль.

ПРИМІТКА. Після трьох введень неправильного паролю гаманець буде заблоковано, і буде необхідне скидання паролю у застосунку Garmin Connect.




Буде відображено нещодавно використані платіжні карти.

- 4 Якщо до гаманця Garmin Pay було додано кілька карт, виберіть **DOWN**, щоб вибрати іншу карту (необов'язково).
- 5 Утримуйте годинник впродовж 60 секунд поряд зі зчитувачем платіжних карт таким чином, щоб дисплей годинника був розвернутий до зчитувача.
Годинник подасть вібросигнал, і після завершення обміну даними зі зчитувачем на дисплеї з'явиться галочка.
- 6 За необхідності дотримуйтесь інструкцій, наведених у посібнику з роботи зі зчитувачем, для завершення транзакції.

ПОРАДА. Після успішного введення паролю платежі можна здійснювати впродовж 24 годин без додаткового введення паролю, доки ви носите годинник. Якщо зняти годинник із зап'ястя або вимкнути пульсометр, перед здійсненням платежу необхідно буде знову ввести пароль.

Додавання карти до гаманця Garmin Pay

До гаманця Garmin Pay можна додати 10 кредитних або дебетових карт.




- 1 У застосунку Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Garmin Pay >  > Додати карту**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Після додавання карти її можна буде обирати на годиннику при здійсненні платежу.

Керування картами Garmin Pay

Ви можете тимчасово призупинити дію карти або видалити її.

ПРИМІТКА. У деяких країнах задіяні фінансові установи можуть обмежувати роботу функцій Garmin Pay.

- 1 У застосунку Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Garmin Pay**.
- 3 Виберіть карту.
- 4 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб тимчасово призупинити або відновити дію карти, виберіть **Призупинити дію карти**. Для оплати покупок за допомогою годинника Instinct 2 карта має бути активною.
 - Щоб видалити карту, виберіть .

Зміна паролю Garmin Pay

Необхідно знати поточний пароль для того, щоб змінити його. Якщо ви забули свій пароль, необхідно скинути застосунок Garmin Pay для годинника Instinct 2, створити новий пароль і повторно ввести дані вашої карти.

- 1 На сторінці пристрою Instinct 2 у застосунку Garmin Connect виберіть **Garmin Pay > Змінити пароль**.
- 2 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Наступного разу при сплаті за покупку за допомогою годинника Instinct 2 необхідно буде ввести новий пароль.

Датчики й аксесуари

Годинник Instinct 2 має декілька внутрішніх датчиків, і ви можете підключити до них додаткові бездротові датчики для своїх занять.

ЧП на зап'ясті

Годинник оснащений наручним пульсометром, і ви можете переглядати дані про частоту пульсу за допомогою мінівіджета частоти пульсу (*Перегляд стрічки мінівіджетів, стор. 44*).

Годинник також сумісний з нагрудними пульсометрами. Якщо на початку заняття одночасно доступні дані вимірювання пульсу на зап'ясті та дані з нагрудного пульсометра, годинник використовує дані про частоту пульсу з нагрудного пульсометра.

Носіння годинника

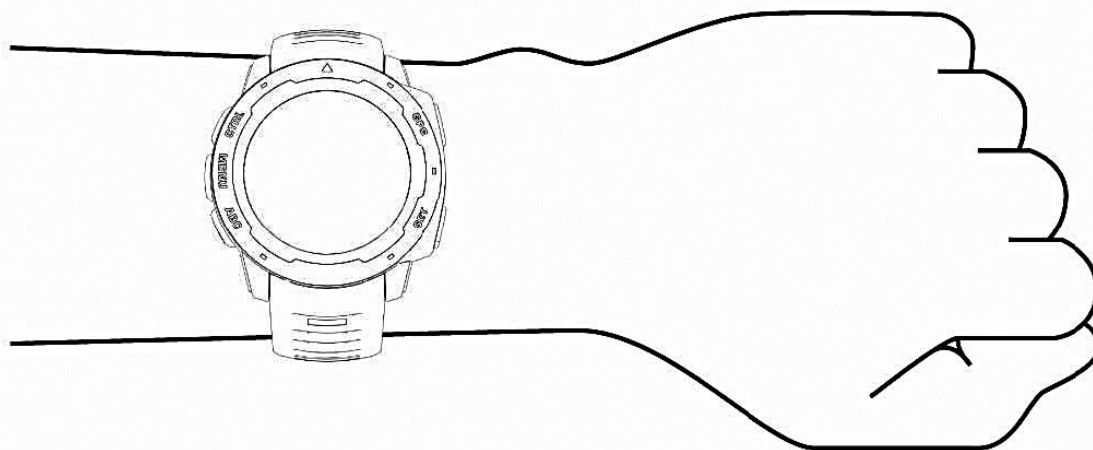
⚠ УВАГА

Деякі користувачі можуть відчувати подразнення шкіри після тривалого використання годинника, особливо якщо у користувача чутлива або схильна до алергії шкіра. З появою 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 вебсайт garmin.com/fitandcare.

- Годинник слід носити вище зап'ястя.

ПРИМІТКА. Годинник має щільно прилягати до руки, але не спричинювати дискомфорту.

Для точнішого вимірювання частоти пульсу годинник не повинен зміщуватися під час бігу чи виконання вправ. Під час проведення пульсоксиметрії необхідно залишатися у нерухомому стані.




ПРИМІТКА. Оптичний датчик розташований зі зворотного боку годинника.

- Див. розділ *Поради щодо підвищення точності даних про частоту пульсу*, стор. 60 для отримання додаткової інформації про вимірювання частоти пульсу на зап'ясті.
- Див. розділ *Поради щодо підвищення точності показань пульсоксиметра*, стор. 62 для отримання додаткової інформації про датчик пульсоксиметра.
- Для отримання додаткової інформації про точність даних перейдіть на вебсайт garmin.com/ataccuracy.
- Для отримання додаткової інформації про носіння та догляд за годинником перейдіть за посиланням garmin.com/fitandcare.

Поради щодо підвищення точності даних про частоту пульсу

Якщо дані про частоту пульсу неточні чи не відображаються, скористайтеся описаними нижче порадами.

- Перед надяганням годинника вимийте й висушіть руки (в тому числі й передпліччя).
- Не наносьте на шкіру під пристроєм крем від засмаги, лосьйон чи 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 спричинювати дискомфорту.
- Перед початком заняття дочекайтеся, коли значок  перестане блимати.
- До початку заняття варто провести розминку впродовж 5–10 хвилин і зняти показники частоти пульсу.

ПРИМІТКА. За низької температури повітря розминку варто проводити у приміщенні.

- Після кожного тренування необхідно промивати годинник чистою водою.

Налаштування наручного пульсометра

Натисніть та утримуйте кнопку **MENU** і виберіть **Датчики та аксесуари > ЧП на зап'ясті**.

Стан: увімкнення або вимкнення наручного пульсометра. За замовчуванням встановлено значення, яке автоматично використовує наручний пульсометр, якщо не було виконано сполучення із зовнішнім пульсометром.

ПРИМІТКА. У разі вимкнення наручного пульсометра також вимикається датчик наручного пульсоксиметра. Вимірювання за допомогою пульсоксиметра можна виконати вручну у мінівіджеті пульсоксиметра.

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

Оповіщ. про аномальну ЧП: оповіщення від годинника, коли частота пульсу перевищує цільове значення або опускається нижче за нього (*Налаштування оповіщень про аномальну частоту пульсу, стор. 61*).

Транслявати дані по ЧП: початок трансляції даних про частоту пульсу на під'єднаний пристрій (*Трансляція даних про частоту пульсу, стор. 61*).

Налаштування оповіщень про аномальну частоту пульсу

⚠ УВАГА

Ця функція попереджає про те, що частота пульсу перевищує або падає нижче за певну кількість ударів за хвилину, вибрану користувачем, після певного періоду бездіяльності. Ця функція не повідомляє про можливі серцеві захворювання і не призначена для лікування чи діагностики будь-яких захворювань. У разі виникнення будь-яких проблем, пов'язаних із серцем, зверніться до лікаря.

Можна задавати порогове значення частоти пульсу.


- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики та аксесуари > ЧП на зап'ясті > Сповіщ. про аномальну ЧП**.
- 3 Виберіть **Сигнал у разі перевищення** або **Сигнал у разі зниження**.
- 4 Задайте порогове значення частоти пульсу.

У разі виходу частоти пульсу 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 сполучених пристроях. Передача даних про частоту пульсу скорочує час роботи від батареї.

ПОРАДА. Ви можете налаштувати параметри заняття для автоматичної трансляції даних про частоту пульсу на початку заняття (*Налаштування занять та застосунків, стор. 27*). Наприклад, під час велотренування можна передавати дані про частоту пульсу на пристрій Edge.

- 1 Виберіть один з варіантів:
 - Натисніть та утримуйте кнопку **MENU** і виберіть **Датчики та аксесуари > ЧП на зап'ясті > Транслявати дані по ЧП**.
 - Утримуйте кнопку **CTRL**, щоб відкрити меню елементів керування, і виберіть .

ПРИМІТКА. Ви можете додавати функції до меню елементів керування (*Налаштування меню елементів керування, стор. 57*).
- 2 Натисніть кнопку **GPS**.
Годинник почне трансляцію даних про частоту пульсу.
- 3 Виконайте сполучення годинника із сумісним пристроєм.
ПРИМІТКА. Інструкції зі сполучення для пристроїв, сумісних із Garmin, можуть різнитися. Див. керівництво користувача.
- 4 Натисніть кнопку **GPS**, щоб зупинити трансляцію даних про частоту пульсу.

Пульсоксиметр

Годинник Instinct 2 оснащений наручним пульсоксиметром, який відстежує рівень насиченості крові киснем. Знання рівня насиченості киснем може бути корисним для розуміння вашого загального стану здоров'я та допоможе вам визначити, як ваше тіло пристосовується до висоти. Годинник визначає рівень насичення крові киснем, підсвічуючи шкіру і вимірюючи кількість поглиненого світла. Це називається SpO₂.

На годиннику дані пульсоксиметра відображаються у вигляді відсоткового значення SpO₂. В обліковому записі Garmin Connect можна переглянути додаткові відомості про розрахункове значення показника пульсоксиметра, зокрема тенденції до змін за кілька днів ([Налаштування режиму пульсоксиметра](#), стор. 62).

Для отримання додаткової інформації про точність вимірювань пульсоксиметра перейдіть на вебсайт garmin.com/ataccuracy.

Отримання показань пульсоксиметра

Вимірювання за допомогою пульсоксиметра можна розпочати вручну, відкривши мінівіджет пульсоксиметра. У мінівіджеті відображається останній показник відсотка насичення крові киснем.

- 1 Коли ви сидите чи не тренуєтеся, натисніть **UP** або **DOWN**, щоб відобразити мінівіджет пульсоксиметра.
- 2 Зачекайте, поки годинник почне зчитувати показання пульсоксиметра.
- 3 Не рухайтесь протягом 30 секунд.

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

Налаштування режиму пульсоксиметра

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Пульсоксиметр > Режим пульсоксим.**
- 3 Виберіть один з варіантів:

- Щоб вимкнути автоматичні вимірювання, виберіть **Ручна перевірка**.
- Щоб увімкнути безперервні вимірювання під час сну, виберіть **Під час сну**.

ПРИМІТКА. Незвичайне положення під час сну може спричинити аномально низькі значення SpO₂.

- Щоб увімкнути вимірювання протягом усього дня, навіть якщо ви не тренуєтеся, виберіть **Весь день**.

ПРИМІТКА. Увімкнення режиму відстеження **Весь день** знижує час роботи від батареї.

Поради щодо підвищення точності показань пульсоксиметра

Якщо показання пульсоксиметра неточні чи не відображаються, скористайтесь описаними нижче порадами.

- Не ворушіться, поки годинник зчитує показники насиченості крові киснем.
- Годинник слід носити вище зап'ястя. Годинник має щільно прилягати до руки, але не спричинювати дискомфорту.
- Утримуйте руку, на якій ви носите годинник, на рівні серця, поки годинник зчитує показники насиченості крові киснем.
- Використовуйте силіконовий або нейлоновий ремінець.
- Перед надяганням годинника вимийте й висушіть руки (в тому числі й передпліччя).
- Не наносьте на шкіру під пристроєм крем від засмаги, лосьйон чи засіб від комарів.
- Оберегайте оптичний датчик, розташований зі зворотного боку годинника, від подряпин.
- Після кожного тренування необхідно промивати годинник чистою водою.

Компас

Годинник оснащено трикоординатним компасом з автоматичним калібруванням. Зовнішній вигляд і функції компаса змінюються залежно від занять, при ввімкненні режиму GPS або під час навігації до пункту призначення. Налаштування компаса можна змінити вручну ([Налаштування компаса](#), стор. 63).

Налаштування компаса

Утримуючи натисненою кнопку **MENU**, виберіть **Датчики та аксесуари > Компас**.

Калібрувати: ручне калібрування датчика компаса ([Калібрування компаса вручну](#), стор. 63).

Відображення: вибір способу відображення напряму за компасом — літери, градуси або мілірадіани.

Північний полюс: вибір напрямку на північ для компасу ([Налаштування напрямку на північ](#), стор. 63).

Режим: вибір режиму використання даних компасом — лише дані з електронного датчика (Увімкнено), поєднання даних GPS і даних електронного датчика під час руху (Автоматично) і лише дані GPS (Вимкнено).

Калібрування компаса вручну

СПОВІЩЕННЯ

Калібрування електронного компаса необхідно проводити надворі. Для ліпшої точності не стійте поблизу об'єктів, що впливають на магнітне поле, як-от транспортні засоби, будівлі та лінії електропередавання.

Годинник пройшов первинне калібрування на заводі, і за замовчуванням використовується автокалібрування. Якщо компас періодично дає збій, наприклад після переміщення на великі відстані чи різкого перепаду температур, то його можна відкалібрувати вручну.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Компас > Калібрувати > Запустити**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

ПОРАДА. Рухайте зап'ястям траєкторією невеликої вісімки, доки на екрані не з'явиться повідомлення.

Налаштування напрямку на північ

Можна встановити вихідний напрям, який використовуватиметься в розрахунку курсу.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Компас > Північний полюс**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Для встановлення географічної півночі як початку відліку курсу виберіть **Справжня**.
 - Для встановлення автоматичного налаштування магнітного схилення для поточного місцеположення виберіть **Магнітна**.
 - Для встановлення умовної півночі (000°) як початку відліку курсу виберіть **За сіткою**.
 - Щоб налаштувати значення магнітного схилення вручну, виберіть **Користувацьке > Магнітне схилення**, введіть магнітне схилення та виберіть **Готово**.

Альтиметр та барометр

Годинник має внутрішній альтиметр і барометр. Годинник постійно реєструє дані про висоту і тиск, навіть у режимі енергозбереження. Альтиметр відображає приблизну висоту на основі вимірювання тиску. Барометр відображає дані атмосферного тиску на основі фіксованої висоти, на якій нещодавно було відкалібровано альтиметр ([Налаштування альтиметра](#), стор. 64).

Налаштування альтиметра

Утримуючи натисненою кнопку **MENU**, виберіть **Датчики та аксесуари > Альтиметр**.

Калібрувати: ввімкнення функції ручного калібрування датчика альтиметра.

Автокалібрування: автоматичне калібрування альтиметра при кожному використанні супутникових систем.

Режим датчика: встановлення режиму для датчика. З параметром «Автоматично» альтиметр і барометр використовуються відповідно до ваших рухів. Можна використовувати опцію Тільки альтиметр, якщо заняття супроводжуються змінами висоти, або опцію Барометр, якщо заняття змін висоти не передбачають.

Висота: вибір одиниць вимірювання для висоти.

Калібрування барометричного альтиметра

Годинник пройшов первинне калібрування на заводі, і за замовчуванням використовується автокалібрування у початковій точці GPS. Якщо відома точна висота місцевості, калібрування барометричного альтиметра можна виконати вручну.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Альтиметр**.

3 Виберіть один з варіантів:

Для автоматичного калібрування з початкової точки GPS виберіть **Автокалібрування** й потрібний варіант.

- Для введення поточної висоти вручну виберіть **Калібрувати > Ввести вручну**.
- Для введення поточної висоти з цифрової моделі рельєфу (DEM) виберіть **Калібрувати > Викор. DEM**.

ПРИМІТКА. Деякі пристрої потребують підключення до телефону, щоб використовувати цифрову модель рельєфу (DEM) для калібрування.

- Для введення поточної висоти з початкової точки GPS виберіть **Калібрувати > Викор. GPS**.

Налаштування барометра

Утримуючи натисненою кнопку **MENU**, виберіть **Датчики та аксесуари > Барометр**.

Калібрувати: ввімкнення функції ручного калібрування датчика барометра.

Графік зміни: встановлення шкали часу для графіка у мінівіджеті барометра.

Опов. про шторм: налаштування швидкості зміни барометричного тиску, що призводить до видачі оповіщення про шторм.

Режим датчика: встановлення режиму для датчика. З параметром «Автоматично» альтиметр і барометр використовуються відповідно до ваших рухів. Можна використовувати опцію Тільки альтиметр, якщо заняття супроводжуються змінами висоти, або опцію Барометр, якщо заняття змін висоти не передбачають.

Тиск: налаштування відображення годинником даних про тиск.

Калібрування барометра

Годинник пройшов первинне калібрування на заводі, і за замовчуванням використовується автокалібрування у початковій точці GPS. Якщо відома точна висота місцевості або точний тиск на рівні моря, можна виконати калібрування барометра вручну.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Барометр > Калібрувати**.

3 Виберіть один з варіантів:

- Для введення поточної висоти й тиску на рівні моря (необов'язково) виберіть **Ввести вручну**.
- Для автоматичного калібрування з цифрової моделі рельєфу (DEM) виберіть **Викор. DEM**.

ПРИМІТКА. Деякі пристрої потребують підключення до телефону, щоб використовувати цифрову модель рельєфу (DEM) для калібрування.

- Для автоматичного калібрування з початкової точки GPS виберіть **Викор. GPS**.

Бездротові датчики

Можна сполучити годинник і використовувати його з бездротовими датчиками за допомогою ANT+ або технології Bluetooth (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 67*). Після сполучення пристроїв можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 26*). Якщо датчик входить у комплект поставки годинника, їх сполучення було виконано попередньо.

Для отримання інформації про сумісність конкретного датчика Garmin, його покупки або перегляду посібника користувача перейдіть на сайт buy.garmin.com.

| Тип датчика | Опис |
|-----------------------|---|
| Датчики ключки | Ви можете використовувати датчики ключок для гольфа Approach CT10 для автоматичного відстеження ударів, включаючи дані про місцеположення, відстань і тип ключки. |
| DogTrack | Дає змогу отримувати дані від сумісного пульта керування пристроєм для собачого нашійника. |
| Додатковий дисплей | Ви можете використовувати режим Додатковий дисплей для відображення екранів даних з годинника на сумісному пристрої Edge під час заїзду чи заняття тріатлоном. |
| Зовнішній пульсометр | Можна використовувати зовнішній пульсометр, наприклад серію HRM-Pro™ або HRM-Dual™, та переглядати дані про частоту пульсу під час занять. |
| Крокомір | Крокомір може слугувати для запису темпу та відстані замість використання GPS в разі тренування у приміщенні або якщо сигнал GPS ослабкий. |
| inReach | Функція дистанційного керування inReach дозволяє керувати пристроєм inReach за допомогою годинника Instinct (<i>Використання пульта дистанційного керування inReach, стор. 70</i>). |
| Освітлення | Можна використовувати інтелектуальну систему керування велосипедними ліхтарями Varia™ для покращення контролю за довіллям. |
| Потужність | Ви можете використовувати датчик потужності, наприклад Rally™ та Vector™, для перегляду даних про потужність на годиннику. Можна налаштувати зони потужності відповідно до своїх цілей і можливостей (<i>Налаштування зон потужності, стор. 80</i>) або використовувати оповіщення про діапазони, щоб дізнатися про досягнення певної зони потужності (<i>Налаштування оповіщення, стор. 31</i>). |
| Радар | Можна використовувати радар заднього огляду Varia для покращення контролю за навколишньою обстановкою та відправлення оповіщень про наближення автомобілів. |
| Датчик RD Pod | Можна використовувати Running Dynamics Pod для запису даних про динаміку бігу та перегляду їх на годиннику (<i>Динамічні характеристики бігу, стор. 68</i>). |
| Розумний тренажер | Годинник можна використовувати з розумним велотренажером, щоб імітувати опір під час тренувань, заїздів або проходження дистанцій (<i>Використання велотренажера, стор. 14</i>). |
| Швидк./частота | Датчик швидкості або частоти обертання педалей можна встановити на велотренажер і переглядати дані під час тренування. Якщо необхідно, можна вручну ввести довжину окружності колеса (<i>Розмір та окружність колеса, стор. 121</i>). |
| Tempe | Датчик температури tempe™ можна розмістити на відкритому повітрі, зафіксувавши за допомогою петлі чи ремінця кріплення, і використовувати як постійне джерело достовірних даних про температуру. |
| VIRB | Функція пульта дистанційного керування VIRB дозволяє віддалено керувати камерою VIRB за допомогою годинника (<i>Дистанційне керування VIRB, стор. 70</i>). |
| Місцепол. лазера XERO | Можна переглядати й надсилати інформацію про положення лазера з пристроєм Xero (<i>Налаштування розташування лазера Xero, стор. 71</i>). |

Сполучення з бездротовими датчиками

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

При першому під'єднанні бездротового датчика до годинника за допомогою технології ANT+ або Bluetooth необхідно здійснити сполучення годинника з датчиком. Якщо датчик використовує обидві технології ANT+ та Bluetooth, Garmin рекомендується виконати під'єднання за допомогою технології ANT+. Після сполучення пристрій автоматично з'єднується з датчиком, коли ви розпочинаєте заняття, якщо датчик ввімкнений і знаходиться в межах діапазону дії.

1 Розташуйте годинник в межах 3 м (10 футів) від датчика.

ПРИМІТКА. Під час сполучення відстань до решти бездротових датчиків має бути більше 10 м (33 фути).

2 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

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

4 Виберіть один з варіантів:

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

Після сполучення з пристроєм статус датчика змінюється зі значення Пошук на З'єд. встан. Дані з датчика відображаються на екрані даних або в користувацькому полі даних. Можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 26*).

Темп бігу та відстань HRM-Pro

Аксесуар серії HRM-Pro розраховує темп бігу та відстань на основі профілю користувача та руху, що 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 та відстань можна переглянути на сумісному годиннику Instinct 2 за підключення за технологією ANT+. Ці показники також можна переглянути в інших програмах для тренувань за встановленого підключення за технологією Bluetooth. Точність вимірювання темпу та відстані покращується при калібруванні.

Автоматичне калібрування: за замовчуванням встановлено параметр **Автокалібрування**. Калібрування аксесуара серії HRM-Pro здійснюється щоразу, коли ви робите пробіжку на вулиці, й аксесуар підключений до сумісного годинника Instinct 2.

ПРИМІТКА. Автоматичне калібрування не працює для профілів занять у приміщенні, профілів занять бігом по пересіченій місцевості та бігом на надмарафонській дистанції (*Поради щодо запису темпу бігу та відстані, стор. 67*).

Ручне калібрування: виберіть **Калібр. та збер.** після пробіжки на біговій доріжці з підключеним аксесуаром серії HRM-Pro (*Калібрування відстані для бігової доріжки, стор. 10*).

Поради щодо запису темпу бігу та відстані

- Оновіть програмне забезпечення годинника Instinct 2 (*Оновлення продукту, стор. 98*).
- Здійсніть кілька пробіжок на вулиці з увімкненою функцією GPS та підключеним аксесуаром 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 підключили сумісний крокомір за допомогою технології ANT+, встановіть стан крокоміра **Вимкнено** або видаліть його зі списку підключених датчиків.
- Здійсніть пробіжку на біговій доріжці за допомогою ручного калібрування (*Калібрування відстані для бігової доріжки, стор. 10*).
- Якщо автоматичне та ручне калібрування не здаються точними, перейдіть до налаштувань датчика та виберіть **Темп та відстань для пульсом.** > **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 розраховує з використанням інформації про динамічні характеристики бігу, масу користувача, погодних даних та інших даних датчика. Ці потужності розраховуються на основі кількості потужності, що використовується бігуном при контакті з поверхнею дороги. Цей показник відображається у ватах. Використання потужності під час бігу як показника зусилля може бути зручнішим для деяких бігунів, ніж використання темпу або частоти пульсу. Потужність під час бігу може визначати рівень зусилля краще, ніж частота пульсу, оскільки вона враховує біг у гору, біг із гори, вітер, чого не робиться при вимірюванні темпу. Для отримання додаткової інформації перейдіть за посиланням: garmin.com/performance-data/running.

Потужність під час бігу можна виміряти за допомогою сумісного аксесуара для перегляду динамічних характеристик бігу або датчиків годинника. Можна налаштувати поля даних потужності під час бігу, щоб переглянути вашу вихідну потужність і внести зміни до ваших тренувань (*Поля даних, стор. 102*). Можна налаштувати оповіщення про потужність, щоб дізнатися про досягнення певної зони потужності (*Оповіщення про заняття, стор. 29*).

Зони потужності під час бігу аналогічні зонам потужності для велотренувань. Для зон використовуються значення за замовчуванням, встановлені залежно від статі, маси та середніх можливостей. Вони можуть не відповідати вашим можливостям. Зони можна скоригувати вручну на годиннику або за допомогою свого облікового запису Garmin Connect (*Налаштування зон потужності, стор. 80*).

Динамічні характеристики бігу

Ви можете використовувати сумісний пристрій Instinct 2, під'єднаний до аксесуара HRM-Pro або іншого аксесуара для бігу, щоб в реальному часі отримувати інформацію про свою бігову форму.

Аксесуар для перегляду динамічних характеристик бігу обладнано акселерометром, що вимірює рух торса для обчислення показників бігу. Для отримання додаткових відомостей відвідайте вебсайт garmin.com/performance-data/running.

Частота кроків: являє собою число кроків за хвилину. Цей показник відображає загальне число кроків (для правої та лівої ніг разом).

Вертикальне коливання: являє собою відскок від землі під час бігу. Воно відображає вертикальний рух торса, вимірюється у сантиметрах.

Час контакту з землею: являє собою період часу, впродовж якого ноги торкаються з поверхнею під час бігу. Вимірюється в мілісекундах.

ПРИМІТКА. Час контакту з землею та розподіл часу контакту з землею недоступні під час ходьби.

Розподіл часу контакту з землею: вказує розподіл часу контакту з землею між лівою та правою ногами під час бігу. Відображається у відсотках. Наприклад, «53,2» зі стрілкою вліво або вправо.

Довжина кроку: являє собою відстань між стопами в межах одного кроку. Вимірюється у метрах.

Вертикальне співвідношення: вертикальне співвідношення — це відношення вертикального коливання до довжини кроку. Відображається у відсотках. Менше співвідношення свідчить про ліпшу бігову форму.


Тренування з динамічними характеристиками бігу

Для перегляду динамічних характеристик бігу необхідно надягти аксесуар для перегляду динамічних характеристик бігу, як-от HRM-Pro, а також встановити сполучення з пристроєм ([Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 67](#)).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та застос**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних > Додати новий елемент**.
- 6 Виберіть екран динамічних характеристик бігу.
ПРИМІТКА. Екрани динамічних характеристик бігу доступні не для всіх занять.
- 7 Вирушайте на пробіжку ([Початок заняття, стор. 7](#)).
- 8 Щоб відкрити екран динамічних характеристик бігу з метою перегляду показників, натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.

Поради на випадок відсутності даних про динамічні характеристики бігу

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

- Переконайтеся в наявності аксесуара для перегляду динамічних характеристик бігу, наприклад серії HRM-Pro.
Модулі аксесуарів, що слугують для вимірювання динамічних характеристик бігу, мають на своїй передній частині значок .
- Ще раз встановіть сполучення аксесуара для перегляду динамічних характеристик бігу з годинником згідно з інструкціями.
- У разі використання аксесуару серії HRM-Pro підключіть його до годинника за допомогою технології ANT+, а не Bluetooth.
- Якщо на екрані динамічних характеристик бігу відображаються нульові значення, впевніться, що пульсометр надягнуто правильно.
ПРИМІТКА. Час контакту із землею та розподіл часу контакту із землею відображаються лише для бігу. Під час ходьби ці показники не обчислюються.
ПАМ'ЯТАЙТЕ. Розподіл часу контакту із землею не розраховується для даних про динамічні характеристики бігу, отримані від датчиків на зап'ясті.

Дистанційне керування inReach

Функція дистанційного керування inReach дає змогу віддалено керувати пристроєм inReach за допомогою вашого пристрою Instinct. Щоб придбати пристрій inReach, відвідайте вебсайт buy.garmin.com.

Використання пульта дистанційного керування inReach

Перед користуванням функцією дистанційного використання inReach необхідно спершу додати мінівіджет inReach до стрічки мінівіджетів (*Налаштування стрічки мінівіджетів, стор. 45*).

- 1 Увімкніть пристрій inReach.
- 2 Натисніть на годиннику Instinct кнопку **UP** або **DOWN** у режимі відображення циферблата, щоб перейти до мінівіджета inReach.
- 3 Натисніть кнопку **GPS** для пошуку пристрою inReach.
- 4 Натисніть кнопку **GPS** для сполучення пристрою inReach.
- 5 Натисніть кнопку **GPS**, а потім виберіть потрібний варіант.
 - Для надсилання екстреного повідомлення виберіть **Запуск сигналу SOS**.
ПРИМІТКА. Функцію надсилання екстрених повідомлень варто використовувати винятково в разі виникнення надзвичайної ситуації.
 - Для надсилання текстового повідомлення виберіть **Повідомлення > Нове повідомлення**, а тоді виберіть отримувачів зі списку контактів і введіть текст повідомлення або ж виберіть одне із заданих текстових повідомлень.
 - Для надсилання попередньо заданого повідомлення виберіть **Надісл. задане**, а тоді виберіть повідомлення зі списку.
 - Для перегляду таймера та відстані, пройденої в ході виконання заняття, виберіть **Відстеження**.

Дистанційне керування VIRB

Функція пульта дистанційного керування VIRB дає змогу віддалено керувати пристроєм VIRB за допомогою вашого пристрою.

Керування екшн-камерою VIRB

Перед користуванням функцією дистанційного керування VIRB необхідно налаштувати віддалений доступ до камери VIRB. Додаткову інформацію див. у *керівництві користувача пристроїв серії VIRB*.

- 1 Увімкніть камеру VIRB.
- 2 Під'єднайте камеру VIRB до годинника Instinct (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 67*).
Мінівіджет VIRB буде автоматично додано до стрічки мінівіджетів.
- 3 Натисніть на годиннику кнопку **UP** або **DOWN** у режимі відображення циферблата, щоб перейти до мінівіджета VIRB.
- 4 За необхідності дочекайтеся з'єднання годинника з камерою.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Для запису відео виберіть **Почати запис**.
На екрані Instinct з'явиться лічильник часу відеозапису.
 - Для створення фотографії під час запису відео натисніть кнопку **DOWN**.
 - Для зупинення запису відео натисніть кнопку **GPS**.
 - Для створення фотографії виберіть **Зробити знімок**.
 - Для створення кількох фотографій у режимі серійної зйомки виберіть **Серійна зйомка**.
 - Для переведення камери у сплячий режим виберіть **Сплячий режим камери**.
 - Для виведення камери зі сплячого режиму виберіть **Активувати камеру**.
 - Для зміни налаштувань відео- та фотозйомки виберіть **Налаштування**.

Управління екшн-камерою VIRB під час заняття

Перед користуванням функцією дистанційного керування VIRB необхідно налаштувати віддалений доступ до камери VIRB. Додаткову інформацію див. у *керівництві користувача пристроїв серії VIRB*.

- 1 Увімкніть камеру VIRB.
- 2 Під'єднайте камеру VIRB до годинника Instinct (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 67*).

Коли камеру сполучено, екран даних VIRB буде автоматично додано до занять.

- 3 Для перегляду екрана даних VIRB під час заняття натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 4 За необхідності дочекайтеся з'єднання годинника з камерою.
- 5 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 6 Виберіть **VIRB**.
- 7 Виберіть один з варіантів:

- Для керування камерою за допомогою таймера заняття виберіть **Налаштування > Режим запису > Зап./зуп. за таймером**.

ПРИМІТКА. Запис відео вмикається та вимикається автоматично з початком і завершенням заняття.

- Для керування камерою за допомогою пунктів меню заняття виберіть **Налаштування > Режим запису > Вручну**.
- Для запису відео в ручному режимі виберіть **Почати запис**.
На екрані Instinct з'явиться лічильник часу відеозапису.
- Для створення фотографії під час запису відео натисніть кнопку **DOWN**.
- Щоб зупинити запис відео в ручному режимі, натисніть кнопку **GPS**.
- Для створення кількох фотографій у режимі серійної зйомки виберіть **Серійна зйомка**.
- Для переведення камери у сплячий режим виберіть **Сплячий режим камери**.
- Для виведення камери зі сплячого режиму виберіть **Активувати камеру**.

Налаштування розташування лазера Xero

Перед налаштуванням параметрів розташування лазера необхідно виконати сполучення сумісного пристрою Xero (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 67*).

Утримуючи натисненою кнопку **MENU**, виберіть **Датчики та аксесуари > Місцепол. лазера. XERO > Місцепол. лазера**.

Під час заняття: дає змогу відображати інформацію про положення лазера, отриману із сумісного сполученого пристрою Xero під час заняття.

Режим передавання: надання загального доступу до інформації про положення лазера або її передавання лише певним користувачам.

Мапа

▲ показує вашу позицію на мапі. На карті відображаються назви та символи розташування. При навігації до місця призначення маршрут позначається на мапі лінією.

- Навігація по карті (*Прокручування та зміна масштабу карти, стор. 72*)
- Налаштування мапи (*Налаштування мапи, стор. 72*)

Прокручування та зміна масштабу карти

- 1 Щоб переглянути карту під час навігації за маршрутом, натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 3 Виберіть **Прокрутка/масштаб**.
- 4 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб переключатися між режимами прокручування вгору або вниз, праворуч або ліворуч або змінити масштаб, натисніть **GPS**.
 - Щоб прокрутити карту або змінити її масштаб, натискайте кнопки **UP** і **DOWN**.
 - Щоб вийти, натисніть **BACK**.

Налаштування мапи

Передбачено можливість налаштування режиму відображення мапи у застосунку мапи та на екранах даних.

ПРИМІТКА. У разі потреби передбачено можливість налаштування мапи для занять окремими видами спорту замість використання налаштувань системи.

Утримуйте натисненою кнопку **MENU** і виберіть пункт **Мапа**.

Орієнтація: вибір орієнтації мапи. Варіант «Північ вгорі» забезпечує відображення мапи у такий спосіб, щоб північ завжди була вгорі екрана. Варіант «За треком» забезпечує орієнтування верхньої частини екрана за напрямом руху.

Місцеполож. користув.: відображення або приховання збережених місцеположень на мапі.

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

Функції з підключенням через телефон

Функції з підключенням через телефон доступні для годинника Instinct, якщо ви виконаєте під'єднання за допомогою програми Garmin Connect (*Сполучення смартфона, стор. 72*).

- Функції застосунку в застосунку Garmin Connect, в застосунку Connect IQ та ін. (*Застосунки телефону та комп'ютера, стор. 74*).
- Мінівіджети (*Мінівіджети, стор. 41*).
- Функції меню елементів керування (*Керування, стор. 55*).
- Функції відстеження та безпеки (*Функції відстеження та безпеки, стор. 81*).
- Взаємодія з телефоном, наприклад сповіщення (*Увімкнення сповіщень Bluetooth, стор. 73*).

Сполучення смартфона

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

- 1 Під час початкового налаштування на годиннику виберіть після появи запиту на під'єднання до смартфона.

ПРИМІТКА. Якщо ви раніше пропустили процедуру під'єднання, натисніть та утримуйте кнопку **MENU** і виберіть пункт **Під'єднання телефону**.

- 2 Відскануйте QR-код за допомогою смартфона та дотримуйтеся інструкцій на екрані, щоб завершити процес сполучення й налаштування.

Увімкнення сповіщень Bluetooth

Щоб увімкнути сповіщення, потрібно сполучити годинник із сумісним телефоном (*Сполучення смартфона, стор. 72*).

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

Перегляд сповіщень

- 1 Щоб переглянути мінівіджет сповіщень, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть кнопку **GPS**.
- 3 Виберіть сповіщення.
- 4 Натисніть кнопку **GPS**, щоб перейти до додаткових опцій.
- 5 Натисніть кнопку **BACK**, щоб повернутися до попереднього екрана.

Прийом вхідного телефонного виклику

Під час прийому телефонного виклику на підключеному смартфоні годинник Instinct відображає ім'я або номер телефону абонента.

- Щоб прийняти виклик, натисніть **Прийняти**.
ПРИМІТКА. Для розмови з абонентом, що дзвонить, необхідно використовувати підключений смартфон.
- Щоб відхилити виклик, натисніть **Відхилити**.
- Щоб відхилити дзвінок та негайно надіслати відповідне текстове повідомлення, натисніть **Відповісти** та виберіть відповідне повідомлення зі списку.
ПРИМІТКА. Щоб надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, необхідно підключитися до сумісного смартфона Android™ за допомогою технології Bluetooth.

Відповідь на текстове повідомлення

ПРИМІТКА. Ця функція доступна лише для сумісних смартфонів Android.

При отриманні сповіщення про текстове повідомлення на годиннику, можна надіслати швидко відповідь, вибравши відповідний варіант зі списку повідомлень. Повідомлення можна редагувати у програмі Garmin Connect.

ПРИМІТКА. Ця функція дає змогу 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. Щоб отримати додаткову інформацію про плату та обмеження щодо обміну текстовими повідомленнями, зверніться до свого оператора зв'язку.

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

Керування сповіщеннями

За допомогою сумісного телефону можна керувати сповіщеннями, що відображаються на годиннику Instinct 2.


Виберіть один з варіантів:

- Якщо ви використовуєте годинник iPhone®, перейдіть до параметрів сповіщень iOS®, щоб вибрати сповіщення, які потрібно відображати на годиннику.
- Якщо ви використовуєте телефон з Android, у програмі Garmin Connect виберіть **Налаштування > Сповіщення**.

Скасування підключення телефону на основі технології Bluetooth

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

ПРИМІТКА. Ви можете додавати функції до меню елементів керування (*Налаштування меню елементів керування, стор. 57*).

- 1 Натисніть та утримуйте **CTRL**, щоб переглянути меню елементів керування.
- 2 Виберіть , щоб скасувати підключення телефону по Bluetooth на годиннику Instinct.
Щоб вимкнути технологію Bluetooth на телефоні, див. посібник користувача телефону.

Увімкнення та вимкнення оповіщень про підключення смартфона

На годиннику Instinct 2 можна налаштувати оповіщення про підключення та відключення під'єданого телефону на базі технології з'єднання Bluetooth.

ПРИМІТКА. Сповіщення про підключення смартфона вимкнено за замовчуванням.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Телефон > Оповіщення**.

Голосові підказки під час заняття

Ви можете активувати мотивуючі оповіщення на годиннику, які будуть відтворюватися під час бігу або інших занять. Голосові підказки будуть відтворюватися через смартфон, під'єднаний через застосунок Garmin Connect. Під час надання підказки відтворення музики буде зупинено.

ПРИМІТКА. Для деяких занять дана функція недоступна.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Телефон > Голосові підказки**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб активувати оповіщення про кожне пройдене коло, виберіть **Оповіщення про коло**.
 - Щоб налаштувати підказки про темп та швидкість, виберіть **Оповіщення про темп/швидкість**.
 - Щоб налаштувати підказки про частоту пульсу, виберіть **Оповіщення про частоту пульсу**.
 - Щоб налаштувати підказки про дані потужності, виберіть **Оповіщення про потужн.**
 - Щоб змінити мову або діалект голосових підказок, виберіть **Мова**.

Застосунки телефона та комп'ютера

Годинник можна підключити до багатьох програм Garmin для телефону та комп'ютера за допомогою одного облікового запису Garmin.

Garmin Connect

У застосунку Garmin Connect можна встановлювати контакт з друзями. Застосунок Garmin Connect надає інструменти для відстеження, аналізу, публікації ваших даних та підтримки інших користувачів. Реєструйте події вашого насиченого життя, включаючи пробіжки, прогулянки, заїзди, запливи, піші походи, заняття триатлоном тощо. Щоб зареєструвати безкоштовний обліковий запис, можна завантажити програму з магазину програм на смартфон (garmin.com/connectapp) або відвідати вебсайт connect.garmin.com.

Зберігайте заняття: після завершення та збереження заняття на годиннику можна завантажити його в обліковий запис Garmin Connect і зберігати протягом необхідного часу.

Аналізуйте дані: можна переглядати детальну інформацію про заняття, включаючи час, відстань, висоту, частоту пульсу, кількість спалених калорій, частоту кроків або обертання педалей, динамічні характеристики бігу, вид мапи зверху, графіки темпу та швидкості, а також звіти, що налаштовуються.

ПРИМІТКА. Для отримання деяких даних потрібен додатковий аксесуар, наприклад пульсометр.



Планування тренування: можна вибрати спортивну ціль та завантажити один із тренувальних планів на кожен день.

Відстежуйте свої досягнення: можна відстежувати кількість пройдених кроків за день, влаштовувати змагання з друзями та контролювати досягнення поставленої цілі.

Діліться своїми спортивними досягненнями з іншими користувачами: можна встановлювати контакти з друзями для відстеження занять один одного або публікувати посилання на свої заняття на вебсайтах соціальних мереж.

Керуйте налаштуваннями: в обліковому записі Garmin Connect можна налаштувати годинник і визначити користувацькі налаштування.

Використання застосунку Garmin Connect

Після сполучення годинника з телефоном (*Сполучення смартфона, стор. 72*) ви зможете використовувати застосунок Garmin Connect для завантаження всіх даних про ваші заняття у ваш обліковий запис Garmin Connect.

- 1 Переконайтеся, що на телефоні запущено застосунок Garmin Connect.
- 2 Помістіть годинник у межах 10 м (33 фути) від телефону.

Годинник автоматично виконає синхронізацію даних із застосунком Garmin Connect і вашим обліковим записом Garmin Connect.

Оновлення програмного забезпечення за допомогою застосунку Garmin Connect

Для оновлення програмного забезпечення на годиннику за допомогою застосунку Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect, а годинник повинен бути під'єднаний до сумісного смартфона (*Сполучення смартфона, стор. 72*).

Виконайте синхронізацію пристрою із застосунком Garmin Connect (*Використання застосунку Garmin Connect, стор. 75*).

Коли оновлення програмного забезпечення стане доступним, застосунок Garmin Connect автоматично надішле його на пристрій. Оновлення застосовується, коли ви не використовуєте годинник активно. Після завершення оновлення виконується перезапуск годинника.

Використання Garmin Connect на комп'ютері

Застосунок Garmin Express™ дозволяє підключати годинник до облікового запису Garmin Connect за допомогою комп'ютера. Застосунок Garmin Express можна використовувати для завантаження даних про заняття у ваш обліковий запис Garmin Connect і відправлення даних, наприклад тренувань або планів тренувань, з вебсайту Garmin Connect на ваш годинник. Ви також можете інстальювати оновлення програмного забезпечення та керувати програмами Connect IQ.

- 1 Під'єднайте годинник до комп'ютера за допомогою кабелю USB.
- 2 Перейдіть на вебсторінку garmin.com/express.
- 3 Завантажте та встановіть застосунок Garmin Express.
- 4 Відкрийте застосунок Garmin Express і виберіть **Додати пристрій**.
- 5 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Оновлення програмного забезпечення за допомогою Garmin Express

Для оновлення програмного забезпечення на годинник необхідно завантажити та встановити програму Garmin Express, а також додати годинник (*Використання Garmin Connect на комп'ютері, стор. 76*).

- 1 Під'єднайте годинник до комп'ютера за допомогою кабелю USB.
Коли з'явиться оновлення програмного забезпечення, Garmin Express відправить його на годинник.
- 2 Після того як застосунок Garmin Express завершить відправку оновлення, від'єднайте годинник від комп'ютера.
Годинник установить оновлення.

Контент Connect IQ

На годинник можна додати функції Connect IQ, що постачаються компанією Garmin, а також функції інших постачальників із застосунку Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Годинник можна налаштувати, додавши циферблати, програми та поля даних.

Циферблати: можливість налаштування зовнішнього вигляду годинника.

Застосунки для пристрою: додавання до годинника інтерактивних функцій, як-от нових типів занять на відкритому повітрі та занять фітнесом.

Поля даних: завантаження нових полів даних, що створюють нове представлення даних датчиків, занять й архіву. Поля даних Connect IQ можна додавати для вбудованих функцій та сторінок.

Завантаження функцій Connect IQ

Для завантаження функцій із застосунку Connect IQ необхідно виконати сполучення пристрою Instinct 2 зі смартфоном (*Сполучення смартфона, стор. 72*).

- 1 Встановіть на телефон застосунок Connect IQ через магазин застосунків, а тоді відкрийте його.
- 2 У разі потреби виберіть свій годинник.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ.
- 4 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Завантаження функцій Connect IQ за допомогою комп'ютера

- 1 Під'єднайте годинник до комп'ютера за допомогою кабелю USB.
- 2 Перейдіть на вебсайт apps.garmin.com і виконайте вхід до системи.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ і завантажте її.
- 4 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Garmin Explore™

Вебсайт Garmin Explore й застосунок дозволяють планувати поїздки та використовувати хмарне сховище для зберігання маршрутних точок, дистанцій та колекцій. Вони дозволяють планувати всі деталі як онлайн, так і в автономному режимі, а також публікувати й синхронізувати дані із сумісним пристроєм Garmin. Ви можете використовувати застосунок для завантаження мап, щоб мати доступ до них в автономному режимі та здійснювати навігацію без використання мережі стільникового зв'язку.

Застосунок Garmin Explore можна завантажити з магазину застосунків на телефоні (garmin.com/exploreapp) або на сайті explore.garmin.com.

Застосунок Garmin Golf™

За допомогою застосунку Garmin Golf можна завантажувати рахункові картки із сумісного пристрою Garmin для перегляду детальної статистики та аналізу ударів. Застосунок Garmin Golf дозволяє гольфістам змагатися один з одним на різних полях для гольфа. Більш як на 42 000 полів існують таблиці лідерів, і кожен може до них приєднатися. Ви можете організувати змагання та запросити до нього гравців. Завдяки застосунку Garmin Golf ви можете переглянути дані про ізоляції гріна на телефоні або сумісному пристрої Garmin.

Застосунок Garmin Golf синхронізує дані з вашим обліковим записом Garmin Connect. Застосунок Garmin Golf можна завантажити з магазину застосунків на телефоні (garmin.com/golfapp).

Профіль користувача

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

Налаштування профілю користувача

Ви можете змінити стать, дату народження, зріст, вагу, зап'ястя, зону частоти пульсу та зону потужності. Пристрій використовує цю інформацію для обчислення точних даних про тренування.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Профіль корист.**
- 3 Виберіть один з варіантів.

Налаштування статі

Під час першого налаштування годинника необхідно вибрати стать. Більшість алгоритмів для фітнесу та 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 та конфіденційність: дає змогу налаштувати дані у відкритому профілі.

Налаштування користувача: вибір статі. У разі вибору Не вказано алгоритми, які потребують двійкового введення, використовуватимуть стать, вказану під час початкового налаштування годинника.

Перегляд фітнес-віку

Фітнес-вік дає змогу порівняти власну фізичну форму з фізичною формою людей однакової з вами статі, але різного віку. Ваш годинник використовує таку інформацію, як ваш вік, індекс маси тіла (ІМТ), дані про частоту пульсу в стані спокою та історію занять, щоб повідомити ваш фітнес-вік. Якщо у вас є ваги Garmin Index™, ваш годинник використовує показник відсотка жиру в організмі замість ІМТ, щоб визначити ваш фітнес-вік. Фізичні вправи та зміни способу життя можуть вплинути на ваш фітнес-вік.

ПРИМІТКА. Щоб отримати найточніший фітнес-вік, завершіть налаштування профілю користувача ([Налаштування профілю користувача, стор. 77](#)).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Профіль корист.** > **Фітнес-вік**.

Інформація про зони частоти пульсу

Багато спортсменів використовують зони частоти пульсу для оцінювання стану й укріплення серцево-судинної системи, а також підвищення загального рівня підготовки. Зона частоти пульсу – це діапазон частоти пульсу за хвилинний відрізок часу. Зони частоти пульсу нумеруються від 1 до 5 за зростанням інтенсивності. Зазвичай зони частоти пульсу обчислюються на основі відсоткового значення максимальної частоти пульсу.

Спортивні цілі

Знання зон частоти пульсу допомагає оцінювати та поліпшувати загальну підготовку за принципами, описаними нижче.

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

Знаючи максимальну частоту пульсу, можна скористатися таблицею ([Оцінка навантаження в зонах частоти пульсу, стор. 80](#)) для визначення оптимальної зони частоти пульсу та досягнення поставлених спортивних цілей.

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

Налаштування зон частоти пульсу

Для визначення зон частоти пульсу за замовчуванням годинник використовує інформацію профілю користувача з первинного налаштування. Можна встановити окремі зони частоти пульсу для спортивних профілів, як-от для бігу, велоспорту чи плавання. Для отримання точніших даних про калорії під час занять встановіть своє максимальне значення частоти пульсу. Також можливо вручну встановити кожну зону частоти пульсу та ввести частоту пульсу у стані спокою. Зони можна коригувати вручну на годиннику або за допомогою свого облікового запису Garmin Connect.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Профіль корист.** > **Частота пульсу**.

3 Виберіть **Максимальна частота пульсу** > **Максимальна частота пульсу** і введіть максимальну частоту пульсу.

Можна використовувати функцію Авт. визнач. для автоматичного запису частоти пульсу під час заняття (*Автоматичне визначення показників тренування, стор. 80*).

4 Виберіть **ЧП / поріг лакт.** > **ЧП / поріг лакт.** і вкажіть значення частоти пульсу, що відповідає пороговому значенню лактату.

Можна здійснити покрокову перевірку для визначення порогового значення лактату (*Порогове значення лактату, стор. 50*). Можна використовувати функцію Авт. визнач. для автоматичної реєстрації порогового рівня лактату під час заняття (*Автоматичне визначення показників тренування, стор. 80*).

5 Виберіть **ЧП на відпочинку** > **Задати користув. налашт.** і вкажіть частоту пульсу у стані спокою.

Можна використовувати середні значення частоти пульсу, виміряні годинником, або ж указати точні значення пульсу у стані спокою.

6 Виберіть **Зони** > **Обчислення за**.

7 Виберіть один з варіантів:

- Виберіть **Уд./хв.** для перегляду та зміни зон на основі числа ударів за хвилину.
- Виберіть **ЧП % максимум** для перегляду та зміни зон на основі відсоткового значення максимальної частоти пульсу.
- Виберіть **% РЧП** для перегляду та зміни зон на основі відсоткового значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою).
- Виберіть **% ЧП / порог. лакт.** для перегляду та зміни зон на основі відсоткового значення частоти пульсу при пороговому значенні лактату.

8 Виберіть зону та вкажіть значення для кожної зони.

9 Виберіть **ЧП за видами спорту** й виберіть спортивний профіль, щоб додати окремі зони частоти пульсу (додатково).

10 Повторіть кроки, щоб додати окремі зони частоти пульсу для занять спортом (додатково).

Встановлення зон частоти пульсу за допомогою годинника

Налаштування за замовчуванням дають пристрою змогу визначати максимальну частоту пульсу та встановлювати зони частоти пульсу на основі відсоткового значення максимальної частоти пульсу.

- Перевірте правильність налаштувань свого профілю користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 77*).
- Регулярно здійснюйте пробіжки із сумісним наручним або нагрудним пульсометром.
- Спробуйте кілька планів кардіотренувань, доступних у вашому обліковому записі Garmin Connect.
- Переглядайте тенденції зміни частоти пульсу та час у зонах у вашому обліковому записі Garmin Connect.

Оцінка навантаження в зонах частоти пульсу

| 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, дещо 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, дещо некомфортний темп, утруднене дихання | Підвищення аеробної здатності та порогу, поліпшення показників швидкості |
| 5 | 90–100 % | Максимальний темп, прийнятний лише для коротких проміжків часу, відсапування | Підвищення аеробної та м'язової витривалості, тренування сили |

Налаштування зон потужності

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

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Профіль корист.** > **Част. пульсу і зони потужн.** > **Потужність**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Виберіть **Обчислення за**.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Вати** для перегляду та зміни зон у ватах.
 - Виберіть **% ФПП** для перегляду та зміни зон на основі відсоткового значення функціональної порогової потужності.
- 6 Виберіть **ФПМ** і введіть свій показник.
Можна використовувати функцію Авт. визнач. для автоматичної реєстрації порогової потужності під час заняття (*Автоматичне визначення показників тренування, стор. 80*).
- 7 Виберіть зону та вкажіть значення для кожної зони.
- 8 За необхідності виберіть **Мінімум** і введіть мінімальне значення потужності.

Автоматичне визначення показників тренування

Функцію Авт. визнач. увімкнено за замовчуванням. Годинник підтримує автоматичне визначення максимальної частоти пульсу та порогового значення лактату під час заняття. При під'єднанні до сумісного датчика потужності годинник може автоматично визначати функціональну порогову потужність (ФПП) під час заняття.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Профіль корист.** > **Част. пульсу і зони потужн.** > **Авт. визнач.**
- 3 Виберіть один з варіантів.

Функції відстеження та безпеки

⚠ УВАГА

Функції відстеження та безпеки — це допоміжні функції, які не варто використовувати як основний засіб для отримання термінової допомоги. Застосунок Garmin Connect не забезпечує оповіщення екстрених служб від вашої особи.

СПОВІЩЕННЯ

Для використання функцій безпеки та відстеження необхідно підключити годинник Instinct 2 до застосунку Garmin Connect за допомогою технології Bluetooth. На сполученому смартфоні має бути активний тарифний план, і смартфон повинен перебувати в зоні покриття мережі, де доступна передача даних. Контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях можна вказати в обліковому записі Garmin Connect.

Для отримання додаткової інформації про функції відстеження та безпеки перейдіть за посиланням: garmin.com/safety.

Допомога: дає змогу надсилати повідомлення з указанням вашого імені, посилання LiveTrack та місцеположення за GPS (якщо доступно) вашим контактам для зв'язку у надзвичайних ситуаціях.

Реєстрація подій: коли годинник Instinct 2 виявляє подію під час певного заняття на свіжому повітрі, він надсилає автоматичне повідомлення, посилання LiveTrack і місцеположення за GPS (якщо доступно) вашим контактам для зв'язку у надзвичайних ситуаціях.



LiveTrack: дає змогу друзям та близьким стежити за вашими пробіжками та тренуванням у режимі реального часу. Користувачів з правом відстежування можна запросити електронною поштою чи через соціальні мережі, і вони зможуть переглядати ваші досягнення в режимі реального часу на вебсторінці.

Live Event Sharing: дає змогу надсилати повідомлення друзям і близьким під час заняття з оновленням в реальному часі.

ПРИМІТКА. Ця функція доступна, лише якщо пристрій з'єднано із сумісним смартфоном за допомогою технології Android.

Додавання контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях



Номери телефонів контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях використовуються функціями відстеження та безпеки.

- 1 У застосунку Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Відстеження та безпека** > **Функції безпеки** > **Контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях** > **Додати контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Ваші контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях отримують повідомлення, якщо ви їх додаєте як контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях, і вони можуть прийняти або відхилити ваш запит. Якщо контакт відхиляє ваш запит, необхідно вибрати інший контакт як контакт для зв'язку в надзвичайних ситуаціях.

Додавання контактів

У застосунку Garmin Connect можна додати до 50 контактів. З функцією LiveTrack можна використовувати адреси електронної пошти. Три контакти з цього списку можна використовувати як контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях ([Додавання контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях, стор. 81](#)).

- 1 У застосунку Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Контакти**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Після додання контактів необхідно синхронізувати дані, щоб застосувати зміни в пристрої Instinct 2 ([Використання застосунку Garmin Connect, стор. 75](#)).

Увімкнення та вимкнення реєстрації подій

⚠ УВАГА

Реєстрація подій — це допоміжна функція, доступна тільки для певних занять на відкритому повітрі. Реєстрацію подій не слід використовувати як основний засіб отримання екстреної допомоги. Застосунок Garmin Connect не забезпечує оповіщення екстрених служб від вашої особи.

СПОВІЩЕННЯ

Перш ніж увімкнути функцію реєстрації подій на годиннику, необхідно налаштувати контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях у застосунку Garmin Connect (*Додавання контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях, стор. 81*). На сполученому смартфоні має бути активний тарифний план, і смартфон повинен перебувати в зоні покриття мережі, де доступна передача даних. Ваші контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях повинні мати можливість отримувати електронну пошту або текстові повідомлення (можуть застосовуватися стандартні тарифи за обмін текстовими повідомленнями).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Безпека > Реєстрація надзвичайних сит.**
- 3 Виберіть роботу за допомогою GPS.

ПРИМІТКА. Функція реєстрації подій доступна лише для певних занять на відкритому повітрі.

Якщо на момент реєстрації події до годинника Instinct 2 було підключено телефон, застосунок Garmin Connect зможе надіслати автоматичне текстове повідомлення та повідомлення електронної пошти із вказанням ваших імені та місцеположення через GPS (якщо доступно) вашим контактам для зв'язку у надзвичайних ситуаціях. На пристрої і підключеному смартфоні з'явиться сповіщення про те, що за 15 секунд ваші контакти будуть поінформовані про подію. Якщо допомога не потрібна, автоматичне надсилання повідомлення можна скасувати.

Запит про допомогу

⚠ УВАГА

Допомога — це допоміжна функція, якою не варто користуватися як основним засобом для отримання термінової допомоги. Застосунок Garmin Connect не забезпечує оповіщення екстрених служб від вашої особи.

СПОВІЩЕННЯ

Для отримання можливості надсилання запитів про допомогу необхідно налаштувати контакти для зв'язку в надзвичайних ситуаціях у застосунку Garmin Connect (*Додавання контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях, стор. 81*). На сполученому смартфоні має бути активний тарифний план, і смартфон повинен перебувати в зоні покриття мережі, де доступна передача даних. Ваші контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях повинні мати можливість отримувати електронну пошту або текстові повідомлення (можуть застосовуватися стандартні тарифи за обмін текстовими повідомленнями).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **CTRL**.
- 2 Після того як пристрій подасть три вібро сигнали, відпустіть кнопку, щоб активувати функцію надсилання запиту про допомогу.

З'явиться екран з таймером зворотного відліку.

ПОРАДА. Надсилання повідомлення можна скасувати до завершення зворотного відліку часу. Для цього виберіть **Скасувати**.

Налаштування відображення даних про здоров'я та самопочуття

Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**, потім виберіть **Здоров'я та благопол.**

Частота пульсу: налаштування параметрів наручного пульсометра (*Налаштування наручного пульсометра, стор. 61*).

Режим пульсоксим.: вибір режиму пульсоксиметра (*Налаштування режиму пульсоксиметра, стор. 62*).

Оповіщення про рух: увімкнення або вимкнення функції Оповіщення про рух (*Нагадування про рух, стор. 83*).

Опов. про ціль: дає змогу вмикати та вимикати оповіщення про досягнення цілі або вимикати оповіщення лише на час проведення занять. Оповіщення про досягнення цілі з'являються після досягненні цілі, як-от кількості пройдених кроків, поверхів та часу інтенсивної активності за тиждень.

Move IQ: увімкнення та вимкнення оповіщень про події Garmin Move IQ™. У разі збігу рухів з відомими моделями вправ функція Garmin Move IQ автоматично визначає подію та показує її у хроніці. Події Garmin Move IQ відображають тип і тривалість заняття, але вони не відображаються у списку занять або стрічці новин. Для отримання докладнішої й точної інформації можна скористатися функцією реєстрації хронометрованих занять на пристрої.

Автопідбір цілі

Ваш пристрій автоматично обчислює, скільки кроків вам потрібно пройти за день, виходячи з наявних показників активності. По мірі руху протягом дня пристрій відображає ваш прогрес досягнення щоденної цілі.

Замість автоматичного розрахунку цілі можна задати власну ціль в обліковому записі Garmin Connect.

Нагадування про рух

Тривале сидіння може призвести до небажаного вповільнення обміну речовин. Нагадування про рух допоможе вам частіше рухатися. Після години бездіяльності на екрані з'являється нагадування Вперед!, і відображається червона смужка. За кожні 15 хвилин бездіяльності на екрані з'являються додаткові сегменти шкали. Також пристрій подає сигнал або вібує, якщо звукові сигнали вимкнено (*Налаштування системи, стор. 91*).

Для скидання нагадування походите принаймні кілька хвилин.

Час інтенсивної активності

Відповідно до рекомендацій таких організацій, як Всесвітня організація охорони здоров'я, для укріплення здоров'я тривалість помірної активності, наприклад швидкої ходьби, має складати не менше 150 хвилин на тиждень, а тривалість інтенсивної активності, наприклад бігу, — 75 хвилин на тиждень.

Годинник контролює інтенсивність активності та відстежує час, витрачений на помірну й інтенсивну активність (для визначення інтенсивності й 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 Instinct 2 здійснюється шляхом порівняння даних про частоту пульсу з даними про середню частоту пульсу в стані спокою. Якщо функцію відстеження частоти пульсу вимкнено, на годиннику виконується обчислення часу помірної активності шляхом аналізу кількості кроків за хвилину.

- Для забезпечення максимальної точності обчислення часу інтенсивної активності варто запустити реєстрацію хронометрованого заняття.

- Для отримання найбільш точних даних про частоту пульсу в стані спокою годинник варто носити цілодобово.

Моніторинг сну

Під час сну годинник автоматично відстежує ваш сон і веде моніторинг рухів. Цей час можна задати у користувацьких налаштуваннях облікового запису Garmin Connect.

Статистичні дані про сон включають загальний час сну, фази сну, інформацію про рухи уві сні та показники сну. Статистичні дані про сон можна переглядати в обліковому записі Garmin Connect.

ПРИМІТКА: короткі періоди денного сну не додаються до статистики вашого сну. Режим «Не турбувати» можна використовувати для вимкнення повідомлень і оповіщень, за винятком сигналів будильника (*Керування, стор. 55*).

Використання функції автоматичного відстеження сну

- 1 Надягніть пристрій перед сном.
- 2 Дані про відстежування сну можна завантажити на вебсайт Garmin Connect (*Використання застосунку Garmin Connect, стор. 75*).
Статистичні дані про сон можна переглядати в обліковому записі Garmin Connect.
Інформацію про сон за попередню ніч можна переглянути на пристрої Instinct 2 (*Мінівіджети, стор. 41*).

Навігація

Перегляд та редагування збережених місцеположень

ПОРАДА. Місцеположення можна зберегти з меню елементів керування (*Керування, стор. 55*).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Навігація > Збер. місцеполож.**
- 3 Виберіть збережене місцеположення.
- 4 Виберіть параметр для перегляду або редагування відомостей про місцеположення.

Збереження місцеположення по подвійній сітці

Ви можете зберегти поточне місцеположення, використовуючи координати подвійної сітки, щоб повернутися в те саме місце пізніше.

- 1 На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **GPS**.
- 2 Натисніть кнопку **GPS**.
- 3 За потреби натисніть кнопку **DOWN**, щоб змінити інформацію про місцеположення.

Встановлення орієнтиру для навігації

Можна вказати орієнтир для навігації для вказівки курсу та відстані до місцеположення або пеленгу.

- 1 Виберіть один з варіантів:
 - Натисніть та утримуйте кнопку **CTRL**.
 - **ПОРАДА.** Орієнтир для навігації можна встановити під час запису заняття.
 - У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Орієнтир для навіг.**
- 3 Зачекайте, поки годинник знайде супутники.
- 4 Натисніть кнопку **GPS** і виберіть **Додати точку**.
- 5 Виберіть місцеположення або пеленг для використання як орієнтиру для навігації. З'явиться стрілка компаса та відстань до пункту призначення.
- 6 Наведіть годинник верхньою частиною в бік вашого курсу.
В разі відхилення від курсу компас показує напрям від курсу та градус відхилення.
- 7 За потреби натисніть кнопку **GPS** і виберіть **Редагувати місце**, щоб встановити інший орієнтир для навігації.

Навігація до пункту призначення

Пристрій може слугувати для навігації до пункту призначення або слідування дистанцією.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація**.
- 5 Виберіть категорію.
- 6 Дотримуйтесь інструкцій на екрані для вибору пункту призначення.
- 7 Виберіть пункт **Йти до**.
Буде відображено інформацію про навігацію.
- 8 Натисніть **GPS**, щоб розпочати навігацію.

Навігація до початкової точки збереженого заняття

Можна здійснити зворотну навігацію до початкової точки збереженого заняття прямою лінією або вже пройденим шляхом. Дана функція доступна лише для занять з використанням GPS.

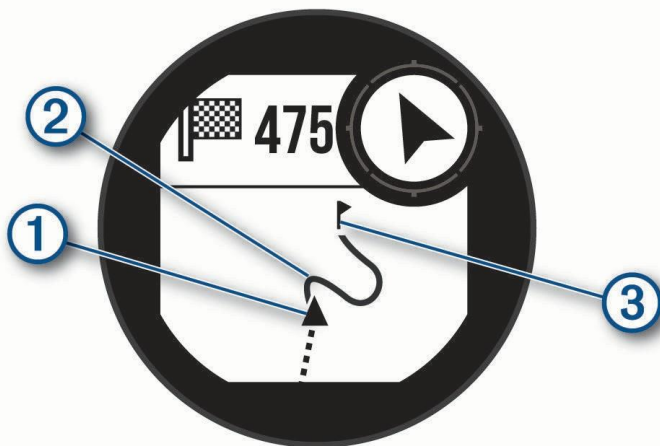
- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Заняття**.
- 5 Виберіть заняття.
- 6 Виберіть **Назад до початку**, а тоді виберіть потрібний варіант.
 - Для повернення до початкової точки заняття вже пройденим шляхом виберіть **TracBack**.
 - Для повернення до початкової точки заняття по прямій лінії виберіть **Напрям**.
На мапі з'явиться лінія, що вказує шлях від поточного місцеположення до початкової точки останнього збереженого заняття.

ПРИМІТКА. Щоб пристрій не перейшов у режим годинника через таймаут, можна запустити таймер.
- 7 Натисніть кнопку **DOWN** для перегляду компаса (додатково).
Стрілка вказує напрям до точки старту.

Навігація до початкової точки під час заняття

Можна здійснювати зворотну навігацію до початкової точки поточного заняття прямою лінією або вже пройденим шляхом. Дана функція доступна лише для занять з використанням GPS.

- 1 Під час виконання заняття натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Назад до початку**, а тоді виберіть потрібний варіант.
 - Для повернення до початкової точки заняття вже пройденим шляхом виберіть **TracBack**.
 - Для повернення до початкової точки заняття по прямій лінії виберіть **Напряму**.



Ваше поточне місцеположення ①, трек ② і пункт призначення ③ будуть відображені на мапі.

Навігація за допомогою функції «Зафіксувати напрямок»

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

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Зафіксувати напрямок**.
- 5 Наведіть годинник верхньою частиною на об'єкт і натисніть **GPS**. Буде відображено інформацію про навігацію.
- 6 Натисніть **GPS**, щоб розпочати навігацію.

Створення мітки «Людина за бортом» і навігація до позначеного місцеположення

Пристрій дає змогу зберігати місцеположення «Людина за бортом» (ЛЗБ) і автоматично розпочинати навігацію до нього.

ПОРАДА. Можна обрати таке налаштування, за якого для доступу до функції ЛЗБ використовуватиметься утримання кнопок (*Налаштування гарячих клавіш, стор. 93*).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Ост. точка «ЛЗБ»**.
Буде відображено інформацію про навігацію.

Зупинка навігації

- 1 Під час заняття натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть пункт **Зупинка навігації**.


Дистанції

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

Ця функція зручна для руху за збереженими дистанціями, які вам подобаються. Можна, наприклад, зберегти веломаршрут до роботи, щоб користуватися ним повторно.



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

Створення дистанції на пристрої та слідування нею

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Дистанції > Створити**.
- 5 Введіть назву дистанції та виберіть .
- 6 Виберіть **Додати. місцеполож.**
- 7 Виберіть один з варіантів.
- 8 У разі потреби повторіть кроки 6 і 7.
- 9 Виберіть **Готово > Пройти дистанцію**. Буде відображено інформацію про навігацію.
- 10 Натисніть **GPS**, щоб розпочати навігацію.

Створення дистанції у Garmin Connect




Для створення дистанції у застосунку Garmin Connect необхідно мати обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect*, стор. 75).

- 1 У застосунку Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Тренування та планування > Дистанції > Створити дистанцію**.
- 3 Виберіть тип дистанції.
- 4 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.
- 5 Виберіть **Готово**.

ПРИМІТКА. Ви можете надіслати цю дистанцію на свій пристрій (*Надсилання дистанції на пристрій*, стор. 87).

Надсилання дистанції на пристрій

Ви можете надіслати дистанцію, створену за допомогою програми Garmin Connect, на пристрій (*Створення дистанції у Garmin Connect*, стор. 87).

- 1 У застосунку Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Тренування та планування > Дистанції**.
- 3 Виберіть дистанцію.
- 4 Виберіть  **> Надсилання на пристрій**.
- 5 Виберіть сумісний пристрій.
- 6 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Перегляд або зміна відомостей про дистанцію

Ви можете переглянути або відредагувати відомості про дистанцію, перш ніж використовувати їх для навігації.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Дистанції**.
- 5 Для вибору дистанції натисніть кнопку **GPS**.
- 6 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб розпочати навігацію, виберіть **Пройти дистанцію**.
 - Щоб створити власний браслет, виберіть **PacePro**.
 - Для перегляду дистанції на мапі, прокручування мапи або зміни її масштабу виберіть **Мапа**.
 - Щоб розпочати проходження дистанції у зворотному напрямку, виберіть **Пройти дист. назад**.
 - Для перегляду графіка висоти для дистанції виберіть **Профіль висоти**.
 - Щоб змінити назву дистанції, виберіть пункт **Назва**.
 - Щоб змінити маршрут дистанції, виберіть **Правка**.
 - Щоб видалити дистанцію, виберіть **Видалити**.

Проекція маршрутної точки

Нове місцеположення можливо створити з використанням функції проектування відстані та пеленга з поточного місцеположення.

ПРИМІТКА. Можливо, знадобиться додати застосунок Проект. тчк. до списку занять та застосунків.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **GPS**.
- 2 Виберіть **Проект. тчк.**
- 3 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб вказати курс.
- 4 Натисніть **GPS**.
- 5 Натисніть кнопку **DOWN** для вибору одиниці вимірювання.
- 6 Натисніть кнопку **UP** для введення відстані.
- 7 Натисніть **GPS**, щоб зберегти.

Проекція маршрутної точки зберігається під іменем за замовчуванням.

Налаштування навігації

Передбачено можливість налаштування функцій мапи й інтерфейсу для навігації до пункту призначення.

Налаштування екранів даних про навігацію

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Навігація > Екрани даних**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Мапа > Стан** для ввімкнення або вимкнення мапи.
 - Виберіть **Мапа > Поле даних**, щоб увімкнути або вимкнути поле даних, у якому відображаються дані для прокладання маршрутів на мапі.
 - Виберіть **Профіль висоти** для ввімкнення або вимкнення графіка висоти.
 - Виберіть екран для додавання, видалення або налаштування.

Налаштування курсу

Ви можете налаштувати вигляд вказівника, що відображається на екрані під час навігації. Натисніть та утримуйте кнопку **MENU** й виберіть **Навігація > Тип**.

Пеленг: вказує напрямок на пункт призначення.

Курс: вказує поточне положення щодо лінії дистанції, яка веде до пункту призначення.

Налаштування навігаційних оповіщень

Можна встановити оповіщення для полегшення навігації до пункту призначення.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Навігація > Сповіщення**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Для встановлення оповіщення для певної відстані від пункту призначення виберіть **Відст. до кін. п. призн.**
 - Для встановлення сповіщення для розрахункового часу, який лишається до прибуття до пункту призначення, виберіть **Час у дорозі до кін. пункту призн.**
 - Для встановлення сповіщення про відхилення від курсу виберіть **Відхилення від курсу**.
- 4 У разі потреби виберіть **Стан** для ввімкнення сповіщення.
- 5 У разі потреби введіть значення відстані або часу та виберіть **✓**.

Налаштування диспетчера живлення

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

Енергозбереження: зміна системних налаштувань для подовження строку роботи від батареї в режимі годинника (*Налаштування функції енергозбереження, стор. 90*).

Режими потужності: зміна системних налаштувань, налаштувань занять і налаштувань GPS для подовження строку роботи від батареї під час заняття (*Налаштування режимів енергоспоживання, стор. 90*).

Налаштування функції енергозбереження

Функція енергозбереження дає змогу змінювати системні налаштування для збільшення часу роботи від батареї в режимі годинника.

Режим енергозбереження можна ввімкнути в меню елементів керування (*Керування, стор. 55*).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Диспетчер живлення > Енергозбереження**.
- 3 Виберіть **Стан** для ввімкнення функції енергозбереження.
- 4 Натисніть **Правка** і виберіть потрібну опцію:
 - Виберіть **Циферблат** для ввімкнення циферблата з низьким енергоспоживанням, який оновлюється раз на хвилину.
 - Виберіть **Телефон** для від'єднання сполученого телефону.
 - Виберіть **ЧП на зап'ясті** для вимкнення наручного пульсометра.
 - Виберіть пункт **Пульсоксиметр**, щоб вимкнути датчик пульсоксиметра.
 - Виберіть **Підсвітка** для вимкнення автоматичної підсвітки.

На годинниках відображається кількість годин роботи від батареї, отриманих при кожній зміні налаштувань.

- 5 Виберіть **Під час сну**, щоб вмикати функцію енергозбереження у час, коли ви зазвичай спите.
ПОРАДА. Цей час можна задати у налаштуваннях користувача облікового запису Garmin Connect.
- 6 Виберіть **Опов. про низький заряд батареї** для отримання оповіщень про низький заряд батареї.

Зміна режиму енергоспоживання

Можна змінити режим споживання енергії, щоб збільшити час роботи від батареї під час заняття.

- 1 Під час заняття натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Режим потужності**.
- 3 Виберіть один з варіантів.

На годиннику відображається кількість годин роботи від батареї у вибраному режимі енергоспоживання.

Налаштування режимів енергоспоживання

Пристрій постачається з кількома попередньо встановленими режимами енергоспоживання, які дають змогу швидко регулювати налаштування системи, занять та GPS з метою подовження строку роботи від батареї під час заняття. Можливо змінювати наявні режими енергоспоживання або створювати нові користувацькі режими енергоспоживання.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Диспетчер живлення > Режими потужності**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть режим енергоспоживання для зміни.
 - Виберіть **Додати** для створення режиму потужності користувача.
- 4 У разі потреби вигадайте і введіть ім'я.
- 5 Виберіть параметр для зміни певних налаштувань режиму енергоспоживання. Наприклад, можливо змінити налаштування GPS чи від'єднати сполучений телефон.
На годиннику відображається кількість годин роботи від батареї, отриманих при кожній зміні налаштувань.
- 6 У разі потреби виберіть **Готово** для збереження та використання режиму енергоспоживання користувача.

Відновлення режиму енергоспоживання

Попередньо встановлений на пристрої режим живлення можливо скинути на заводські налаштування за замовчуванням.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Диспетчер живлення > Режими потужності**.
- 3 Виберіть попередньо встановлений режим живлення.
- 4 Виберіть **Відновлення > ✓**.

Налаштування системи

Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**, потім виберіть **Система**.

Мова тексту: вибір мови для відображення інформації на годиннику.

Час: налаштування параметрів часу (*Налаштування часу, стор. 92*).

Підсвітка: налаштування яскравості екрана (*Зміна налаштувань екрана, стор. 92*).

Супутники: налаштування стандартної супутникової системи за замовчуванням для використання під час занять. За потреби можна налаштувати параметри супутникової системи для кожного заняття (*Налаштування супутників, стор. 32*).

Звуки та вібрація: налаштування звуків на годиннику, як-от звуків кнопок, оповіщень і вібрації.

Режим сну: налаштування параметрів часу сну та режиму сну (*Налаштування режиму сну, стор. 92*).

Не турбувати: увімкнення режиму Не турбувати. Можна змінити налаштування екрана, оповіщень, оповіщень та жестів зап'ястям.

Гарячі клавіші: дає змогу призначати функції швидкого виклику кнопкам (*Налаштування гарячих клавіш, стор. 93*).

Автоматичне блокування: забезпечує автоматичне блокування кнопок для запобігання їхньому випадковому натисненню. Варіант «Під час заняття» можна використовувати для блокування кнопок під час хронометрованого заняття. Використовуйте опцію Загальне використання для блокування кнопок, коли не ведеться запис хронометрованого заняття.

Формат: налаштування загальних параметрів формату, як-от одиниці вимірювання, показники темпу й швидкості, що відображаються під час занять, початок тижня, формат координат географічного положення та параметри дати (*Зміна одиниць вимірювання, стор. 93*).

Спортивний стан: включення функції стану ефективності під час заняття (*Ефективність тренування, стор. 48*).

Запис даних: налаштування запису годинником даних про заняття. Опція Інтелектуально (за замовчуванням) дає змогу збільшити час запису занять. Опція Щосекунди дає змогу отримувати докладніші записи занять, але не гарантує запису тривалих занять повністю.

Режим USB: установка для годинника режиму накопичувача або режиму Garmin при підключенні до комп'ютера.

Скидання: скидання користувацьких даних і налаштувань (*Скидання всіх налаштувань до значень за замовчуванням, стор. 100*).

Оновлення ПЗ: дає змогу інстальювати завантажені оновлення програмного забезпечення або вмикати автоматичні оновлення (*Оновлення продукту, стор. 98*).

Про пристрій: відображення інформації про пристрій, його ПЗ, ліцензії та нормативної інформації.

Налаштування часу

Утримуйте натисненою кнопку **MENU** і виберіть **Система > Час**.

Формат часу: встановлення 12-годинного, 24-годинного або військового формату відображення часу.

Формат дати: встановлення порядку відображення дня, місяця та року для дат.

Встановити час: вибір часового поясу. Опція Автоматично забезпечує автоматичний вибір часового поясу відповідно до поточного положення за GPS.

Час: налаштування часу, якщо в опції Встановити час вибрано режим Вручну.

Сповіщення: дає змогу налаштувати щогодинні звукові оповіщення, а також оповіщення про схід і захід сонця з відтворенням їх за певне число хвилин або годин до настання відповідних подій (*Налаштування оповіщень, стор. 5*).

Синхронізувати з GPS: дає змогу вручну синхронізувати час при переході на літній час і зміні часового поясу (*Синхронізація часу з GPS, стор. 5*).

Зміна налаштувань екрана

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Підсвітка**.
- 3 Виберіть **Нічне бачення**, щоб зменшити інтенсивність підсвічування для сумісності з окулярами нічного бачення (додатково).
- 4 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Під час заняття**.
 - Виберіть **Загальне використання**.
 - Виберіть **Під час сну**.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Яскравість** для встановлення рівня яскравості екрана.
ПРИМІТКА. Якщо увімкнути режим нічного бачення, ви не зможете налаштувати рівень яскравості.
 - Виберіть **Натиснення кнопок** для ввімкнення підсвічування при натисненні кнопок.
 - Виберіть **Оповіщення** для ввімкнення екрана під час отримання оповіщень.
 - Виберіть **Жест**, щоб увімкнути екран у разі підведення чи повороту руки, щоб поглянути на зап'ястя.
 - Виберіть **Таймаут** для встановлення часу до вимкнення екрана.

Налаштування режиму сну

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Режим сну**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Розклад**, виберіть день, а потім введіть ваш час сну.
 - Виберіть **Циферблат**, щоб використовувати циферблат для сну.
 - Виберіть **Підсвітка**, щоб налаштувати підсвічування екрана та час таймауту.
 - Виберіть **Не турбувати**, щоб увімкнути або вимкнути режим «Не турбувати».
 - Виберіть **Енергозбереження**, щоб увімкнути або вимкнути режим енергозбереження (*Налаштування функції енергозбереження, стор. 90*).

Налаштування гарячих клавіш

Можливо налаштувати функцію, яка має виконуватися при утримуванні певних кнопок і їхніх сполучень.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Гарячі клавіші**.
- 3 Виберіть кнопку або комбінацію кнопок для налаштування.
- 4 Виберіть функцію.

Зміна одиниць вимірювання

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

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Формат > Одиниці вимірювання**.
- 3 Виберіть тип вимірювання.
- 4 Виберіть одиницю вимірювання.

Перегляд інформації про пристрій

Можливо переглянути інформацію про пристрій, зокрема ідентифікатор пристрою, версію програмного забезпечення, відомості про відповідність стандартам і текст ліцензійної угоди.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Про пристрій**.

Перегляд нормативної інформації та відомостей про відповідність стандартам (електронна етикетка)

Етикетка для пристрою надається в електронному вигляді. Електронна етикетка може надавати нормативну інформацію, наприклад номери ідентифікації, призначені FCC, або маркування про відповідність регіональним стандартам, а також корисну інформацію про продукт і ліцензію.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 В системному меню виберіть **Про пристрій**.

Інформація про пристрій

Зарядження годинника

⚠ ОБЕРЕЖНО

У пристрої використовується літій-іонний акумулятор. Відомості про безпеку та іншу важливу інформацію див. у посібнику *Правила техніки безпеки та відомості про продукт*, який знаходиться в упаковці виробу.

СПОВІЩЕННЯ

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. 96).

1 Підключіть кінець кабелю USB з меншим роз'ємом до відповідного порту на годиннику.



2 Вставте більший роз'єм кабелю USB у зарядний порт USB.

Годинник відображає поточний рівень заряду батареї.

Зарядження від сонячної енергії

ПРИМІТКА. Ця функція підтримується не всіма моделями пристрою.

Завдяки можливості зарядження від сонячної енергії годинник можна заряджати під час використання.

Поради щодо зарядження від сонячної енергії

Щоб максимально збільшити час роботи годинника від батареї, дотримуйтесь цих порад.

- Під час носіння годинника не закривайте циферблат рукавом.
- Регулярне використання поза приміщенням у сонячних умовах може продовжити час роботи від батареї.

ПРИМІТКА. Годинник захищає себе від перегріву й автоматично припиняє зарядження, якщо внутрішня температура перевищує граничне значення для зарядження від сонячної енергії (*Технічні характеристики*, стор. 95).

ПРИМІТКА. Годинник не заряджається від сонячної енергії після підключення до зовнішнього джерела живлення або при повному заряді батареї.

Технічні характеристики

| | |
|---|--|
| Тип батареї | Вбудована літій-іонна батарея, придатна для перезарядження |
| Водонепроникність | 10 атм ¹ |
| Діапазон робочих температур і температур зберігання | Від -20 до 60 °C (від -4 до 140 °F) |
| Діапазон температур для зарядження по USB-кабелю | Від 0 до 45 °C (від 32 до 113 °F) |
| Діапазон температур для зарядження від сонячної енергії | Від 0 до 60 °C (від 32 до 140 °F) |
| Частота бездротового з'єднання | 2,4 ГГц за 4 дБм, максимальна |

Інформація про час роботи від батареї

Фактичний час роботи залежить від функцій, увімкнених на пристрої, як-от відстеження активності, вимірювання частоти пульсу на зап'ясті, сповіщення смартфона, GPS, внутрішні датчики та під'єднані датчики (*Поради щодо збільшення часу роботи батареї, стор. 100*).

| Режим | Час роботи від батареї Instinct 2 | Час роботи від батареї Instinct 2S |
|---|--|--|
| Режим смартгодинника з функцією відстеження активності та цілодобовим вимірюванням частоти пульсу на зап'ясті | До 28 днів / без обмежень у разі зарядження від сонячних променів ² | До 21 дня / 51 дня у разі зарядження від сонячних променів ² |
| Режим GPS | До 30 годин / 48 годин у разі зарядження від сонячних променів ³ | До 22 годин / 28 годин у разі зарядження від сонячних променів ³ |
| Максимальна тривалість роботи від батареї в режимі GPS | До 70 годин / 370 годин у разі зарядження від сонячних променів ³ | До 54 годин / 114 годин у разі зарядження від сонячних променів ³ |
| Режим GPS-трекера | До 32 днів / без обмежень у разі зарядження від сонячних променів ² | До 25 днів / 105 днів у разі зарядження від сонячних променів ² |
| Режим енергозбереження | До 65 днів / без обмежень у разі зарядження від сонячних променів ² | До 50 днів / без обмежень у разі зарядження від сонячних променів ² |

¹ Пристрій витримує тиск, еквівалентний глибині 100 м. Для отримання додаткової інформації відвідайте сайт www.garmin.com/waterrating.

² Впродовж всього дня за умови перебування 3 годин на день на дворі за освітленості 50 000 люкс.

³ При використанні в умовах освітленості 50 000 люкс.

Догляд за пристроєм

СПОВІЩЕННЯ

Не використовуйте гострі предмети для очищення пристрою.

Не рекомендується використовувати хімічні очищувальні речовини, розчинники та репеленти від комах, які можуть пошкодити пластикові деталі та покриття поверхонь.

Ретельно промивайте пристрій у чистій воді при потраплянні на нього хлорованої чи солоної води, сонцезахисних і косметичних засобів, алкоголю, а також інших агресивних хімічних речовин. Тривала дія таких речовин може призвести до пошкодження корпусу.

Не рекомендується натискати на кнопки, коли пристрій знаходиться під водою.

Уникайте сильних ударів і необачного поводження з пристроєм, оскільки це може призвести до скорочення строку його служби.

Не варто зберігати пристрій в місцях, де він може піддаватися тривалому впливу екстремальних температур. Такий вплив може призвести до непоправного пошкодження пристрою.

Очищення годинника

⚠ УВАГА

Деякі користувачі можуть відчувати подразнення шкіри після тривалого використання годинника, особливо якщо у користувача чутлива або схильна до алергії шкіра. З появою 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.

СПОВІЩЕННЯ

Навіть невелика кількість поту чи вологи може викликати появу корозії на електричних контактах при під'єднанні до зарядного пристрою. Корозія може стати на заваді нормальному заряджанню і передаванню даних.

ПОРАДА. Для отримання додаткових відомостей відвідайте вебсайт garmin.com/fitandcare.

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

Заміна ремінців із пружинним штифтом

Ремінці можна замінити новими ремінцями Instinct 2 або сумісними ремінцями QuickFit® 22.

1 Використовуйте інструмент із гострою голівкою, щоб проштовхнути штир годинника.



2 Зніміть ремінець з годинника.

3 Виберіть один з варіантів:

- Щоб встановити ремінці Instinct 2, поєднайте одну сторону нового ремінця з отворами на годиннику, натисніть на відкритий штир годинника і натисніть на ремінець, щоб він став на місце.

ПРИМІТКА. Впевніться, що ремінець закріплено надійно. Штир годинника повинен входити в отвори на годиннику.

- Щоб встановити ремінці QuickFit 22, вийміть штир із ремінця Instinct 2, замініть штир годинника на годиннику і натисніть на ремінець, щоб він став на місце.



ПРИМІТКА. Впевніться, що ремінець закріплено надійно. Фіксатор має застібнутися на шпильці годинника.

4 Повторіть кроки, щоб замінити другу половину ремінця.

Керування даними

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

Видалення файлів

СПОВІЩЕННЯ

Якщо вам невідоме призначення файлу, не видаляйте його. В пам'яті пристрою зберігаються важливі системні файли, що 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. На комп'ютері Apple® необхідно очистити папку Кошик, щоб повністю видалити файли.

Усунення несправностей

Оновлення продукту

Годинник автоматично перевіряє наявність оновлень під час підключення до Bluetooth. Ви можете вручну перевіряти наявність оновлень у системних налаштуваннях (*Налаштування системи*, стор. 91). На комп'ютері встановіть Garmin Express (www.garmin.com/express). Встановіть на телефон застосунок Garmin Connect.

Він дозволяє легко отримувати доступ до різних служб для пристроїв Garmin:

- Оновлення ПЗ.
- Оновлення полів для гольфа.
- Завантаження даних у застосунок Garmin Connect.
- Реєстрація пристрою.

Додаткова інформація

Додаткові відомості про цей пристрій див. на вебсайті компанії Garmin.

- Перейдіть на вебсайт support.garmin.com для отримання доступу до додаткових посібників, статей та оновлень програмного забезпечення.
- Для отримання інформації про додаткові аксесуари і запасні компоненти відвідайте вебсайт buy.garmin.com або зверніться до дилера компанії Garmin.
- Щоб отримати інформацію про точність функцій, відвідайте вебсайт www.garmin.com/ataccuracy. Це є медичним приладом.

На пристрої встановлено невідповідну мову

Якщо ви випадково вибрали на пристрої не ту мову, мову пристрою можливо змінити.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Прокрутіть список вниз до останнього елемента та натисніть **GPS**.
- 3 Натисніть **GPS**.
- 4 Виберіть потрібну мову.
- 5 Натисніть **GPS**.



Чи сумісний годинник з моїм телефоном?

Годинник Instinct 2 сумісний із телефонами з технологією Bluetooth.

Інформацію про сумісність Bluetooth див. на вебсайті garmin.com/ble.

Не вдається під'єднати телефон до годинника

Якщо телефон не з'єднується з годинником, скористайтесь наведеними нижче порадами.

- Вимкніть телефон і годинник та знов увімкніть їх.
- Увімкніть на телефоні функцію Bluetooth.
- Оновіть застосунок Garmin Connect до останньої версії.
- Видаліть годинник із застосунку Garmin Connect і налаштувань Bluetooth на телефоні, щоб повторити спробу сполучення.
- Якщо ви придбали новий телефон, видаліть годинник із застосунку Garmin Connect на телефоні, користуватись яким більше не планується.
- Помістіть телефон у межах 10 м (33 фути) від годинника.
- На телефоні відкрийте застосунок Garmin Connect, виберіть  або  та виберіть **Пристрої Garmin > Додати пристрій**, щоб перейти в режим сполучення.
- У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU** і виберіть **Телефон > Під'єднання телефону**.

На моєму годиннику не відображається правильний час

Годинник оновлює час і дату синхронізації. Для отримання правильних даних про час при зміні часових поясів або переходу на літній час необхідно синхронізувати годинник.

- 1 Переконайтеся, що вибрано автоматичне встановлення часу (*Налаштування часу, стор. 92*).
- 2 Перевірте, чи на комп'ютері або смартфоні відображається правильний місцевий час.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Синхронізація годинника з комп'ютером (*Використання Garmin Connect на комп'ютері, стор. 76*).
 - Синхронізація годинника зі смартфоном (*Використання застосунку Garmin Connect, стор. 75*).
Оновлення даних про час та дату буде виконано автоматично.

Чи можливо використовувати датчик Bluetooth із годинником?

Годинник сумісний з деякими датчиками Bluetooth. Під час першого підключення бездротового датчика Garmin до годинника необхідно з'єднати годинник з датчиком. Після сполучення пристрій автоматично з'єднується з датчиком, коли ви розпочинаєте заняття, якщо датчик ввімкнений і знаходиться в межах діапазону дії.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Додати новий елемент**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Шукати все**.
 - Виберіть тип датчика.

Можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 26*).

Перезапуск годинника

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **CTRL**, доки годинник не вимкнеться.
- 2 Натисніть та утримуйте кнопку **CTRL** для ввімкнення годинника.

Скидання всіх налаштувань до значень за замовчуванням

Перед скиданням всіх налаштувань до значень за замовчуванням слід синхронізувати годинник із застосунком Garmin Connect для завантаження даних про заняття.

Можна скинути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Система > Скидання**.

3 Виберіть один з варіантів:

- Для скидання всіх налаштувань годинника до заводських значень за замовчуванням, у тому числі даних профіля користувача, але зі збереженням журналу активності і завантажених застосунків і файлів виберіть **Скин. до налашт. за замовч.**
 - Для скидання всіх налаштувань до заводських значень за замовчуванням з видаленням всієї інформації користувача та журналу активності виберіть **Видалити дані та скинути налашт.**
- ПРИМІТКА.** Якщо на годиннику встановлено гаманець Garmin Pay, ця дія призведе до видалення гаманця з годинника.

Поради щодо збільшення часу роботи батареї

Щоб збільшити час роботи батареї, спробуйте виконати такі дії.

- Змініть режим енергоспоживання (*Зміна режиму енергоспоживання, стор. 90*).
 - Увімкніть режим енергозбереження в меню елементів керування (*Керування, стор. 55*).
 - Зменште тривалість підсвічування екрана (*Зміна налаштувань екрана, стор. 92*).
 - Зменште яскравість екрана (*Зміна налаштувань екрана, стор. 92*).
 - Використовуйте режим супутника UltraTrac для заняття (*Налаштування супутників, стор. 32*).
 - Якщо функції, що підключаються, не використовуються, вимкніть технологію Bluetooth (*Керування, стор. 55*).
 - В разі призупинення заняття на тривалий період часу скористайтесь потім опцією **Завершити пізніше** (*Зупинка заняття, стор. 8*).
 - Користуйтеся циферблатом, що не оновлюється щосекунди.
Наприклад, використовуйте циферблат без секундної стрілки (*Налаштування циферблата, стор. 40*).
 - Обмежте кількість відображуваних на годиннику сповіщень з телефону (*Керування сповіщеннями, стор. 74*).
 - Вимкніть трансляцію даних про частоту пульсу на сполучені пристрої (*Трансляція даних про частоту пульсу, стор. 61*).
 - Вимкніть функцію вимірювання частоти пульсу на зап'ясті (*Налаштування наручного пульсометра, стор. 61*).
- ПРИМІТКА.** Функція вимірювання частоти пульсу на зап'ясті використовується для обчислення тривалості інтенсивної активності та кількості спалених калорій.
- Увімкніть ручні вимірювання пульсоксиметра (*Налаштування режиму пульсоксиметра, стор. 62*).

Встановлення зв'язку із супутниками

Для встановлення зв'язку із супутниками може бути необхідний безперешкодний огляд неба. Час і дата встановлюються автоматично, виходячи з положення за GPS.

ПОРАДА. Додаткові відомості про систему GPS див. на вебсайті www.garmin.com/aboutGPS.

1 Вийдіть на відкрите місце надворі.

Тримайте пристрій лицьовим боком до неба.

2 Зачекайте, поки пристрій знайде супутники.

Пошук супутникового сигналу може зайняти 30–60 секунд.

Покращення прийому сигналів GPS

- Якомога частіше виконуйте синхронізацію годинника зі своїм обліковим записом Garmin:
 - Під'єднайте годинник до комп'ютера за допомогою кабелю USB та застосунка Garmin Express.
 - Здійсніть синхронізацію годинника із застосунком Garmin Express за допомогою телефона з підтримкою Bluetooth.

Після з'єднання з обліковим записом Garmin годинник здійснює завантаження даних про супутники за кілька днів, що дає змогу пришвидшити пошук сигналів супутника.

- Вийдіть з приміщення на відкрите місце подалі від високих будівель і дерев.
- Після цього залишайтеся на одному місці протягом кількох хвилин.

Неточне відображення даних про температуру

Температура тіла впливає на покази температури, отримувані за допомогою вбудованого датчика температури. Для отримання найбільш точних даних про температуру слід зняти годинник з руки та зачекати 20–30 хвилин.

Також можливо використовувати додатковий зовнішній датчик температури *tempre* для перегляду точних даних про температуру довкілля під час користування годинником.

Відстеження активності

Для отримання додаткової інформації про точність відстеження активності перейдіть на вебсайт garmin.com/ataccuracy.

Не відображається число пройдених за день кроків

Дані крокоміра обнуляються щоденно опівночі.

Якщо замість кроків відображаються прочерки, встановіть зв'язок із супутниками та ввімкніть автоматичне визначення часу.

Сумніви у точності відображуваної кількості пройдених кроків

Якщо відображувана кількість пройдених кроків здається неточним, можна скористатися описаними нижче порадами.

- Носіть годинник на недомінуючій руці (на лівій для правші, на правій для лівші).
- Носіть годинник у кишені під час прогулянки з візком чи користування газонокосаркою.
- Тримайте годинник у кишені під час активної роботи руками.

ПРИМІТКА. Годинник може інтерпретувати деякі дії, що повторюються, наприклад миття посуду, складання білизни чи плескання руками, як кроки.

Число пройдених кроків, що відображається на годиннику, не співпадає з числом кроків, що вказується в моєму обліковому записі Garmin Connect

Число пройдених кроків в обліковому записі Garmin Connect оновлюється після синхронізації з годинником.

1 Виберіть один з варіантів:

- Синхронізуйте кількість пройдених кроків із застосунком Garmin Express (*Використання Garmin Connect на комп'ютері, стор. 76*).
- Синхронізуйте дані крокоміра із застосунком Garmin Connect (*Використання застосунку Garmin Connect, стор. 75*).

2 Дочекайтеся завершення синхронізації даних.

Синхронізація може тривати кілька хвилин.

ПРИМІТКА. Під час оновлення застосунку Garmin Connect або застосунку Garmin Express процедура синхронізації даних або оновлення кількості пройдених кроків не виконується.

Число пройдених поверхів відображається некоректно

Для визначення зміни висоти під час переміщення між поверхами в годиннику використовується вбудований барометр. Один поверх становить 3 м (10 футів).

- Намагайтеся не триматися за поручні та не пропускати сходинки під час підйому або спуску сходами.
- У вітряних місцях варто затуляти пристрій рукавом чи курткою, оскільки сильні пориви вітру можуть викликати коливання показань.

Застосунок

Поля даних

ПРИМІТКА. Не всі поля даних доступні для всіх типів занять. Для відображення даних у деяких полях необхідно під'єднати додаткові пристрої ANT+ або Bluetooth. Деякі поля даних відображаються в кількох категоріях на годиннику.

ПОРАДА. Ви також можете налаштувати поля даних у налаштуваннях годинника у застосунку Garmin Connect.

Поля частоти кроків

| Назва | Опис |
|---------------------------|---|
| Сер. частота обертання | Велотренування. Середня частота обертання педалей для поточного заняття. |
| Середня частота кроків | Біг. Середня частота кроків для поточного заняття. |
| Частота обертання | Велотренування. Число обертів шатуна педалі. Для відображення цих даних необхідно, щоб ваш пристрій було під'єднано до додаткового датчика обертання педалей. |
| Частота кроків | Біг. Число кроків за хвилину (для лівої та правої ноги). |
| Час. оберт. на колі | Велотренування. Середня частота обертання педалей для поточного кола. |
| Частота кроків на колі | Біг. Середня частота кроків для поточного кола. |
| Част. оберт. на ост. колі | Велотренування. Середня частота обертання педалей на останньому пройдену колі. |
| Част. крок. на ост. колі | Біг. Середня частота кроків на останньому пройдену колі. |

Поля даних компаса

| Назва | Опис |
|------------------|--|
| Курс за компасом | Напрямок руху, визначений за компасом. |
| Курс GPS | Напрямок руху, визначений за GPS. |
| Напрямок | Напрямок руху. |

Поля відстані

| Назва | Опис |
|-----------------------|---|
| Відстань | Пройдена відстань для поточного треку чи заняття. |
| Відстань на інтервалі | Пройдена відстань для поточного інтервалу. |
| Відстань кола | Пройдена відстань для поточного кола. |
| Відстань ост. кола | Пройдена відстань на останньому завершеному колі. |
| ВІДСТАНЬ НА ОСТ. ВПР. | Пройдена відстань на останній вправі. |
| Відстань ост. кола | Пройдена відстань для поточної вправи. |
| Морська відстань | Пройдена відстань у морських метрах або футах. |

Поля відстані

| Назва | Опис |
|---------------------------|---|
| Середня швидкість підйому | Середня висота підйому з моменту останнього скидання даних. |
| Сер. швид. спуску | Середня висота спуску з моменту останнього скидання даних. |
| Висота | Висота поточного місцеположення нижче або вище рівня моря. |
| Відносн. дал. план. | Відношення пройденої відстані по горизонталі до перепаду висоти. |
| Висота за GPS | Висота поточного місцеположення GPS. |
| Ухил | Обчислення підйому (висоти) для забігу (дистанції). Наприклад, якщо на кожні 3 м (10 футів) підйому ви переміщуєтеся на 60 м (200 футів), ухил становитиме 5 %. |
| Підйом на колі | Висота підйому для поточного кола. |
| Спуск на колі | Середня висота спуску для поточного кола. |
| Під. на ост. колі | Висота підйому на останньому пройденому колі. |
| Спуск на ост. колі | Висота спуску на останньому пройденому колі. |
| Підйом після впр. | Висота підйому на останній вправі. |
| Спуск на ост. впр. | Висота спуску на останній вправі. |
| Макс. швид. підйому | Максимальна швидкість підйому з моменту останнього скидання даних (у метрах за хвилину або у футах за хвилину). |
| Макс. швид. спуску | Максимальна швидкість спуску з моменту останнього скидання даних (у метрах за хвилину або у футах за хвилину). |
| Максимальна висота | Максимальна висота підйому з моменту останнього скидання даних. |
| Мінімальна висота | Найнижча точка шляху з моменту останнього скидання даних. |
| Підйом на вправі | Висота підйому для поточної вправи. |
| Спуск на вправі | Висота спуску для поточної вправи. |
| Загальний підйом | Загальна висота підйому з моменту останнього скидання даних. |
| Загальний спуск | Загальна висота спуску з моменту останнього скидання даних. |

Поля частоти пульсу

| Назва | Опис |
|--------------------------------|--|
| % РЧП | Резерв частоти пульсу у відсотках (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою). |
| Аеробний ТЕ | Вплив поточного заняття на рівень аеробної форми. |
| Анаеробний ТЕ | Вплив поточного заняття на рівень анаеробної форми. |
| Середній % резерву ЧП | Середнє відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) для поточного заняття. |
| Средня ЧП | Средня частота пульсу для поточного заняття. |
| Средня ЧП % максимальна | Середнє відсоткове значення максимальної частоти пульсу для поточного заняття. |
| Частота пульсу | Ваш пульс в ударах за хвилину (уд./хв.). Пристрій повинен мати функцію вимірювання частоти пульсу на зап'ясті та бути під'єднаний до сумісного пульсометра. |
| % мак. ч. п. | Відсоток від максимальної частоти пульсу. |
| Зона частоти пульсу | Поточний діапазон частоти пульсу (від 1 до 5). Зони за замовчуванням визначаються на основі даних в особистому профілі та значень максимальної частоти пульсу (220 мінус ваш вік). |
| Середн. % РЧП на інтервалі | Середнє відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) на поточному інтервалі запливу. |
| Середн. % макс. ЧП / інтервалі | Середнє відсоткове значення максимальної частоти пульсу на поточному інтервалі запливу. |
| Серед. ЧП на інтервалі | Средня частота пульсу на поточному інтервалі запливу. |
| Макс. % РЧП на інтервалі | Максимальне відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) на поточному інтервалі запливу. |
| Середн. % макс. ЧП / інтервалі | Максимальне відсоткове значення максимальної частоти пульсу на поточному інтервалі запливу. |
| Макс. ЧП на інтервалі | Максимальна частота пульсу на поточному інтервалі запливу. |
| % резерву ЧП на колі | Середнє відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) для поточного кола. |
| Частота пульсу на колі | Средня частота пульсу для поточного кола. |
| ЧП на колі % максимум | Середнє відсоткове значення максимальної частоти пульсу для поточного кола. |
| % РЧП на ост. колі | Середнє відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) для останнього пройденого кола. |
| ЧП на ост. колі | Средня частота пульсу на останньому пройденому колі. |

| Назва | Опис |
|----------------------------|---|
| ЧП на ост. колі % макс. | Середнє відсоткове значення максимальної частоти пульсу для останнього пройденого кола. |
| % РЧП на останній впр. | Середнє відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) для останньої вправи. |
| ЧП на ост. вправі | Середня частота пульсу на останній вправі. |
| % макс. ЧП на ост. впр. | Середнє відсоткове значення максимальної частоти пульсу для останньої вправи. |
| Максимальна частота пульсу | Максимальна частота пульсу для поточного заняття. |
| % резерву ЧП на впр. | Середнє відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) для останньої вправи. |
| Максимальна частота пульсу | Середня частота пульсу у поточній вправі. |
| % МЧП на впр. | Середнє відсоткове значення максимальної частоти пульсу для поточної вправи. |
| Час у зоні | Час, що минув, у кожній зоні частоти пульсу. |

Поля ділянок

| Назва | Опис |
|----------------------|---|
| Ділянки на інтервалі | Число завершених ділянок басейна під час поточного інтервалу. |
| Ділянки | Число завершених ділянок басейна під час поточного заняття. |

Поля даних навігації

| Назва | Опис |
|-----------------------------|---|
| Пеленг | Напрямок від поточного місцеположення до пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації. |
| Дистанція | Напрямок від поточного місцеположення до пункту призначення. Курс можна переглянути як запланований або заданий маршрут. Дані відображаються лише в активному режимі навігації. |
| Маршр. точка п. призначення | Остання точка за маршрутом до пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації. |
| Відстань, яка залишилась | Відстань, що лишається до кінцевого пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації. |
| Відстань до наступної | Відстань, що лишається до наступної маршрутної точки. Дані відображаються лише в активному режимі навігації. |
| Приблизна заг. відст. | Розрахункова відстань від точки старту до пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації. |
| РЧП | Розрахунковий час прибуття до кінцевого пункту призначення (за місцевим часом пункту призначення). Дані відображаються лише в активному режимі навігації. |
| РЧП до наступної | Розрахунковий час прибуття до наступної маршрутної точки (за місцевим часом у точці). Дані відображаються лише в активному режимі навігації. |
| ПРИБУТТЯ ЗА | Розрахунковий час до потрапляння до кінцевого пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації. |
| ВДП до п. призначення | Відносна дальність планування для спуску з поточного місцеположення до висоти, на якій знаходиться пункт призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації. |
| Наст. маршр. точка | Наступна точка за маршрутом. Дані відображаються лише в активному режимі навігації. |
| Відхилення від курсу | Дальність відхилення праворуч або ліворуч від початкового шляху слідування. Дані відображаються лише в активному режимі навігації. |
| Час до наст. | Розрахунковий час до потрапляння до наступної маршрутної точки на маршруті. Дані відображаються лише в активному режимі навігації. |
| ФАКТ. ШВ. | Швидкість наближення до точки призначення за маршрутом. Дані відображаються лише в активному режимі навігації. |
| Верт. відст. до п. призн. | Відстань по вертикалі від поточного місцеположення до кінцевого пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації. |
| Верт. шв. до цілі | Швидкість підйому або спуску до вказаної цілі. Дані відображаються лише в активному режимі навігації. |

Інші поля

| Назва | Опис |
|-----------------------|---|
| Активні калорії | Кількість калорій, спалених під час заняття. |
| Атмосферний тиск | Некалібрований атмосферний тиск. |
| Барометричний тиск | Поточний калібрований атмосферний тиск. |
| Рівень батареї | Рівень заряду батареї годинника. |
| Активні калорії | Кількість спалених калорій протягом дня. |
| Пройдені поверхи | Загальна кількість поверхів, пройдених вгору за день. |
| Пройдені вниз поверхи | Загальна кількість поверхів, пройдених униз за день. |
| Поверхів за хвилину | Число поверхів підйому, пройдених за хвилину. |
| Складність | Вимірювання складності поточного заняття на основі висоти, градієнта та швидких змін напрямку. |
| Флоу на колі | Загальна оцінка флоу для поточного кола. |
| Складність кола | Загальна складність поточного кола. |
| Кола | Число кіл, пройдених за поточне заняття. |
| Навант. | Тренувальне навантаження для поточного заняття. Тренувальне навантаження — це кількість кисневого боргу (EPOC), яка вказує на рівень складності тренування. |
| Макс. рівень стресу | Максимальний рівень стресу для поточного заняття. |
| Рухи | Кількість вправ, виконаних за поточне заняття. |
| Спортивний стан | Бал ефективності тренування — це результат оцінювання ваших фізичних можливостей у реальному часі. |
| Повт. | Число повторів за підхід під час силового тренування. |
| Частота дихання | Частота дихання, що вимірюється у числі дихальних циклів за хвилину (brpm). |
| Заняття | Кількість забігів для заняття. |
| Витрачений час | Під час силового тренування кількість часу, витрачена на поточний підхід. |
| Переживання стресу | Поточний рівень стресу. |
| Схід | Час сходу сонця, що визначається на основі поточного положення за GPS. |
| Захід сонця | Час заходу сонця, що визначається на основі поточного положення за GPS. |
| Час доби | Час доби, що визначається на основі поточного місцеположення та налаштувань часу (формат, часовий пояс, літній/зимовий час). |

Поля темпу

| Назва | Опис |
|-----------------------------|---|
| Темп на 500 м | Поточний темп веслування за 500 метрів. |
| Середній темп на 500 м | Середній темп веслування за 500 метрів для поточного заняття. |
| Середній темп | Середній темп для поточного заняття. |
| Темп з урахуванням ухилу | Середній темп з урахуванням нахилу рельєфу місцевості. |
| Темп на інтервалі | Середній темп поточного інтервалу. |
| Сер. т / 500 м / кол. | Середній темп веслування за 500 метрів для поточного кола. |
| Темп на колі | Середній темп для поточного кола. |
| Середн. т / 500 м / п. кола | Середній темп веслування за 500 метрів для останнього кола. |
| Темп на ост. колі | Середній темп на останньому пройденому колі. |
| Темп на ост. ділянці | Середній темп на останній завершеній ділянці басейна. |
| Темп на останній впр. | Середній темп на останній вправі. |
| Темп на вправі | Середній темп для поточної вправи. |
| Темп | Поточний темп |

Поля даних RacePro

| Назва | Опис |
|---------------------------------|--|
| Відстань наст. відрізка | Біг. Загальна відстань наступного відрізка. |
| Цільовий темп на наст. відрізку | Біг. Цільовий темп на наступному відрізку. |
| Загальне випередж. / відстав. | Біг. Загальний час відставання або випередження цільового темпу. |
| Відстань відрізка | Біг. Загальна відстань поточного відрізка. |
| Залишк. відст. відрізка | Біг. Відстань поточного відрізка, що лишається. |
| Темп на відрізку | Біг. Темп на поточному відрізку. |
| Цільовий темп на відрізку | Біг. Цільовий темп на поточному відрізку. |

Поля потужності

| Назва | Опис |
|-------------------------|--|
| % ФПМ | Поточна вихідна потужність у відсотках від функціональної порогової потужності. |
| Середн. розподіл за 3 с | Середній розподіл потужності ліворуч/праворуч за період руху 3 секунди. |
| Середня потужність 3 с | Середня вихідна потужність за 3 секунди руху. |
| Середн. розпод. за 10 с | Середній розподіл потужності ліворуч/праворуч за період руху 10 секунд. |
| Середня потужність 10 с | Середня вихідна потужність за 10 секунд руху. |
| Середн. розпод. за 30 с | Середній розподіл потужності ліворуч/праворуч за період руху 30 секунд. |
| Середня потужність 30 с | Середня вихідна потужність за 30 секунд руху. |
| Середній баланс | Середній розподіл потужності ліворуч/праворуч для поточного заняття. |
| Л: середнє значення ФП | Середній кут фази потужності для лівої ноги впродовж поточного заняття. |
| Середня потужність | Середня вихідна потужність для поточного заняття. |
| П: середнє значення ФП | Середній кут фази потужності для правої ноги впродовж поточного заняття. |
| Л: середнє значення ПФП | Середнє пікове значення кута фази потужності для лівої ноги впродовж поточного заняття. |
| Середн. ЗЦП | Середнє значення зміщення від центру платформи для поточного заняття. |
| П: середнє знач. ПФП | Середнє пікове значення кута фази потужності для правої ноги впродовж поточного заняття. |
| Баланс | Поточний розподіл потужності ліворуч/праворуч. |
| Intensity Factor | Intensity Factor™ для поточного заняття. |
| Баланс на колі | Середній розподіл потужності ліворуч/праворуч для поточного кола. |
| Л: ПФП на колі | Середнє пікове значення кута фази потужності для лівої ноги на поточному колі. |
| Л: значення ФП на колі | Середній кут фази потужності для лівої ноги на поточному колі. |
| NP на колі | Середнє значення Normalized Power™ для поточного кола. |
| ЗЦП на колі | Середнє значення зміщення від центру платформи для поточного кола. |
| Потужність на колі | Середня вихідна потужність для поточного кола. |
| П: ПФП на колі | Середнє пікове значення кута фази потужності для правої ноги на поточному колі. |
| П: значення ФП на колі | Середній кут фази потужності для правої ноги на поточному колі. |
| Останнє коло NP | Середнє значення Normalized Power для останнього пройденого кола. |

| Назва | Опис |
|-------------------------------|---|
| Потужн. на остан. колі | Середня вихідна потужність на останньому пройденому колі. |
| Ліва: ПФП | Поточне пікове значення кута фази потужності для лівої ноги. Пікове значення фази потужності – це діапазон кута, в межах якого велосипедист створює пікову рушійну силу. |
| Л.: зн. ф. п. | Поточний кут фази потужності для лівої ноги. Фаза потужності – це ділянка ходу педалі, на якій створюється позитивна потужність. |
| Макс. потужн. ост. к. | Максимальна вихідна потужність на останньому пройденому колі. |
| Макс. потужн. на колі | Максимальна вихідна потужність для поточного кола. |
| Максимальна потужність | Максимальна вихідна потужність для поточного заняття. |
| NP | Normalized Power для поточного заняття. |
| Рівном. оберт. педалей | Показник рівномірності прикладання сили до педалей під час кожного оберту педалей. |
| PCO | Зміщення від центру платформи Зміщення від центру платформи – це місце прикладення сили на платформі педалі. |
| Потужність | Поточна вихідна потужність у ватах. |
| Потужність до маси | Поточне значення потужності у ватах на кілограм. |
| Зона потужності | Поточний діапазон вихідної потужності, на основі вашої ПФП або заданих значень. |
| Права: ПФП | Поточне пікове значення кута фази потужності для правої ноги. Пікове значення фази потужності – це діапазон кута, в межах якого велосипедист створює пікову рушійну силу. |
| П.: зн. ф. п. | Поточний кут фази потужності для правої ноги. Фаза потужності – це ділянка ходу педалі, на якій створюється позитивна потужність. |
| Час у зоні | Час, що минув, у кожній зоні потужності. |
| Час їзди у сідлі | Час, проведений у сідлі при їзді на велосипеді впродовж поточного заняття. |
| Час їзди у сідлі на колі | Час, проведений у сідлі при їзді на велосипеді впродовж поточного кола. |
| Час в пол. стоячи | Час, проведений у положенні стоячи при їзді на велосипеді впродовж поточного заняття. |
| Час в пол. стоячи на колі | Час, проведений у положенні стоячи при їзді на велосипеді впродовж поточного кола. |
| TSS | Training Stress Score™ для поточного заняття. |
| Ефективність обертання педал. | Показник ефективності обертання велосипедних педалей |
| Робота | Накопичене значення виконаної роботи (вихідної потужності) в кілоджоулах. |

Поля відпочинку

| Назва | Опис |
|-------------------|---|
| Повтор | Таймер для останнього інтервалу та поточного відпочинку (плавання у басейні). |
| Таймер відпочинку | Таймер для поточного відпочинку (плавання в басейні). |

Динаміч. характ. бігу

| Назва | Опис |
|------------------------------|---|
| Середн. розподіл ЧКЗ | Середній розподіл часу контакту з землею для поточної сесії. |
| Середній ЧКЗ | Середній час контакту із землею для поточного заняття. |
| Середня довжина кроку | Середня довжина кроку для поточної сесії. |
| Середнє верт. колив. | Середня величина вертикальних коливань для поточного заняття. |
| Середнє верт. співвідношення | Середнє значення відношення вертикального коливання до довжини кроку для поточної сесії. |
| Розподіл ЧКЗ | Розподіл часу контакту із землею між лівою та правою ногами під час бігу. |
| Час конт. із землею | Час контакту із землею на кожному кроці під час бігу, вимірюється в мілісекундах. Час контакту з землею не обчислюється під час ходьби. |
| Розпод. ЧКЗ на колі | Середній розподіл часу контакту із землею для поточного кола. |
| Час конт. з земл. на колі | Середній час контакту із землею для поточного кола. |
| Довжина кроку на колі | Середня довжина кроку для поточного кола. |
| Верт. колив. на колі | Середня величина вертикальних коливань для поточного кола. |
| Верт. співвідн. на колі | Середнє значення відношення вертикального коливання до довжини кроку для поточного кола. |
| Довжина кроку | Відстань між стопами в межах одного кроку, що вимірюється в метрах. |
| Вертикальні коливання | Відскок від землі під час бігу, вертикальний рух торса, вимірюється в сантиметрах на кожен крок. |
| Вертикальне співвідношення | Співвідношення вертикального коливання до довжини кроку. |

Поля швидкості

| Назва | Опис |
|---|--|
| Середн. швидк. руху | Середня швидкість руху для поточного заняття. |
| Середн. заг. швидкість | Середня швидкість для поточного заняття, зокрема швидкість під час руху і з урахуванням зупинок. |
| Середня швидкість | Середня швидкість для поточного заняття. |
| Середня морська швидкість щодо ґрунту | Середня швидкість руху у вузлах незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку. |
| Середн. мор. швидкість | Середня швидкість у вузлах для поточного заняття. |
| Шв. відн. ґр. на колі | Середня швидкість руху на поточному колі незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку. |
| Швидкість на колі | Середня швидкість для поточного кола. |
| SOG ост. кола | Середня швидкість руху на останньому пройденому колі незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку. |
| Швидк. на ост. колі | Середня швидкість на останньому пройденому колі. |
| Швидкість на останній впр. | Середня швидкість на останній вправі. |
| Макс. шв. відн. ґр. | Максимальна швидкість руху для поточного заняття незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку. |
| Максимальна швидкість | Максимальна швидкість для поточного заняття. |
| Максимальна морська швидкість щодо ґрунту | Максимальна швидкість руху у вузлах для поточного заняття незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку. |
| Макс. морська швидкість | Максимальна швидкість у вузлах для поточного заняття. |
| Швидкість на русі | Середня швидкість для поточної вправи. |
| Мор. шв. відн. ґр. | Реальна швидкість руху у вузлах незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку. |
| Морська швидкість | Поточна швидкість у вузлах. |
| Шв. відн. ґр. під час перегонів | Швидкість руху для поточного забігу незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку. |
| Швидкість | Поточна швидкість руху. |
| SOG | Реальна швидкість руху незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку. |
| Вертикальна швидкість | Швидкість підйому або спуску за період часу. |

Поля гребків

| Назва | Опис |
|------------------------------|---|
| Середн. відст. / гребок | Плавання. Середня пройдена за один гребок відстань під час поточного заняття. |
| Середня відст. за гребок | Веслування. Середня пройдена за один гребок відстань під час поточного заняття. |
| Середн. частота гребків | Веслування. Середнє число гребків за хвилину (гр./хв.) під час поточного заняття. |
| Середн. част. гребків | Плавання. Середнє число гребків за хвилину (гр./хв.) під час поточного заняття. |
| Середн. кіл. гр. / ділянка | Середнє число гребків на ділянку басейна під час поточного заняття. |
| Відстань за гребок | Веслування. Відстань, пройдена за гребок. |
| Част. греб. на інтерв. | Середнє число гребків за хвилину (гр./хв.) під час поточного інтервалу. |
| Греб./діл. на інтервалі | Середнє число гребків на ділянку басейна під час поточного інтервалу. |
| Тип гребків на інтервалі | Поточний тип гребків на інтервалі. |
| Відстань за гребок на колі | Плавання. Середня пройдена за один гребок відстань на поточному колі. |
| Відстань за гребок на колі | Веслування. Середня пройдена за один гребок відстань на поточному колі. |
| Част. гр. на колі | Плавання. Середнє число гребків за хвилину (гр./хв.) на поточному колі. |
| Частота греб. на колі | Веслування. Середнє число гребків за хвилину (гр./хв.) на поточному колі. |
| Гребки на колі | Плавання. Загальне число гребків на поточному колі. |
| Гребки на колі | Веслування. Загальне число гребків на поточному колі. |
| Відст. за гр. на остан. колі | Плавання. Середня пройдена за один гребок відстань на останньому пройденому колі. |
| Відст. за гр. на остан. колі | Веслування. Середня пройдена за один гребок відстань на останньому пройденому колі. |
| Част. греб. на остан. колі | Плавання. Середнє число гребків за хвилину (гр./хв.) на останньому пройденому колі. |
| Час. гр. на ост. кол. | Веслування. Середнє число гребків за хвилину (гр./хв.) на останньому пройденому колі. |
| Греб. на остан. колі | Плавання. Загальне число гребків на останньому пройденому колі. |
| Греб. на остан. колі | Веслування. Загальне число гребків на останньому пройденому колі. |
| Част. гр. на остан. ділянці | Середнє число гребків за хвилину (гр./хв.) на останній пройденій ділянці басейна. |

| Назва | Опис |
|-----------------------------|---|
| Гр. на ост. діл. | Загальне число гребків на останній пройденій ділянці басейна. |
| Тип греб. на остан. ділянці | Тип гребків, що використовувався впродовж останньої пройденної ділянки басейна. |
| Частота гребків | Плавання. Число гребків за хвилину (гр./хв.). |
| Част. гр. | Веслування. Число гребків за хвилину (гр./хв.). |
| Гребки | Плавання. Загальне число гребків для поточного заняття. |
| Гребки | Веслування. Загальне число гребків для поточного заняття. |

Поля SWOLF

| Назва | Опис |
|--------------------------|---|
| Середній Swolf | Середній бал SWOLF для поточного заняття. Бал SWOLF являє собою суму часу для однієї ділянки та число гребків для неї (<i>Терміни з плавання, стор. 10</i>). Під час плавання у відкритій воді бал SWOLF обчислюється на ділянці довжиною 25 м. |
| Бал SWOLF на інтервалі | Середній бал SWOLF для поточного інтервалу. |
| Бал SWOLF на колі | Бал SWOLF на поточному колі. |
| Бал SWOLF на остан. колі | Бал SWOLF на останньому пройденному колі. |
| Swolf на ост. ділянці | Бал SWOLF для останньої завершеної ділянки басейна. |

Поля температури

| Назва | Опис |
|--------------------------|--|
| Максимальна за 24 години | Максимальна температура за останні 24 години згідно з даними сумісного датчика температури. |
| Мінімальна за 24 години | Мінімальна температура за останні 24 години згідно з даними сумісного датчика температури. |
| Температура | Температура повітря під час заняття. Ваша температура впливає на датчик температури. Ви можете виконати сполучення датчика <i>tempe</i> з пристроєм для забезпечення постійного джерела достеменних даних про температуру. |

Поля таймера

| Назва | Опис |
|-----------------------------|--|
| Середній час кола | Середній час на коло для поточного заняття. |
| Середній час на вправі | Середній час на вправі для поточного заняття. |
| Час, що сплив | Зафіксований сумарний час. Наприклад, якщо ви запустили таймер і бігли впродовж 10 хвилин, після чого зупинили таймер на 5 хвилин, а тоді запустили таймер і бігли впродовж 20 хвилин, то сумарний час складе 35 хвилин. |
| 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. |
| Сер. час на останній впр. | Час за секундоміром на останній вправі. |
| Час у русі | Час за секундоміром для поточної вправи. |
| Час у русі | Загальний час у русі для поточного заняття. |
| Час мультитренувань | Загальний час занять всіма видами спорту в складі мультитренування з урахуванням переходів. |
| Загальне випередж./відстав. | Біг. Загальний час відставання або випередження цільового темпу. |
| Час зупинок | Загальний час зупинок для поточного заняття. |
| Час плавання | Час плавання для поточного заняття, за винятком часу відпочинку. |
| Таймер | Поточний час таймера зворотного відліку. |

Кольорові індикатори та динамічні характеристики бігу

У заняттях Garmin Connect дані про динаміку бігу відображаються у вигляді кольорових графіків. Колірні зони розраховані на основі перцентилів та показують, як ваші дані про динаміку бігу співвідносяться з показниками інших спортсменів.

У дослідженнях, проведених Garmin, взяло участь багато бігунів з різним рівнем підготовки. Значення у червоній та помаранчевій зонах є типовими для менш підготовлених спортсменів, що бігають відносно повільно. Значення в зеленій, синій та фіолетовій зонах є типовими для більш тренуваних спортсменів, що бігають швидше. Порівняно з менш тренуваними бігунами спортсмени з ліпшою підготовкою демонструють коротший контакт з землею, менші показники вертикальних коливань і вертикального співвідношення, а також вищу частоту кроків. Однак у високих бігунів частота кроків зазвичай дещо нижча, довжина кроку дещо більша, а вертикальне коливання дещо вище. Вертикальне співвідношення – це вертикальне коливання, поділене на довжину кроку. Цей показник не залежить від зросту.






Додаткову інформацію про динамічні характеристики бігу див. на вебсайті garmin.com/runningdynamics. Додаткову інформацію про різні методики та інтерпретації динамічних характеристик бігу можна знайти в авторитетних джерелах, статтях та вебсайтах відповідної тематики.

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

Розподіл часу контакту з землею

ПРИМІТКА. У занятті Garmin Connect дані про динаміку бігу відображаються у вигляді кольорових графіків.

Розподіл часу контакту з землею відображає симетрію бігу і вказується у вигляді відсоткового значення загального часу контакту з землею. Наприклад, значення 51,3 % зі стрілкою, що вказує ліворуч, свідчить про те, що час контакту з землею лівої ноги під час бігу перевищує час контакту з землею правої ноги. Якщо на екрані даних відображаються обидва показники, наприклад 48–52, то 48 % стосується лівої ноги, а 52 % – правої.

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

При розробці та тестуванні динамічних характеристик бігу команда Garmin виявила кореляцію між травмами і більш вираженим дисбалансом в окремих бігунів. Під час бігу схилом вгору або вниз у багатьох спортсменів показники розподілу часу контакту з землею зазвичай відхиляються від співвідношення 50–50. Багато тренерів з бігу вважають, що симетрична бігова форма корисна й ефективна. Професійні бігуни, як правило, демонструють швидкі та збалансовані кроки.

Ви можете перевіряти показання, що відображаються на датчику або у полі даних, під час бігу, а після пробіжки можна переглянути зведені дані у власному обліковому записі Garmin Connect. Як і інші динамічні характеристики бігу, розподіл часу контакту з землею являє собою кількісне вимірювання, яке може використовуватись для отримання даних про власну бігову форму.

Дані про вертикальне коливання та вертикальне співвідношення

ПРИМІТКА. У занятті Garmin Connect дані про динаміку бігу відображаються у вигляді кольорових графіків.

Діапазони значень вертикального коливання та вертикального співвідношення дещо різняться залежно від датчика, що використовується, чи того, де його розташовано: на грудях (аксесуари серії HRM-Pro, HRM-Run™ або HRM-Tri™) чи на талії (аксесуари Running Dynamics Pod).

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

Стандартні рейтинги VO2 Max.

У даних таблицях перелічено 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 |
|------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Чудово | 95 | 55,4 | 54 | 52,5 | 48,9 | 45,7 | 42,1 |
| Відмінно | 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 |
|------------|------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| Чудово | 95 | 49,6 | 47,4 | 45,3 | 41,1 | 37,8 | 36,7 |
| Відмінно | 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 наведено з дозволу The Cooper Institute. Додаткову інформацію див. за адресою www.CooperInstitute.org.

Норми функціональної порогової потужності

У даних таблицях наведено класифікацію розрахункових значень функціональної порогової потужності (ФПП) залежно від статі.

| Чоловіки | Ват на кілограм (Вт/кг) |
|---------------------|-------------------------|
| Чудово | 5,05 і більше |
| Відмінно | Від 3,93 до 5,04 |
| Добре | Від 2,79 до 3,92 |
| Задовільно | Від 2,23 до 2,78 |
| Підготовка відсутня | Менше 2,23 |

| Жінки | Ват на кілограм (Вт/кг) |
|---------------------|-------------------------|
| Чудово | 4,30 і більше |
| Відмінно | Від 3,33 до 4,29 |
| Добре | Від 2,36 до 3,32 |
| Задовільно | Від 1,90 до 2,35 |
| Підготовка відсутня | Менше 1,90 |

Нормативи ФПП визначено на основі дослідження, опублікованого Хантером Алленом (Hunter Allen) і доктором філософії Ендрю Когґаном (Andrew Coggan), «Проведення тренувань і змагань з використанням датчика потужності» (*Training and Racing with a Power Meter*) (Boulder, CO: VeloPress, 2010 р.).

Розмір та окружність колеса

Датчик швидкості автоматично визначає розмір колеса. За необхідності можливо вручну ввести довжину окружності колеса в налаштуваннях датчика швидкості.

Розмір шини зазвичай вказується по обидва боки шини. Нижче наведено неповний перелік розмірів. Також можливо виміряти довжину окружності колеса чи скористатися одним з калькуляторів у мережі Інтернет.

| Розмір шини | Довжина окружності колеса (мм) |
|-----------------|--------------------------------|
| 20 × 1,75 | 1515 |
| 20 × 1-3/8 | 1615 |
| 22 × 1-3/8 | 1770 |
| 22 × 1-1/2 | 1785 |
| 24 × 1 | 1753 |
| 24 × 3/4 трубч. | 1785 |
| 24 × 1-1/8 | 1795 |
| 24 × 1,75 | 1890 |
| 24 × 1-1/4 | 1905 |
| 24 × 2,00 | 1925 |
| 24 × 2,125 | 1965 |
| 26 × 7/8 | 1920 |
| 26 × 1-1,0 | 1913 |
| 26 × 1 | 1952 |
| 26 × 1,25 | 1953 |
| 26 × 1-1/8 | 1970 |
| 26 × 1,40 | 2005 |
| 26 × 1,50 | 2010 |
| 26 × 1,75 | 2023 |
| 26 × 1,95 | 2050 |
| 26 × 2,00 | 2055 |
| 26 × 1-3/8 | 2068 |
| 26 × 2,10 | 2068 |
| 26 × 2,125 | 2070 |
| 26 × 2,35 | 2083 |
| 26 × 1-1/2 | 2100 |
| 26 × 3,00 | 2170 |
| 27 × 1 | 2145 |
| 27 × 1-1/8 | 2155 |
| 27 × 1-1/4 | 2161 |
| 27 × 1-3/8 | 2169 |
| 29 × 2,1 | 2288 |

| Розмір шини | Довжина окружності колеса (мм) |
|-------------|--------------------------------|
| 29 × 2,2 | 2298 |
| 29 × 2,3 | 2326 |
| 650 × 20C | 1938 |
| 650 × 23C | 1944 |
| 650 × 35A | 2090 |
| 650 × 38B | 2105 |
| 650 × 38A | 2125 |
| 700 × 18C | 2070 |
| 700 × 19C | 2080 |
| 700 × 20C | 2086 |
| 700 × 23C | 2096 |
| 700 × 25C | 2105 |
| 700C трубч. | 2130 |
| 700 × 28C | 2136 |
| 700 × 30C | 2146 |
| 700 × 32C | 2155 |
| 700 × 35C | 2168 |
| 700 × 38C | 2180 |
| 700 × 40C | 2200 |
| 700 × 44C | 2235 |
| 700 × 45C | 2242 |
| 700 × 47C | 2268 |

Умовні позначення

Дані умовні позначення можуть бути нанесені на пристрій чи аксесуари.



Символ утилізації або переробки WEEE. Символ WEEE наноситься на виріб відповідно до директиви ЄС 2012/19/EU стосовно утилізації електротехнічного й електронного обладнання (WEEE). Він має на меті запобігання неналежній утилізації виробу та спонукання до повторного використання та переробки.

