

GARMIN®



ЧАСОВНИЦИ FORERUNNER® 570 SERIES

Ръководство за притежателя

© 2025 Garmin Ltd. или нейните филиали

Всички права запазени. По силата на законите за авторски права това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писмено съгласие от Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява продуктите си и да внася промени в съдържанието на това ръководство, без да има задължение да уведомява които и да било лица или организации за такива промени или подобрения. Отидете в www.garmin.com за най-нови актуализации и допълнителна информация по отношение на използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack® и Virtual Partner® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни дружества, регистрирани в САЩ и други държави. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, серия HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatiQ™, tempe™, Varia™ и Vector™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни дружества. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Android™ е търговска марка на Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® и Mac® са търговски марки на Apple Inc., регистрирани в САЩ и други държави. Словната марка BLUETOOTH® и лого са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и се използват от Garmin по лиценз. The Cooper Institute®, както и други съответни търговски марки са собственост на The Cooper Institute. Усъвършенстван анализ на пулса от Firstbeat. iOS® е регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc., използвана под лиценз на Apple Inc. Iridium® е регистрирана търговска марка на Iridium Satellite LLC. Shimano® е регистрирана търговска марка на Shimano, Inc. USB-C® е регистрирана търговска марка на USB Implementers Forum. Wi-Fi® е регистрирана търговска марка на Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® и Windows NT® са регистрирани търговски марки на Microsoft Corporation в САЩ и други държави. Zwift™ е търговска марка на Zwift, Inc. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

Този продукт е сертифициран от ANT+®. Посетете www.thisisant.com/directory за списък на съвместимите продукти и приложения.

M/N: A04909, A04911

Съдържание

Въведение..... 1

Настройка на Вашия часовник.....	1
Функции на бутоните.....	2
Състояние на GPS и икони на състояние.....	3
Функции на сензорния екран.....	4
Активиране и деактивиране на сензорния екран.....	4
Персонализиране на циферблата.....	5

Приложения и дейности..... 5

Приложения.....	6
Тренировки.....	8
Стартиране на тренировка.....	8
Резултат от изпълнение на тренировка.....	9
Следване на тренировка от Garmin Connect.....	9
Следване на предложена дневна тренировка.....	10
Стартиране на интервална тренировка.....	10
Персонализиране на интервална тренировка.....	11
Записване на тест за критична скорост на плуване.....	11
Използване на Virtual Partner®.....	11
Задаване на тренировъчна цел.....	12
Съревнование с предишна дейност.....	12
Относно тренировъчния календар.....	12
Използване на планове за тренировки Garmin Connect...	13
Записване на гласова бележка....	13
Използване на гласови команди.....	13
Гласови команди на часовника.....	14
Garmin Pay.....	15
Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл.....	15
Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник..	16

Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл.....	16
Управление на Вашите карти Garmin Pay.....	17
Промяна на паролата Ви за Garmin Pay.....	17
Използване на функцията Messenger.....	17
Дейности.....	18
Стартиране на дейност.....	19
Съвети за записване на дейностите.....	19
Прекратяване на дейност.....	20
Оценяване на дейност.....	20
Бяга.....	21
Бягане на открито.....	21
Преди бягане на писта.....	22
Съвети за записване на бягане на писта.....	22
Преди виртуално бягане.....	23
Калибриране на разстоянието на бягащата пътека.....	23
Записване на ултрамаратон.....	23
Настройки за автоматична почивка при ултрамаратон....	24
Записване на състезателна дейност с препятствия.....	24
PacePro™ Тренировки.....	24
Използване на план на PacePro от Garmin Connect.....	24
Създаване на PacePro план от часовника.....	25
Споделяне на PacePro план...	26
Колоездене.....	27
Използване на тренировъчно устройство за трениране на закрито.....	27
Power Guide.....	28
Създаване и използване на Power Guide.....	28
Плуване.....	29
Плувни термини.....	29
Тип замах.....	29
Съвети за дейностите с плуване.....	30
Автоматична почивка и ръчна почивка при плуване.....	30
Тренировки с Drill Log.....	31

Мултиспорт.....	31	Персонализиране на екраните за данни.....	46
Трениране за триатлон.....	31	Добавяне на екрана за данни за карта.....	46
Създаване на мултиспортна дейност.....	32	Създаване на персонализирана дейност.....	46
Фитнес занимания.....	32	Настройки на дейност.....	47
Записване на силова тренировка.....	32	Известие за дейност.....	49
Записване на дейност по мобилност.....	33	Възпроизвеждане на гласови предупреждения по време на дейност.....	51
Запишете дейност с HIIT.....	33	Включване на автоматично изкачване.....	52
Записване на дейност по катерене на закрито.....	34	Настройки за сателити.....	52
Дейности на открито.....	35	Управление.....	53
Голф.....	35	Персонализиране на менюто с органи за управление.....	56
Голф игра.....	35	Използване на екрана като фенерче.....	56
Меню за голф.....	37	Графични елементи.....	57
Преместване на флагчето.....	38	Преглеждане на графични елементи.....	60
Преглед на измерените удари.....	38	Персонализиране на списъка с графични елементи.....	61
Следене на резултата.....	39	Създаване на папка с графични елементи.....	61
Преглед на посоката към голф пръчката на флагче.....	40	Body Battery.....	61
Запазване на персонализирани цели.....	40	Съвети за подобрени данни за Body Battery.....	61
Преглед на опасностите.....	41	Измервания на представяне.....	62
Разглеждане на разстояния между скъсен позиционен удар и двоен завой.....	41	Относно изчисления VO2 макс.....	63
Записване на дейност по боулдъринг.....	42	Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс. за бягане.....	64
Риболов.....	42	Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс. за колхозене.....	64
Ходене на лов.....	43	Преглед на прогнозните времена на състезанието.....	64
Зимни спортове.....	43	Състояние на изменение на пулса.....	65
Преглед на Вашите ски дейности.....	43	Състояние при представяне.....	66
Други дейности.....	44	Преглед на състоянието Ви на представяне.....	66
Записване на дейност за контролиране на дишането.....	44	Праг на лактат.....	67
Записване на дейност по медитация.....	44	Преглед на Вашата крива на мощността.....	67
Персонализиране на дейности и приложения.....	44		
Персонализиране на списъка с приложения.....	45		
Персонализиране на списъка Ви с любими дейности.....	45		
Закачване на любима дейност към списъка.....	45		

Състояние на тренировка.....	67	Хронология на мултиспорт.....	81
Нива на тренировъчно състояние.....	68	Лични рекорди.....	81
Съвети за получаване на тренировъчно състояние.....	69	Преглеждане на Вашите лични рекорди.....	81
Сериозно натоварване.....	69	Възстановяване на личен рекорд.....	82
Фокус на тренировъчното натоварване.....	69	Изчистване на лични рекорди.....	82
Съотношение на натоварване..	70	Преглед на общи данни.....	82
Относно „Ефект на тренировката“.....	70	Настройки за известия и предупреждения.....	82
Време на възстановяване.....	71	Предупреждения за здраве и уелнес.....	83
Пулс на възстановяване.....	71	Настройка на предупреждение за необичаен пулс.....	83
Представяне при аклиматизация към топлина и надморска височина.....	72	Предупреждение за движение.....	83
Спиране на пауза и възобновяване на състоянието на тренировката.....	72	Персонализиране на предупрежденията за движение.....	84
Готовност за тренировка.....	73	Сутрешен отчет.....	84
Календар на състезания и основно състезание.....	74	Персонализиране на сутрешния Ви отчет.....	84
Трениране за състезателно събитие.....	74	Вечерен отчет.....	84
Добавяне на акции.....	75	Персонализиране на вечерния Ви отчет.....	84
Използване на Jet Lag Adviser.....	75	Настройка на аларми за време.....	85
Планиране на пътуване в приложението Garmin Connect.....	75	Задаване на предупреждение за буря.....	85
Часовници.....	76	Включване на алармите за свързване на телефон.....	85
Настройване на аларма.....	76	Настройки за звук и вибрация.....	85
Редактиране на аларма.....	76	Настройки на дисплея и яркостта.....	86
Използване на таймера за обратно броене.....	77	Свързаност.....	86
Изтриване на таймера за обратно броене.....	77	Сензори и аксесоари.....	86
Използване на хронометъра.....	78	Безжични сензори.....	87
Добавяне на алтернативна часова зона.....	79	Сдвояване на Вашите безжични сензори.....	89
Редактиране на алтернативна часова зона.....	79	Темпо и разстояние на бягане с аксесоар за пулс.....	89
Добавяне на събитие за обратно отброяване.....	80	Съвети за запис на темпо и разстояние на бягане.....	90
Редактиране на събитие за обратно броене.....	80	Динамика на бягане.....	90
регистри.....	80	Съвети за липсващи данни за динамика на бягане.....	91
Използване на хронология.....	81		

Мощност при бягане.....	91	Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect.....	100
Пулс от гърдите по време на плуване.....	92	Функции на Connect IQ.....	101
Използване на контролите на камерата Varia.....	92	Изтегляне на функции Connect IQ.....	101
Функции за свързване на телефон..	92	Изтегляне на Connect IQ функции чрез компютър.....	101
Сдвояване на телефона.....	93	Приложение Garmin Messenger..	102
Обаждане през приложението		Приложение Garmin Golf.....	102
Телефон.....	93		
Използване на телефонен асистент.....	94	Режими на фокусиране.....	102
Активиране на телефонни известия.....	94	Персонализиране на режими на фокусиране по подразбиране.....	103
Преглед на известия.....	95	Създаване на персонализиран режими на фокусиране.....	104
Получаване на входящи телефонни повиквания.....	95		
Отговаряне на текстови съобщения.....	95	Настройки за здраве и уелнес...	104
Изключване на Bluetooth връзката с телефона.....	95	Пулс на китката.....	104
Включване и изключване на предупреждения за „Откриване на моя телефон“.....	96	Носене на часовника.....	105
Намиране на телефон, изгубен по време на дейност с GPS.....	96	Съвети при нестабилни данни за пулса.....	105
Функции с Wi-Fi връзка.....	96	Настройки за монитор на пулса на китката.....	106
Свързване към мрежа Wi-Fi.....	96	Излъчване на данни за пулс... ..	106
Garmin Share.....	96	Пулсов оксиметър.....	106
Споделяне на данни с Garmin Share.....	97	Получаване на показания от пулсов оксиметър.....	107
Получаване на данни с Garmin Share.....	97	Задаване на режима на пулсов оксиметър.....	108
Настройки на Garmin Share.....	97	Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър.....	108
Приложения за телефон и компютърни приложения.....	97	Автоматична цел.....	108
Garmin Connect.....	98	Минути на интензивност.....	108
Абонамент за Garmin Connect+.....	99	Спечелване на минути на интензивност.....	108
Използване на приложението Garmin Connect.....	99	Проследяване на съня.....	109
Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect.....	99	Използване на автоматизирано проследяване на сън.....	109
Състояние на унифицирана тренировка.....	99	Вариации на дишането.....	109
Използване на Garmin Connect на Вашия компютър.....	100		
Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express.....	100	Навигация.....	109
		Записване на Местоположения.....	110
		Запаметяване на местоположение.....	110
		Преглед и редактиране на запаметени местоположения.....	110
		Изтриване на местоположение.....	110

Споделяне на местоположение от карта с помощта на приложението Garmin Connect.....	110
Стартиране на GPS дейност от споделено местоположение...	111
Навигиране до споделено местоположение по време на дейност.....	111
Навигация до дестинация.....	111
Навигиране обратно към началото.....	112
Спиране на навигацията.....	112
Курсове.....	112
Създаване на маршрут в Garmin Connect.....	113
Изпращане на маршрут до Вашето устройство.....	113
Следване на маршрут на Вашето устройство.....	113
Преглеждане или редактиране на подробни данни за маршрут...	114
Задаване на посоката на компаса	114
Висотомер и барометър.....	114

Карта..... 114

Добавяне на екрана за данни за карта.....	115
Панорамиране и мащабиране на картата.....	115
Настройки на картата.....	115

Функции за безопасност и проследяване..... 116

Добавяне на контакти при спешни случаи.....	116
Добавяне на контакти.....	116
Включване и изключване на откриването на инцидент.....	117
Заявяване на помощ.....	117
Съобщения на наблюдател.....	117
Блокиране на съобщения на наблюдател.....	118

Музика..... 118

Свързване към външен доставчик.....	118
Изтегляне на аудио съдържание от външен доставчик.....	118

Изтегляне на лично аудио съдържание.....	119
Слушане на музика.....	119
Органи за управление на възпроизвеждането на музика.....	120
Свързване на Bluetooth слушалки.	120
Смяна на автоматичния режим.....	121

Потребителски профил..... 121

Настройка на Вашия потребителски профил.....	121
Настройки на пол.....	121
Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка.....	121
Относно зони за пулс.....	121
Цели за физическата форма.....	122
Настройка на Вашите зони за пулс.....	122
Разрешаване на часовника да задава зоните на Вашия пулс.....	123
Изчисляване на зоните за пулс..	123
Настройване на зоните Ви на мощност.....	123
Автоматично откриване на измервания на представянето.....	124

Настройки за управление на захранването..... 124

Персонализиране на функцията за пестене на батерията.....	124
---	-----

Системни настройки..... 125

Персонализиране на преките пътища на бутоните.....	125
Задаване на парола за Вашия часовник.....	125
Промяна на паролата на Вашия часовник.....	126
Compass.....	126
Настройки на компаса.....	126
Ръчно калибриране на компаса.....	126
Задаване на еталонен север...	127
Висотомер и барометър.....	127
Настройки на висотомер и барометър.....	127
Калибриране на барометричния висотомер.....	127

Настройки на часа.....	128
Синхронизиране на времето.....	128
Разширени системни настройки...	128
Промяна на мерните единици....	128
Настройки за запис на данни.....	129
Възстановяване и нулиране на настройки.....	129
Възстановяване на Вашите настройки и данни от Garmin Connect.....	129
Възстановяване на всички настройки по подразбиране.....	130
Преглеждане на информация за устройството.....	130
Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет.....	130

Информация за устройството.... 130

Относно AMOLED дисплея.....	130
Зареждане на часовника.....	131
Грижа за устройството.....	132
Почистване на часовника.....	132
Смяна на каишките.....	133
Технически характеристики.....	133
Информация за живота на батерията.....	134

Проблеми..... 134

Актуализации на продукта.....	134
Получаване на повече информация.....	134
Устройството ми е настроено на грешния език.....	135
Съвети за максимално удължаване на живота на батерията.....	135
Рестартиране на часовника.....	135
Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?.....	135
Моят телефон не иска да се свърже към часовника.....	136
Могат ли да използвам сензора Bluetooth с часовника ми?.....	136
Моите слушалки не се свързват с часовника.....	136
Музиката ми спира внезапно или слушалките не остават свързани..	136

Високоговорителят или микрофонът са тихи след излагане на вода.....	137
Как мога да отменя натискане на бутон за обиколка?.....	137
Прихващане на сателитни сигнали.....	137
Подобряване на приемането от GPS спътници.....	137
Пулсът на часовника ми не е точен.....	137
Температурните показания на дейността не са точни.....	137
Изход от демонстрационния режим.....	137
Проследяване на дейностите.....	138
Броят на стъпките ми не изглежда точен.....	138
Броят на стъпките на часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect.....	138
Броят на изкачените етажи не изглежда точен.....	138

Допълнение..... 138

Цветни индикатори и данни за динамиката на бягането.....	139
Данни на баланс на време на контакт със земята.....	140
Данни за вертикалното трептене и вертикалното съотношение.....	140
Стандартни нива на VO2 макс.....	141
FTP оценки.....	142
Размер на колело и обиколка.....	142

Полета за данни..... 143

Въведение

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Винаги се консултирайте с Вашия лекар, преди да започнете или да модифицирате тренировъчна програма.

Настройка на Вашия часовник

За да се възползвате напълно от функциите на Forerunner, изпълнете тези задачи.

- Задръжте  за включване на часовника (*Функции на бутоните*, стр. 2).
- Следвайте инструкциите на екрана, за да завършите първоначалната настройка.
По време на първоначалната настройка можете да сдвоите телефона си с часовника си, за да получавате известия, да синхронизирате дейностите си и други (*Сдвояване на телефона*, стр. 93). Ако надградите от съвместим часовник, можете да мигрирате настройките на часовника си, запаметените курсове и още, когато сдвоите новия си часовник Forerunner с телефона си.
- Заредете часовника (*Зареждане на часовника*, стр. 131).
- Проверете за софтуерни актуализации (*Системни настройки*, стр. 125).
За най-добро изживяване трябва да поддържате софтуера на часовника си актуален. Актуализациите на софтуера предоставят промени и подобрения на поверителността, сигурността и функциите.
- Настройване на Wi-Fi® мрежи (*Свързване към мрежа Wi-Fi*, стр. 96).
- Настройване на функции за безопасност (*Функции за безопасност и проследяване*, стр. 116).
- Настройване на музика (*Музика*, стр. 118).
- Настройване на Garmin Pay™ портфейл (*Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл*, стр. 15).
- Излезте да бягате (*Бягане на открито*, стр. 21).

Функции на бутоните



СЪВЕТ: Можете да персонализирате някои функции със задържане на бутони и да създадете нови преки пътища за бутони ([Персонализиране на преките пътища на бутоните](#), стр. 125).

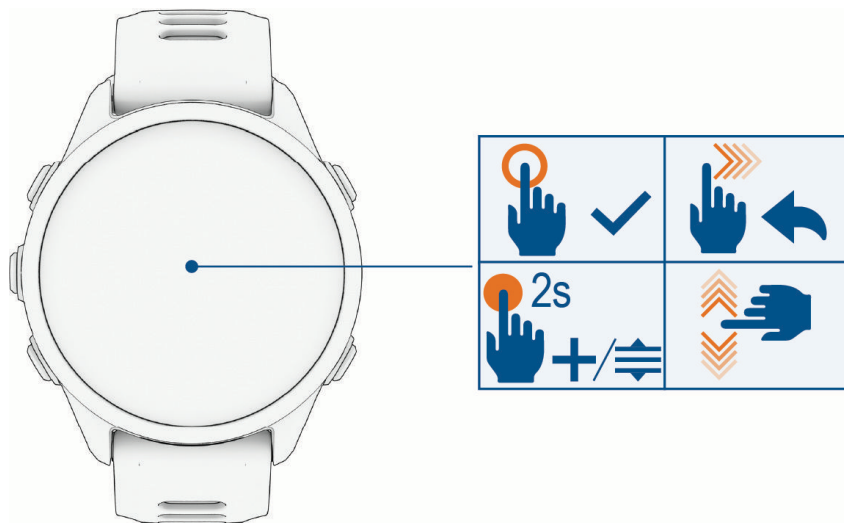
①  Горен ляв бутон	• Натиснете, за да светне екранът. • Натиснете бързо два пъти, за да включите или изключите фенерчето (Използване на екрана като фенерче, стр. 56). • Задръжте за две секунди, за да видите менюто с органи за управление (Управление, стр. 53). • Задръжте за три секунди, за да включите устройството. • Задръжте за пет секунди, за да поискате помощ (Заявяване на помощ, стр. 117).
②  Среден ляв бутон	• На циферблата натиснете, за да видите центъра за известия (Преглед на известия, стр. 95). • Натиснете, за да превъртите през менютата или екраните за данни. • На циферблата задръжте за достъп до главното меню.
③  Долен ляв бутон	• На циферблата натиснете, за да превъртите през списъка с графични елементи (Преглеждане на графични елементи, стр. 60). • Натиснете, за да превъртите през менютата или екраните за данни. • Задръжте, за да видите органите за управление за музика (Слушане на музика, стр. 119).
④  Горен десен бутон	• Натиснете, за да изберете опция в менюто. • На циферблата натиснете, за да отворите менюто с приложения и дейности (Приложения и дейности, стр. 5). • Натиснете, за да стартирате или спрете дейност (Стартиране на дейност, стр. 19).
⑤  Долен десен бутон	• Натиснете, за да се върнете към предишния екран. • По време на дейност натиснете, за да запишете обиколка, почивка или да преминете към следващата стъпка от тренировката.

Състояние на GPS и икони на състояние

При дейности на открито лентата на състоянието става зелена, когато GPS е готов. Мигаща икона означава, че часовникът търси сигнал. Постоянно светеща икона означава, че сигналът е открит или сензорът е свързан.

GPS	GPS състояние
	Състояние на батерията
	Състояние на телефонната връзка
	Състояние на Wi-Fi технология
	Състояние на LiveTrack
	Състояние на пулса
	Състояние на Running Dynamics Pod
	Състояние на сензора за скорост и ритъм
	Състояние на светлините за велосипед
	Състояние на радар за велосипед
	Състояние на режим на разширен дисплей
	Състояние на интелигентното устройство за трениране
	Състояние на силомера
	Състояние на сензора tempe™

Функции на сензорния екран



- Докоснете, за да изберете опция в менюто.
- Задръжте данните на циферблата, за да отворите графичния елемент или функцията.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички циферблати.
- Докоснете икона в горната част на циферблата, за да възобновите използването на активното приложение или дейност.
- От менюто на органите за управление, графичните елементи или приложенията задръжте циферблата на часовника, за да редактирате, добавите или пренаредите опциите.
- На циферблата плъзнете надолу, за да видите центъра за известия.
- На циферблата плъзнете нагоре, за да превъртите през списъка с графични елементи.
- Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите през менютата.
- Плъзнете надясно, за да се върнете към предишния екран.
- Покрийте екрана с дланта си, за да се върнете към циферблата и намалете яркостта на екрана.

Активиране и деактивиране на сензорния екран

Можете да персонализирате сензорния екран за обща употреба на часовника, за всеки профил на активност (*Настройки на дейност, стр. 47*) и за всеки режим на фокусиране (*Режими на фокусиране, стр. 102*).

ЗАБЕЛЕЖКА: Сензорният екран не е достъпен по време на плуване. Настройката на сензорния екран за всеки профил на дейност (например бягане или колхозене) се прилага към съответния етап от дейност с мултиспорт.

- Задръжте  и изберете .
За да добавите тази опция към менюто с органи за управление, вижте (*Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 56*).
- Задръжте , изберете **Настройки на часовника > Дисплей и яркост > Сензорно управление** и изберете опция.
- За да персонализирате пряк път за временно активиране или деактивиране на сензорния екран, задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Система > Кратки команди**.

Персонализиране на циферблата

Можете да персонализирате информацията и изгледа на циферблата или да активирате инсталиран циферблат Connect IQ™ ([Функции на Connect IQ](#), стр. 101).

- 1 На циферблата на часовника задръжте .
- 2 Изберете **Циферблат**.
- 3 Натиснете  или , за да прегледате опциите за циферблат.
- 4 Изберете **Добавяне на нов**, за да изберете допълнителни опции за циферблата.
- 5 Превъртете до циферблат, натиснете  и изберете .
- 6 Изберете опция:

ЗАБЕЛЕЖКА: Не всички опции са налични за всички циферблати.

- За да активирате циферблата, изберете **Приложи**.
- За да промените стиловете на шрифтовете и графиките, изберете **Стилове**.
- За да промените данните, които се извеждат на циферблата, изберете **Данни**.
- За да добавите или промените акцентния цвят на циферблата, изберете **Акцентен цвят**.
- За да промените цвета на данните, които се извеждат на циферблата, изберете **Цвят на данни**.
- За да премахнете циферблата, изберете **Изтриване**.

Приложения и дейности

Вашият часовник включва различни предварително инсталирани приложения и дейности.

Приложения: Приложенията предоставят интерактивни функции за Вашия часовник, като например преглед на запазени тренировки или обаждане на някого от Вашия часовник ([Приложения](#), стр. 6).

Дейности: Вашият часовник се предлага предварително инсталиран с приложения за дейности на закрито и на открито, включително бягане, колхозене, силови тренировки, плуване в басейн и други ([Дейности](#), стр. 18). Когато стартирате дейност, часовникът показва и записва данни от сензори, които можете да запазите и споделите с общността на Garmin Connect™.

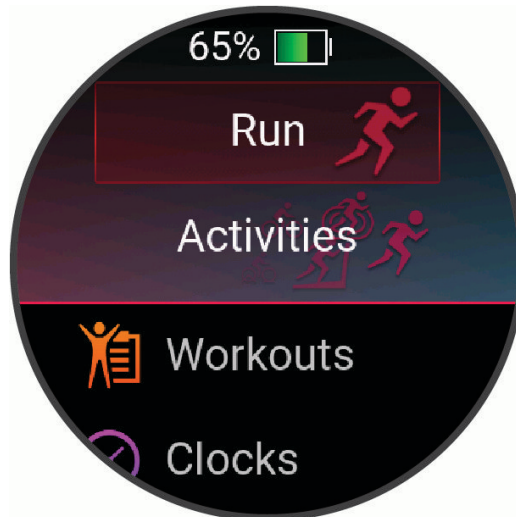
За повече информация относно проследяването на дейностите и точността на данните за здравословното състояние посетете garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ Приложения: Можете да добавяте функции към часовника си, като инсталирате приложения от приложението Connect IQ ([Функции на Connect IQ](#), стр. 101).

Приложения

Можете да персонализирате своя часовник чрез менюто с приложения, което Ви позволява бърз достъп до функциите и опциите на часовника. Някои приложения изискват Bluetooth® връзка със съвместим телефон. Можете да намерите много приложения в графичните елементи ([Графични елементи, стр. 57](#)) или органите за управление ([Управление, стр. 53](#)).

На циферблата натиснете  и натиснете , за да превъртите през приложенията.



Име	Повече информация
АБВ	Изберете, за да видите комбинирана информация за висотомер, барометър и компас.
Предаване на пулс	Изберете, за да предавате данни за пулс към сдвоено устройство (<i>Излъчване на данни за пулс, стр. 106</i>).
Калкулатор	Изберете, за да използвате калкулатора, включително калкулатора за бакшиши.
Календар	Изберете за преглед на предстоящи събития от Вашия телефонен календар.
Часовници	Изберете, за да зададете аларма, таймер, хронометър, алтернативна часова зона или събитие за обратно отброяване (<i>Часовници, стр. 76</i>).
Connect IQ	Изберете, за да използвате Connect IQ магазина на часовника (<i>Функции на Connect IQ, стр. 101</i>).
Прогноза за риба	Изберете, за да изведете прогнози за най-добрите дни и времена за риболов на базата на Вашето местоположение, позицията на луната и времената на изгрев и залез на луната. Можете да преглеждате оценката за деня и времената на основно и второстепенно хранене.
Garmin Share	Изберете да изпращате или получавате данни с други устройства Garmin® (<i>Garmin Share, стр. 96</i>).
Health Snapshot™	Изберете да запишете няколко ключови здравни показатели, като среден пулс, ниво на стрес и честота на дишане, докато сте неподвижни в продължение на две минути. Тя дава представа за цялостното Ви сърдечно-съдово състояние.
Хронология	Изберете, за да видите хронологията на записаните дейности, записите и общите стойности (<i>Използване на хронология, стр. 81</i>).
Messenger	Изберете, за да преглеждате и изпращате съобщения от телефонното приложение Garmin Messenger™ (<i>Използване на функцията Messenger, стр. 17</i>).
Фаза на луната	Изберете за показване на времето на изгрев и залез заедно с фазата на луната въз основа на Вашата GPS позиция.
Музика	Изберете, за да управлявате възпроизвеждането на аудио чрез часовника си (<i>Слушане на музика, стр. 119</i>).
Известия	Изберете, за да видите известията на телефона си (<i>Преглед на известия, стр. 95</i>).
Телефон	Изберете, за да отворите органите за управление на телефона, като например контакти и клавиатура за набирање (<i>Обаждање през приложението Телефон, стр. 93</i>).
Телефонен асистент	Изберете, за да произнесете команда за гласовия асистент на телефона (<i>Използване на телефонен асистент, стр. 94</i>).
Pulse Ox	Изберете за отчитане с пулсов оксиметър (<i>Пулсов оксиметър, стр. 106</i>).
Настройки	Изберете, за да отворите менюто за настройки.
ИЗГРЕВ И ЗАЛЕЗ	Изберете, за да видите часа на изгрев, залез и здрач.
Съвети	Изберете за преглед на интерактивни съвети за часовника и сканирайте директна връзка към support.garmin.com за достъп до ръководството на притежателя за Вашия часовник.
Гласова команда	Изберете, за да произнесете команда, която часовникът Ви да изпълни (<i>Използване на гласови команди, стр. 13</i>).

Име	Повече информация
Гласови бележки	Изберете, за да запишете гласова бележка (Записване на гласова бележка, стр. 13).
Портфейл	Изберете, за да отворите своя портфейл на Garmin Pay (Garmin Pay, стр. 15).
Времето	Изберете за преглед на текущата прогноза за времето и условия.
Тренировки	Изберете, за да видите запаметените си тренировки (Тренировки, стр. 8).

Тренировки

Можете да създадете персонализирани тренировки, включващи цели за всяка част от тренировката, и за различни разстояния, времена и калории. По време на дейност можете да преглеждате екрани с данни за конкретната тренировка, които съдържат информация за частта от тренировката, като например разстоянието и текущото темпо на частта от тренировката.

На часовника Ви: Можете да отворите приложението за тренировки от списъка с приложения, за да покажете всички тренировки, които в момента са заредени в часовника Ви ([Приложения и дейности, стр. 5](#)).

Можете също така да видите хронологията на тренировките си.

В приложението: Можете да създавате и намирате допълнителни тренировки или да изберете тренировъчен план с вградени тренировки и да ги прехвърлите в часовника си ([Следване на тренировка от Garmin Connect, стр. 9](#)).

Можете да планирате тренировки.

Можете да актуализирате и редактирате текущите си тренировки.

Стартиране на тренировка

Вашето устройство може да Ви насочва при изпълнението на множество стъпки в една тренировка.

- 1 На циферблата изберете .

СЪВЕТ: Ако вече имате планирана или предложена тренировка за днес, можете да превъртите надолу и да изберете **Тренировки**.

- 2 Изберете **Действия** и изберете дейност.

- 3 Натиснете  и изберете **Тренировки**.

- 4 Изберете опция:

- За да започнете интервална тренировка или тренировка с тренировъчна цел, изберете **Бърза тренировка** ([Стартиране на интервална тренировка, стр. 10](#), [Задаване на тренировъчна цел, стр. 12](#)).
- За да стартирате предварително заредена или запазена тренировка, изберете **Библиотека с тренировки** ([Следване на тренировка от Garmin Connect, стр. 9](#)).
- За да стартирате планирана тренировка от тренировъчния календар на Garmin Connect, изберете **Тренировъчен календар** ([Относно тренировъчния календар, стр. 12](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: Не всички опции са налични за всички видове дейности.

- 5 Изберете тренировка.

ЗАБЕЛЕЖКА: В списъка се показват само тренировки, които са съвместими с избраната дейност.

- 6 Ако е нужно, изберете **Прави тренировка**.

- 7 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.

След като започнете тренировка, устройството показва всяка стъпка от тренировката, бележки за стъпката (опция), целта (опция) и текущите данни за тренировката. За силови дейности, йога, кардио или пилатес дейности се появява инструкция под формата на анимация.

Резултат от изпълнение на тренировка

След като завършите тренировка, часовникът показва резултата за изпълнение на тренировката въз основа на това колко точно сте завършили тренировката. Стъпките на активната тренировка са с най-висок приоритет, като се измерва доколко нивото на усилията Ви съответства на целта за стъпката, както и дали сте изпълнили всички стъпки. Стъпките за загряване и възстановяване имат по-малко влияние върху резултата Ви. Стъпката за разгриване няма никакво влияние върху резултата Ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Резултатът Ви от изпълнението на тренировката се показва само за тренировки с бягане или колоездене.

	Добър резултат, 67 до 100%
	Среден резултат, 34 до 66%
	Нисък резултат, 0 до 33%

Следване на тренировка от Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите тренировка от Garmin Connect, Вие трябва да имате Garmin Connect акаунт ([Garmin Connect](#), стр. 98).

1 Изберете опция:

- Отворете приложението Garmin Connect и изберете ●●●.
- Отидете на connect.garmin.com.

2 Изберете **Трениране и планиране > Тренировки**.

3 Намерете тренировка или създайте и запазете нова тренировка.

4 Изберете или **Изпращане към устройството**.

5 Следвайте инструкциите на екрана.

Следване на предложена дневна тренировка

Преди часовникът да предложи ежедневна тренировка за бягане или колоездене, трябва да имате оценка на VO2 макс. за тази дейност. (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 63*).

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Тичане** и изберете дейност.
 - Изберете **Колоездене** и изберете дейност.
- 4 Натиснете  и изберете ежедневната предложена тренировка.
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако имате планиран ден за почивка или следвате друг тренировъчен план, не се появява предложена тренировка.
- 5 Превъртете надолу, за да видите подробности за тренировката, като например стъпки и очаквана полза.
- 6 Натиснете  и изберете опция:
 - За да изпълните тренировката, изберете **Прави тренировка**.
 - За да пропуснете тренировката, изберете **Отмени**.
 - За да видите предложения за тренировки за предстоящата седмица, изберете **Още предложения**.
 - За да видите настройките на тренировката, като например тренировъчни дни, тип цел и подкани за тренировка, изберете **Настройки** и изберете опция.
СЪВЕТ: Ако дезактивирате опцията **Подкана за трен.**, можете да активирате подканите отново по-късно. От дейността изберете **Тренировки > Библиотека с тренировки > Дневни предложения**, изберете тренировка, натиснете , след което изберете **Настройки > Подкана за трен.**

Предложената тренировка се актуализира автоматично в зависимост от промените в тренировъчните навици, времето за възстановяване и VO2 макс.

Стартиране на интервална тренировка

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

- 1 На циферблата изберете .
 - 2 Изберете **Действия** и изберете дейност.
 - 3 Превъртете надолу.
 - 4 Изберете **Тренировки > Бърза тренировка > Интервали**.
 - 5 Изберете опция:
 - Изберете **Отворени повторения**, за да маркирате интервалите и периодите на почивка ръчно, като натиснете .
 - Изберете **Структурирани повторения > Прави тренировка**, за да използвате интервална тренировка на базата на разстояние или време.
 - 6 Ако е необходимо, изберете , за да включите загрявка преди тренировката.
 - 7 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.
 - 8 Когато интервалната Ви тренировка има загрявка, изберете , за да започнете първия интервал.
 - 9 Следвайте инструкциите на екрана.
 - 10 По всяко време натиснете , за да спрете текущия интервал или период на почивка и да преминете към следващия интервал или период на почивка (по избор).
- След като завършите всички интервали, ще се изведе съобщение.

Персонализиране на интервална тренировка

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия** и изберете дейност.
- 3 Натиснете .
- 4 Изберете **Тренировки > Бърза тренировка > Интервали > Структурирани повторения**.
- 5 Изберете  и изберете **Редактиране на тренировка**.
- 6 Изберете една или повече опции:
 - За да зададете продължителността и типа на интервала, изберете **Интервал**.
 - За да зададете продължителността и типа на почивката, изберете **Почивка**.
 - За да зададете броя на повторенията, изберете **Повтаряне**.
 - За да добавите замявка с отворен край към тренировката си, изберете **Загриване > Включено**
- 7 Натиснете .

Часовникът запаметява персонализираната Ви интервална тренировка, докато не редактирате тренировката отново.

Записване на тест за критична скорост на плуване

Вашата стойност за критична скорост на плуване (CSS) е резултат от тест, базиран на изпитание, изразен като темпо на 100 метра. Вашата CSS е теоретичната скорост, която можете да поддържате непрекъснато без изтощение. Можете да използвате CSS, за да ръководите темпото си на трениране и да следите подобренията си.

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия > Плуване > Плуване в басейн**.
- 3 Натиснете .
- 4 Изберете **Тренировки > Библиотека с тренировки > Критична скорост на плуване > Изв. на тест за кр. ск. на плуване**.
- 5 Натиснете  за преглед на стъпките от тренировката (по избор).
- 6 Натиснете .
- 7 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.
- 8 Следвайте инструкциите на екрана.

Използване на Virtual Partner®

Функцията Virtual Partner е инструмент за обучение, предназначен да Ви помогне да постигнете целите си. Можете да зададете темпо за функцията Virtual Partner и да се състезавате с него.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия** и изберете дейност.
- 3 Превъртете надолу и изберете настройките за дейността.
- 4 Изберете **Екрани за данни > Добавяне на нов > Virtual Partner**.
- 5 Въведете стойност за темпо или скорост.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да промените реда на екраните с данни (по избор).
- 6 Стартирайте Вашата дейност (*Стартиране на дейност, стр. 19*).
- 7 Превъртете до екрана Virtual Partner и вижте кой води.

Задаване на тренировъчна цел

Функцията за тренировъчна цел работи с функцията Virtual Partner, така че можете да тренирате към зададена цел за разстояние, разстояние и време, разстояние и темпо или разстояние и скорост. По време на тренировката часовникът Ви предоставя обратна връзка в реално време за напредъка Ви към поставената цел за тренировка.

1 На циферблата изберете .

2 Изберете **Действия** и изберете дейност.

3 Превъртете надолу.

4 Изберете **Тренировки**.

5 Изберете опция:

- Изберете **Задаване на цел**.
- Изберете **Бърза тренировка**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Не всички опции са налични за всички видове дейности.

6 Изберете опция:

- Изберете **Интервали**, за да изберете повторения на базата на време или разстояние.
- Изберете **Разстояние и време**, за да изберете цел с разстояние и време.
- Изберете **Разстояние и темп** или **Разстояние и скорост**, за да изберете цел с разстояние и темпо или със скорост.
- Изберете **Само разстояние**, за да изберете предварително зададено разстояние или да въведете персонализирано разстояние.

7 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.

Съревнование с предишна дейност

Можете да се съревноавате с по-рано записана дейност или с време на дейност на изтеглен маршрут. Тази функция работи с функцията Virtual Partner, така че можете да видите колко напред или назад сте по време на дейността.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

1 На циферблата изберете .

2 Изберете **Действия** и изберете дейност.

3 Превъртете надолу.

4 Изберете **Тренировки > Състезавайте се със себе си**.

5 Изберете опция:

- Изберете **От хронологията**, за да изберете предварително записана дейност от устройството си.
- Изберете **Изтеглено**, за да изберете маршрут, който сте изтеглили от акаунта си в Garmin Connect.

6 Изберете дейността.

7 Ако е необходимо, натиснете  и изберете **Състезание**.

8 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.

9 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Запис**.

Относно тренировъчния календар

Тренировъчният календар на часовника е разширение на тренировъчния календар или график, който сте настроили в акаунта Ви в Garmin Connect. След като добавите няколко тренировки в календара на Garmin Connect, можете да ги изпратите на устройството си. Всички планирани тренировки, изпратени до устройството, се появяват в графичния елемент на календара. Когато изберете ден в календара, можете да прегледате или да направите тренировката. Планираната тренировка остава на часовника Ви, независимо дали сте я завършили, или сте я пропуснали. Когато изпращате планирани тренировки от Garmin Connect, те презаписват съществуващия тренировъчен календар.

Използване на планове за тренировки Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите и да използвате план за тренировка, трябва да имате акаунт в Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 98) и също така трябва да сдвоите часовника Forerunner със съвместим смартфон.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Планове в Garmin Coach**.
- 3 Изберете и създайте план за тренировка.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Прегледайте плана за тренировка във Вашия календар.

Адаптивни планове за тренировки

Вашият профил в Garmin Connect има адаптивен план за тренировки и Garmin тренъор, който е съобразен с Вашите тренировъчни цели. Например можете да отговорите на няколко въпроса и да намерите план, който да Ви помогне да пробягате състезание на дистанция 5 km. Планът се адаптира спрямо текущата Ви физическа форма, предпочитанията за тренъор и график, както и дата на състезанието. Когато започнете план, графичният елемент Garmin Coach се добавя към списъка Ви с графични елементи на Вашия часовник Forerunner.

Записване на гласова бележка

Можете да записвате и прослушвате гласови бележки с помощта на вградените високоговорител и микрофон на часовника.

- 1 Изберете опция:
 - На циферблата натиснете .
 - Задръжте .
- 2 Изберете **Гласови бележки**.
- 3 Изберете .
- 4 Изберете опция:
 - Изберете **Местоположение**, за да запазите GPS местоположението си с гласовата бележка.
 - Изберете **Сила на звука**, за да регулирате силата на звука на високоговорителя.
- 5 Изберете .
- 6 Произнесете гласовата си бележка.
- 7 Изберете .
- 8 Изберете опция:
 - Изберете , за да възпроизведете гласовата бележка.
 - Изберете , за да преименувате или изтриете гласовата бележка.
 - Натиснете  и изберете , за да видите библиотеката си с гласови бележки.

Използване на гласови команди

- 1 Изберете опция:
 - На циферблата натиснете  и изберете **Гласова команда**.
 - Задръжте  и изберете **Гласова команда**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да редактирате менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление](#), стр. 56).
- 2 Кажете гласова команда, която часовникът да изпълни ([Гласови команди на часовника](#), стр. 14).

Гласови команди на часовника

Системата за гласови команди е проектирана така, че да разпознава естествената реч. Това е списък с често използвани гласови команди, но часовникът не изисква точно тези фрази. Можете да опитате да произнесете различни варианти на тези команди по естествен за Вас начин. Отидете на garmin.com/voicecommand/tips за съвети за гласови команди и информация за отстраняване на неизправности.

Команда за гласова помощ	Функция
What can I say?	Показва списък с общи гласови команди

Функции на устройството и екрана

Гласова команда	Функция
Find my phone	Възпроизвежда звуков сигнал на вашия сдвоен телефон, ако е в Bluetooth обхват.
Disable do not disturb	Деактивира режима „Не безпокойте“, за да затъмни екрана и да деактивира предупрежденията и известията.
Turn on airplane mode	Активира самолетния режим, за да изключи всички безжични комуникации.
Increase brightness	Увеличава нивото на яркост.
Decrease brightness	Намалява нивото на яркост.
Set brightness to 80	Настройва нивото на яркост на определен процент. Наличните стойности са от 0 до 100%.

Функции на часовника

Гласова команда	Функция
Set a timer for fifteen minutes	Задава таймер за обратно броене за посоченото време.
Pause timer	Спира на пауза текущо работещия таймер за обратно броене.
Resume timer	Възобновява спрения таймер за обратно броене.
Cancel timer	Отменя текущо работещия таймер за обратно броене.
Start stopwatch	Стартира хронометъра.
Stop stopwatch	Спира хронометъра.
Wake me up at 3:15 a.m.	Задава еднократна аларма за зададеното време.

Функции на приложения и дейности

Гласова команда	Функция
Show me the weather	Отваря приложението за времето.
Open the calendar	Отваря приложението за календар.
Start a run	Стартира дейност по Бягай.
Start hiking	Стартира дейност по Туризм.
Open the triathlon app	Стартира дейността по Триатлон.

ЗАБЕЛЕЖКА: Изброените приложения и дейности са примери, но можете да управлявате всички приложения и дейности по подразбиране с гласови команди (*Приложения, стр. 6*), (*Дейности, стр. 18*).

Функции за навигация

Гласова команда	Функция
Begin navigation	Отваря менюто Навигация, за да навигирате до дестинация.
Save location	Запаметява текущото Ви местоположение.
Switch to the compass app	Отваря компаса.

Мултимедийни функции

Гласова команда	Функция
Change volume to 8	Регулира силата на звука до зададеното ниво. Наличните стойности са от 0 до 10 или от 0 до 100%.
Increase volume	Увеличава силата на звука.
Decrease volume	Намалява силата на звука.
Play music	Възпроизвежда избрания в момента мултимедиен файл.
Next song	Възпроизвежда следващия мултимедиен запис.
Previous song	Възпроизвежда предишния мултимедиен запис.
Pause music	Спира възпроизвеждания в момента мултимедиен файл.
Mute	Заглушава всички аудио източници.
Unmute	Включва звука на всички аудио източници.

Garmin Pay

Функцията Garmin Pay Ви дава възможност да използвате часовника си, за да плащате за покупки в участващите магазини, като използвате кредитни или дебитни карти от участваща финансова институция.

Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл

Можете да добавите една или повече участващи кредитни или дебитни карти във Вашия Garmin Pay портфейл. Отидете на garmin.com/garminpay/banks, за да намерите участващи финансови институции.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Garmin Pay** > **Да започнем**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник

Преди да можете да използвате Вашия часовник за извършване на плащания за покупки, трябва да зададете поне една карта за плащания.

Можете да използвате Вашия часовник, за да плащате за покупки в участващо местоположение.

1 Изберете опция:

- На циферблата натиснете .
- Задръжте .

2 Изберете **Портфейл**.

3 Въведете четирицифрената си парола.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако въведете три пъти грешна парола, Вашият портфейл ще се заключи и трябва да нулирате паролата си в приложението Garmin Connect.

Извежда се последно използваната карта за плащания.



4 Ако сте добавили няколко карти към Вашия портфейл Garmin Pay, натиснете , за да преминете на друга карта (опция).

5 В рамките на следващите 60 секунди задръжте часовника си близо до четеца за разплащания така, че часовникът да е с лице към четеца.

Часовникът вибрира и показва знак за отметка, когато завърши обменът на данни с четеца.

6 При необходимост следвайте инструкциите на четеца за карти, за да завършите трансакцията.

СЪВЕТ: След като сте въвели успешно паролата си, можете да извършвате плащания без парола в рамките на 24 часа, докато все още носите часовника си. Ако свалите часовника от китката или ако изключите проследяването на пулса, трябва отново да въведете паролата, преди да извършите плащане.

Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл

Можете да добавите до 10 кредитни или дебитни карти във Вашия Garmin Pay портфейл.

1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.

2 Изберете **Garmin Pay** >  > **Добавяне на карта**.

3 Следвайте инструкциите на екрана.

След като картата бъде добавена, можете да я изберете на Вашия часовник, когато правите плащане.

Управление на Вашите карти Garmin Pay

Можете временно да спрете или да изтриете карта.

ЗАБЕЛЕЖКА: В някои държави участващи финансови институции могат да ограничат функциите на Garmin Pay.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Garmin Pay**.
- 3 Изберете карта.
- 4 Изберете опция:
 - За временно спиране или премахване на спирането на карта изберете **Прекратяване на карта**. Картата трябва да е активна за осъществяване на покупки през часовника Forerunner.
 - За да изтриете картата, изберете .

Промяна на паролата Ви за Garmin Pay

Трябва да знаете текущата си парола, за да я промените. Ако сте забравили паролата си, трябва да рестартирате функцията Garmin Pay за часовника Forerunner, да създадете нова парола и наново да въведете информацията за картата си.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Garmin Pay > Промяна на паролата**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

При следващото Ви плащане с часовника Forerunner трябва да въведете новата парола.

Използване на функцията Messenger

ВНИМАНИЕ

Не трябва да се разчита само на функциите на приложението Garmin Messenger за изпращане на съобщения, които не са свързани със сателит, като на основен метод за получаване на спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

За да използвате функцията Messenger, Вашият часовник Forerunner трябва да е свързан с приложението Garmin Messenger на съвместим телефон чрез Bluetooth технология.

Функцията Messenger на часовника Ви позволява да преглеждате, да съставяте и да отговаряте на съобщения от телефонното приложение Garmin Messenger.

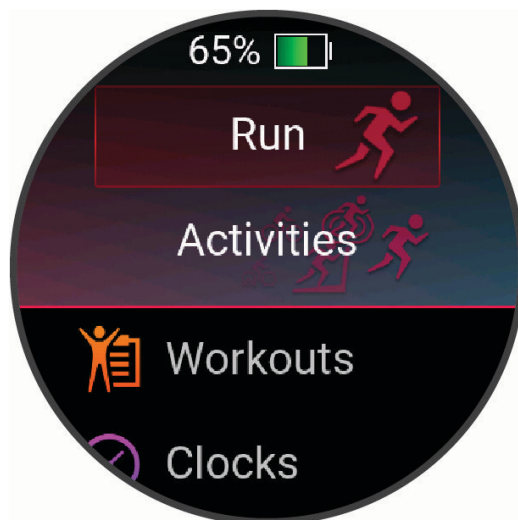
- 1 От циферблата натиснете , за да видите графичния елемент за **Messenger**.

СЪВЕТ: Функцията Messenger е налична като графичен елемент, приложение или опция в менюто с органи за управление на часовника Ви.
- 2 Изберете графичния елемент.
- 3 Ако използвате функцията **Messenger** за първи път, сканирайте QR кода с телефона си и следвайте инструкциите на екрана, за да завършите процеса на сдвояване и настройка.
- 4 На часовника си изберете опция:
 - За да съставите ново съобщение, изберете **Ново съобщение**, изберете получател и изберете предварително дефинирано съобщение или съставете свое.
 - За да разгледате разговор, превъртете надолу и изберете разговор.
 - За да отговорите на дадено съобщение, изберете разговор, изберете **Отговор** и изберете предварително дефинирано съобщение или съставете свое.

Дейности

На циферблата натиснете , изберете **Действия** и натиснете , за да превъртите през дейностите. Списъкът с любимите Ви дейности се появява в горната част на списъка ([Персонализиране на списъка Ви с любими дейности, стр. 45](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои дейности са включени в повече от една категория.



Категории	Дейности
Тичане	Писта на закрито, Съст. преп., Бягай, Следене на бягане, Бягане по маршрут, Бягаща пътечка, Ултра бягане, Виртуално бягане
Колоездене	Велосипед, Пътуване до работа с велосипед, Колоездене на закрито, Обиколка с велосипед, Велосипеден мотокрос, Велокрос, eBike, eMTB, Велосипед по чакъл, МТВ, Каране на велосипед
Плуване	Открити води, Плуване в басейн
Мултиспорт	Многобой, Дуатлон, Триатлон в басейн, Състезание по плуване и бягане в пресечена местност, Триатлон
Фитнес зала	Боксиране, Кардио тренировка, Изкачване на закрито, Елиптично, Катерене по етажи, HIIT, Скачане на въже, Смесени бойни изкуства, Подвижност, Пилатес, Гребане на закрито, Степер за стълби, Сила, Разходка на закрито, Йога
На открито	Конна езда, Боулдъринг, Диск голф, Риболов, Голф, Туризм, Конна езда, Лов, Каране на ролери, Планински преход, Ръкинг, Ходене
Зимни спортове	Пързаяне на лед, Ски, Сноуборд, Моторна шейна, Снегоходене, Класическо ски бягане, Ски бягане
Водни спортове	Лодка, Каяк, Гребане, Плаване, Шнорхел, SUP
Отборни спортове	Американски футбол, Бейзбол, Баскетбол, Крикет, Хокей на трева, Хокей на лед, Лакрос, Ръгби, Футбол, Софтбол, Волейбол, Ултимейт диск
Ракетни спортове	Бадминтон, Падел, Пикълбол, Платформен тенис, Ракетбол, Скуош, Тенис на маса, Тенис
Моторни спортове	АТВ, Мотокрос, Мотоциклет, По суша
Други	Дишане, Медитиране

Стартиране на дейност

Когато стартирате дейност, GPS се включва автоматично (ако е нужно).

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете дейност от Вашите любими.
 - Превъртете до списъка с **Повече** дейности, изберете категория дейности и изберете дейност.
- 4 Ако дейността изисква GPS сигнал, излезте навън в зона с чист изглед към небето и изчакайте, докато лентата за състояние на GPS е запълнена.
Часовникът ще бъде готов, след като установи Вашия пулс, получи GPS сигнали (ако е необходимо) и се свърже към Вашите безжични сензори (ако е необходимо).
- 5 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.
Часовникът записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.

Съвети за записване на дейностите

- Заредете часовника преди започване на дейност (*Зареждане на часовника, стр. 131*).
- Натиснете , за да запишете обиколки, да започнете нов сет или поза или да преминете към следващата стъпка на тренировка.
Можете да изберете , за да отхвърлите обиколка за определени дейности (*Как мога да отменя натискане на бутон за обиколка?, стр. 137*).
- Натиснете  или , за да видите допълнителни екрани с данни.
- Плъзнете нагоре или надолу, за да видите допълнителни екрани с данни.
СЪВЕТ: Можете да плъзнете надолу от горния край на екрана, за да отключите сензорния екран по време на дейност.
- Плъзнете надясно или наляво, за да видите органите за управление за музика или настройките на дейностите.
- По време на дейност задръжте  и изберете **Промяна на спорт** за преход към различен тип дейност.
Когато Вашата дейност включва два или повече спорта, тя се запазва като мултиспортна дейност.

Прекратяване на дейност

Не всички опции са налични за всички видове дейности.

1 Натиснете .

2 Изберете опция:

- За да възобновите дейността си, изберете **Поднови**.
- За да запазите дейността и да прегледате подробностите, изберете **Запис** и изберете опция.
ЗАБЕЛЕЖКА: След като сте запазили дейността, можете да въведете данните за самооценка (*Оценяване на дейност*, стр. 20).
- За да спрете временно дейността си и да я възобновите по-късно, изберете **Продължи по-късно**.
- За да маркирате обиколка, изберете **Обиколка**.
Можете да изберете , за да отхвърлите обиколка за определени дейности (*Как мога да отменя натискане на бутон за обиколка?*, стр. 137).
- За да се върнете до началната точка на дейността по пътя, който сте изминали, изберете **Обратно към началото > TracBack**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за дейности, които използват GPS.
- За да се върнете до началната точка на дейността по най-прекия път, изберете **Обратно към началото > Права линия**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за дейности, които използват GPS.
- За да измерите разликата между Вашия пулс в края на дейността и пулса Ви две минути по-късно, изберете **Пулс на възстановяване** и изчакайте таймерът да отброи (*Пулс на възстановяване*, стр. 71).
- За да отхвърлите дейността, изберете **Отхвърляне** и натиснете .

ЗАБЕЛЕЖКА: След спиране на дейността часовникът я запазва автоматично след 30 минути.

Оценяване на дейност

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

Можете да персонализирате настройката за самооценка за определени дейности (*Настройки на дейност*, стр. 47).

1 След като завършите дейност, изберете **Запис** (*Прекратяване на дейност*, стр. 20).

2 Изберете номера, който отговаря на възприеманото усилие.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да изберете **»** за пропускане на самооценката.

3 Изберете как сте се чувствали по време на дейността.

Можете да преглеждате оценки в приложението Garmin Connect.

Бяга

Бягане на открито

Първата фитнес дейност, която записвате в часовника, може да бъде бягане, каране или друга дейност на открито. Може да се наложи да заредите часовника, преди да започнете дейността ([Зареждане на часовника, стр. 131](#)).

Часовникът записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.

- 1 Изберете  и изберете дейност.
- 2 Излезте на открито и изчакайте, докато часовникът открие сателити.
- 3 Натиснете .
- 4 Отидете да бягате.



ЗАБЕЛЕЖКА: По време на дейност можете да задържите бутона , за да отворите органите за управление за музика ([Органи за управление на възпроизвеждането на музика, стр. 120](#)).

5 След като завършите бягането, натиснете .

6 Изберете опция:

- Изберете **Поднови**, за да рестартирате таймера за дейност.
- Изберете **Запис**, за да запазите бягането и да нулирате таймера за дейност. Можете да изберете бягането, за да видите обобщение.



ЗАБЕЛЕЖКА: За повече опции за бягане вижте [Прекратяване на дейност](#), стр. 20.

Преди бягане на писта

Преди да започнете да бягате на писта, уверете се, че ще бягате на 400-метрова писта със стандартна форма.

Можете да използвате дейността за бягане на писта на открито, за да запишете данните за бягане на открито, включително разстояние в метри и отсечки по обиколки.

1 Застанете на пистата на открито.

2 На циферблата изберете .

3 Изберете **Действия > Тичане > Следене на бягане**.

4 Изчакайте, докато устройството открие сателити.

5 Ако бягате в коридор 1, отидете директно на стъпка 8.

6 Изберете **Номер на платно**.

7 Изберете номер на коридор.

8 Натиснете .

9 Бягайте на пистата.

10 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Запис**.

Съвети за записване на бягане на писта

Базата данни за писти на Garmin съдържа над 10 000 писти от цял свят.

- Изчакайте, докато часовникът прихване сателитни сигнали, преди да започнете бягане на писта.
- Ако часовникът Ви не разпознае пистата, избягайте четири обиколки, за да калибрирате дължината на пистата.

Трябва леко да подминете началната точка, за да се завърши обиколката.

- Бягайте всяка обиколка в един и същ коридор.

ЗАБЕЛЕЖКА: Разстоянието по подразбиране на Auto Lap® е 1600 m или четири обиколки на пистата.

- Ако бягате в коридор, различен от 1, настройте номера на коридора в настройките на дейността.

Преди виртуално бягане

Можете да сдвоите часовника си със съвместимо приложение на трета страна, за да предавате данни за темпо, пулс и ритъм.

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия > Тичане > Виртуално бягане**.
- 3 Във Вашия таблет, лаптоп или телефон отворете приложението Zwift™ или друго приложение за виртуални тренировки.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана, за да започнете дейност с бягане и да сдвоите устройствата.
- 5 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.
- 6 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Запис**.

Калибриране на разстоянието на бягащата пътека

За да записвате по-точно изминатите от Вас разстояния на бягащата пътека, можете да калибрирате разстоянието на бягащата пътека след като сте пробягали поне 2,4 km (1,5 mi) на бягащата пътека. Ако използвате различни бягащи пътеки, можете ръчно да калибрирате разстоянието на бягащата пътека на всяка бягаща пътека или след всяко бягане.

- 1 Започнете дейност с бягаща пътека ([Стартиране на дейност, стр. 19](#)).
- 2 Бягайте на бягаща пътека, докато Вашият часовник запише поне 2,4 km (1,5 mi).
- 3 След като завършите дейността, натиснете , за да спрете таймера за дейност.
- 4 Изберете опция:
 - За да извършите първоначално калибриране на разстоянието на бягащата пътека, изберете **Запис**.
Устройството Ви подканва да завършите калибрирането на бягащата пътека.
 - За да калибрирате ръчно разстоянието на бягащата пътека след първоначалното калибриране, изберете **Калибриране и запамятаване > ✓**.
- 5 Проверете дисплея на бягащата пътека за изминатото разстояние и въведете разстоянието на Вашия часовник.

Записване на ултрамаратон

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия > Тичане > Ултра бягане**.
- 3 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.
- 4 Започнете да бягате.
- 5 Натиснете , за да запишете обиколка и да стартирате таймера за почивка.
СЪВЕТ: Можете да конфигурирате как настройката за Автоматична почивка записва сплитовете и обиколките за почивка ([Настройки за автоматична почивка при ултрамаратон, стр. 24](#)).
- 6 Когато приключите с почивката, натиснете , за да възобновите бягането.
- 7 Натиснете  или , за да видите допълнителни страници с данни (по избор).
- 8 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Запис**.

Настройки за автоматична почивка при ултрамаратон

Можете да персонализирате опциите за автоматично стартиране и спиране на таймера за почивка за дейността Ултра бягане.

Състояние: Позволява автоматично записване на разделения на почивки.

Начало на почивка: Автоматично стартира таймера за почивка, когато спрете да бягате. Можете да използвате опцията Само ръчно, за да стартирате таймера за почивка само когато натиснете .

Край на почивка: Задава темпото, необходимо за прекратяване разделения на почивки.

Минимално време: Задава времето преди началото или края на разделенията на почивки.

Бутон за обиколка: Настройва бутона  за записване на обиколка и стартиране на таймера за почивка, стартиране само на таймера за почивка или записване само на обиколка.

Записване на състезателна дейност с препятствия

Когато участвате в състезание с препятствия, можете да използвате дейността Съст. преп., за да записвате времето си на всяко препятствие и времето за бягане между препятствията.

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия > Тичане > Съст. преп..**
- 3 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.
- 4 Натиснете , за ръчно маркиране на началото и края на всяко препятствие.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да конфигурирате настройката за **Просл. преп.**, за да запаметите местоположението на препятствията от първия цикъл на курса. При повтарящи се цикли от маршрута часовникът използва запаметените местоположения, за да превключва между интервали с препятствия и бягане.

- 5 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Запис**.

RacePro™ Тренировки

Много бегачи обичат да носят лента за темпо по време на състезание, за да постигнат целта си. Функцията RacePro Ви позволява да създадете персонализирана лента за темпо въз основа на разстояние и темпо или разстояние и време. Можете също така да създадете лента за темпо за известен маршрут, за да оптимизирате темпото си въз основа на промените в надморската височина. Можете да създадете план на RacePro с помощта на приложението Garmin Connect. Можете да прегледате сплитовете и скицата на височината, преди да бягате по маршрута.

Използване на план на RacePro от Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите план на RacePro от Garmin Connect, Вие трябва да имате акаунт в Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 98).

- 1 Изберете опция:
 - Отворете приложението Garmin Connect и изберете **...**.
 - Отидете на connect.garmin.com.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Стратегии за състезание с RacePro**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана, за да създадете и запазите план на RacePro.
- 4 Изберете  или **Изпращане към устройството**.

Създаване на RacePro план от часовника

Преди да можете да създадете RacePro план от Вашия часовник, трябва да създадете маршрут (*Създаване на маршрут в Garmin Connect, стр. 113*).

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия** и изберете дейност за бягане на открито.
- 3 Превъртете надолу, за да изберете **Тренировки > Планове на RacePro > Създаване на ново**.
- 4 Изберете маршрут.
- 5 Изберете опция:
 - Изберете **Зададено темпо** и въведете целевото си темпо.
 - Изберете **Време за целта** и въведете целевото си време.Превъртете надолу, за да видите персонализираната лента за темпо и да прегледате сплитовете.
- 6 Натиснете .
- 7 Изберете опция:
 - Изберете **Използване на план**, за да стартирате плана.
 - Изберете **Карта**, за да видите маршрута на картата.
 - Изберете **Изтриване**, за да отхвърлите плана.

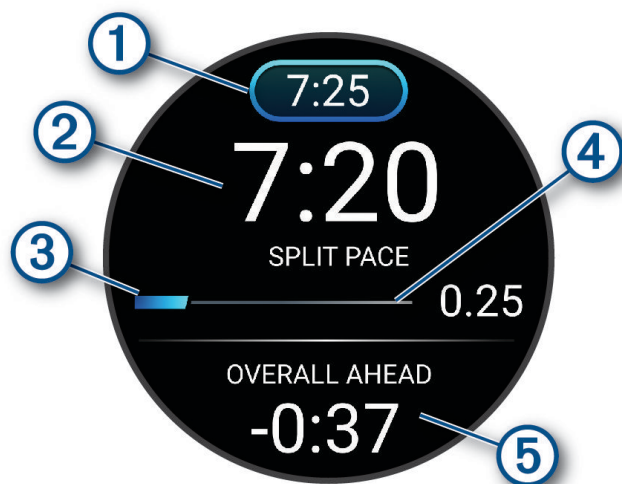
Споделяне на PacePro план

Преди да стартирате план PacePro, трябва да изтеглите план от акаунта си в Garmin Connect или да създадете план PacePro от часовника си ([Създаване на PacePro план от часовника, стр. 25](#)).

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете дейност с бягане на открито.
- 3 Превъртете надолу, за да изберете **Тренировки > Планове на PacePro**.
- 4 Изберете план.

СЪВЕТ: Преди да приемете плана PacePro, можете да превъртите надолу, за да прегледате отсечките и скица на височината.

- 5 Натиснете .
- 6 Изберете **Използване на план**, за да стартирате плана.
- 7 При необходимост изберете , за да активирате навигацията по маршрут.
- 8 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.



①	Целево темпо на отсечката
②	Текущо темпо на отсечката
③	Напредък към завършване на отсечката
④	Оставащо разстояние от отсечката
⑤	Общо време на изпреварване или изоставане спрямо целевото време

СЪВЕТ: Можете да задържите  и да изберете **Спиране на PacePro > **, за да спрете плана PacePro. Таймерът за дейност продължава да отчита.

Колоездене

Използване на тренировъчно устройство за трениране на закрито

Преди да можете да използвате съвместимо тренировъчно устройство за трениране на закрито, трябва да сдвоите устройството за трениране с часовника Ви чрез Bluetooth или ANT+® технология ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 89](#)).

Можете да използвате часовника си с тренировъчно устройство за трениране на закрито, за да симулирате съпротивление, докато следвате курс, карате или тренирате. Докато използвате тренировъчно устройство за трениране на закрито, GPS се изключва автоматично.

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия > Колоездене > Колоездене на закрито**.
- 3 Задръжте .
- 4 Изберете **Опции за смарт трен..**
- 5 Изберете опция:
 - Изберете **Свободно каране**, за да карате.
 - Изберете **Следване на тренировка**, за да следвате запазена тренировка ([Тренировки, стр. 8](#)).
 - Изберете **Следвай курса**, за да следвате записан маршрут ([Курсове, стр. 112](#)).
 - Изберете **Задаване на хранване**, за да зададете целевата стойност на мощността.
 - Изберете **Задаване на категория**, за да зададете стойността на симулирана оценка.
 - Изберете **Задаване на съпротивление**, за да зададете съпротивителната сила, прилагана от устройството за трениране.
- 6 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.

Устройството за трениране увеличава или намалява съпротивлението въз основа на информацията за надморската височина в маршрута или карането.

Power Guide

Можете да създадете и използвате стратегия за мощност, за да планирате усилията си на маршрут. Вашето устройство Forerunner използва FTP, надморската височина на маршрута и прогнозираното време, което ще Ви отнеме да завършите маршрута, за да създаде персонализирана стратегия Power Guide.

Една от най-важните стъпки в планирането на успешна стратегия Power Guide е избирането на Вашето ниво на усилие. Полагането на по-големи усилия в маршрута ще увеличи препоръките за мощност, докато изборът на по-малки усилия ще ги намали ([Създаване и използване на Power Guide, стр. 28](#)). Основната цел на стратегията Power Guide е да Ви помогне да завършите маршрута въз основа на това, което се знае за Вашите способности, а не да постигнете конкретно целево време. Можете да регулирате нивото на усилието по време на Вашето каране.

Стратегиите Power Guide винаги са свързани с маршрут и не могат да се използват с тренировки или сегменти. Можете да преглеждате и редактирате Вашата стратегия в Garmin Connect и да я синхронизирате със съвместими устройства Garmin. Тази функция изисква силомер, който трябва да бъде сдвоен с Вашето устройство ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 89](#)). След като устройствата са сдвоени, можете да персонализирате незадължителните полета с данни ([Полета за данни, стр. 143](#)).



Създаване и използване на Power Guide

Преди да можете да създадете Power Guide, трябва да сдвоите силомер с Вашия часовник ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 89](#)). Трябва също така да имате зареден курс в акаунта си в Garmin Connect ([Създаване на маршрут в Garmin Connect, стр. 113](#)).

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Power Guide > Създайте стратегия за Power Guide**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана, за да създадете Power Guide.
- 4 Изберете .
- 5 Изберете своя часовник.
- 6 На циферблата изберете .
- 7 На часовника си изберете дейност с колоездене на открито.
- 8 Превъртете надолу, за да изберете **Тренировки > Power Guide**.
- 9 Изберете Power Guide.
- 10 Натиснете  и изберете **Използване на план**.

СЪВЕТ: Можете да прегледате картата, графиката на надморската височина, усилията, настройките и сплитовете. Можете също така да регулирате усилието, терена, позицията на каране и теглото на екипировката, преди да започнете да карате.

Плуване

БЕЛЕЖКА

Устройството е предназначено за плуване на повърхността. Подводното гмуркане с устройството може да повреди продукта и да анулира гаранцията.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът има активирана опция за пулс на китката за плувни дейности. Часовникът е съвместим и с устройства за следене на пулса за гърди, като аксесоарите от серията HRM-Pro™ ([Пулс от гърдите по време на плуване, стр. 92](#)). Ако са налични данни за пулс от китката и такива от гърдите, Вашият часовник използва данните за пулс от гърдите.

Плувни термини

Дължина: Преплуване на басейна в едната посока.

Интервал: Една или повече последователни дължини. Нов интервал започва след почивка.

Замах: Загребване се отброява всеки път, когато ръката, на която е поставен часовникът, направи пълен цикъл.

Swolf: Вашият swolf показател е сборът от времето за една дължина на басейна и това колко замаха сте направили през тази дължина. Например, 30 секунди плюс 15 замаха е равно на Swolf показател от 45. За плуване в открити води swolf се изчислява през 25 метра. Swolf е показател за ефективност на плуването и както в голфа, колкото по-нисък е резултатът, толкова по-добре.

Критична скорост на плуване (CSS): Вашата CSS е теоретичната скорост, която можете да поддържате непрекъснато без изтощение. Можете да използвате CSS, за да ръководите темпото си на трениране и да следите подобренията си.

Тип замах

Определянето на типа замах е налично само за плуване в басейн. Типът на замаха се определя в края на дължината. Видовете замах се появяват в хронологията на плуването и в акаунта Ви в Garmin Connect. Можете също така да изберете типа на замах като персонализирано поле за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 46](#)).

Свободна	Фристайл
Назад	Плуване по гръб
Бруст	Бруст
Полет	Бътърфлай
Смесено	Повече от един тип замах в един интервал
Упражнения	Използва се при регистриране на упражнение (Тренировки с Drill Log, стр. 31)

Съвети за дейностите с плуване

- Натиснете , за да запишете интервал по време на плуване в открити води.
- Преди да започнете плувна дейност в басейн, следвайте инструкциите на екрана, за да изберете размера на басейна или да въведете персонализиран размер.
Часовникът измерва и записва разстоянието чрез изминатите дължини на басейна. Размерът на басейна трябва да е правилен, за да се покаже точното разстояние. Следващият път, когато започнете плувна дейност в басейн, часовникът ще използва този размер на басейна. Можете да задържите , да изберете настройките на дейността и да изберете **Размер на басейна**, за да промените размера.
- За да постигнете точни резултати, плувайте по цялата дължина на басейна и използвайте един тип замах по време на цялата дължина. Спрете таймера за дейност, когато почивате.
- Натиснете , за да запишете почивка по време на плувна дейност в басейн (*Автоматична почивка и ръчна почивка при плуване, стр. 30*).
Часовникът автоматично записва интервали и дължини на плуване в басейн.
- За да помогнете на часовника да пресметне дължината, използвайте силно оттласкване от стената и приплъзване преди първия замах.
- Когато извършвате тренировки, трябва или да спрете таймера за дейност, или да използвате функцията за регистриране на тренировките (*Тренировки с Drill Log, стр. 31*).

Автоматична почивка и ръчна почивка при плуване

Функцията за автоматична почивка е налична само за плуване в басейн. Часовникът Ви автоматично открива кога си почивате и извежда екрана за почивка. Ако си почивате повече от 15 секунди, часовникът автоматично създава интервал на почивка. Когато възобновите плуването, часовникът автоматично стартира нов интервал за плуване.

СЪВЕТ: За най-добри резултати при използване на функцията за автоматична почивка сведете до минимум движенията на ръцете, докато си почивате.

За да използвате вместо това ръчни почивки, можете да изключите функцията за автоматична почивка в опциите за дейности (*Настройки на дейност, стр. 47*). По време на дейност с плуване в

басейн или в открити води можете ръчно да маркирате интервал на почивка, като натиснете . Данни за плуване не се записват по време на интервал на почивка.

СЪВЕТ: Използвайте ръчни почивки, ако правите кратки почивки или искате много точно време за интервали на плуване.

Тренировки с Drill Log

Функцията за регистриране на упражнения е налична само за плуване в басейн. Можете да използвате функцията за регистриране на упражнение, за да записвате ръчно плувни упражнения за ритане с дъска, плуване с една ръка или всеки тип плуване, който не е един от четирите основни стила.

- 1 По време на дейността Ви с плуване в басейн превъртете нагоре или надолу, за да прегледате екрана за регистриране на упражнения.
- 2 Натиснете , за да стартирате таймера за упражнения.
- 3 След като завършите интервал с упражнения, натиснете .
Таймерът за упражнения спира, но таймерът за дейност продължава да записва цялата плувна сесия.
- 4 Изберете разстояние за завършеното упражнение.
Стъпките на разстоянието зависят от размера на басейна, избран за профила на дейността.
- 5 Изберете опция:
 - За да започнете друг интервал с упражнение, натиснете .
 - За да започнете интервал за плуване, превъртете нагоре или надолу, за да се върнете към екраните за тренировки по плуване.
- 6 Изберете опция:
 - За да възобновите дейността, натиснете .
 - За да прекратите дейността, натиснете .

Мултиспорт

Състезателите по триатлон, дуатлон и други състезатели по различни спортове могат да се възползват от дейностите за различни спортове, като например Триатлон или Състезание по плуване и бягане в пресечена местност. По време на мултиспортна дейност можете да преминавате между дейностите и да продължите да виждате общото си време. Например можете да преминете от колоездене към бягане и да видите общото си време за колоездене и бягане по време на мултиспортната дейност.

Можете да персонализирате мултиспортна дейност или да използвате дейността по подразбиране, създадена за стандартен триатлон.

Трениране за триатлон

Когато участвате в триатлон, можете да използвате активността на триатлона за бърз преход към всеки спортен сегмент, за измерване на времето на всеки сегмент и за запазване на дейността.

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия > Мултиспорт > Триатлон**.
- 3 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.
ЗАБЕЛЕЖКА: При първото стартиране на дейност по триатлон можете да включите **Авт. смяна на сп.**, така че часовникът автоматично да разпознава промените в спорта и да преминава към следващия етап или спорт (*Настройки на дейност, стр. 47*).
- 4 Ако е необходимо, натиснете  в началото и в края на всеки преход (*Как мога да отменя натискане на бутон за обиколка?, стр. 137*).
Функцията за преход е включена по подразбиране и времето на прехода се записва отделно от времето на дейността. Функцията за преход може да бъде включена или изключена в настройките на дейността за триатлон. Ако преходите са изключени, натиснете  за да промените спорта.
- 5 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Запис**.

Създаване на мултиспортна дейност

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия > Редакция > Добави > Мултиспорт**.
- 3 Изберете тип мултиспортна дейност или изберете **По избор** и въведете име.
Дублиращите се имена на дейности включват номер. Например „Триатлон(2)“.
- 4 Изберете две или повече дейности.
- 5 Изберете опция:
 - Изберете опция, за да персонализирате конкретни настройки на дейността. Например можете да изберете дали да включите преходи.
 - Изберете **Край**, за да запаметите и използвате мултиспортната дейност.

Фитнес занимания

Часовникът може да се използва за тренировки на закрито, като например бягане на пътека на закрито или използване на стационарно колело или тренировъчно устройство за трениране на закрито. GPS е изключен за дейности на закрито ([Настройки на дейност, стр. 47](#)).

При бягане или ходене с изключен GPS скоростта и разстоянието се изчисляват с помощта на акселерометъра в часовника. Акселерометърът се самокалибрира. Точността на данните за скоростта и разстоянието се подобрява след няколко бягания или ходене на открито с помощта на GPS.

СЪВЕТ: Задържането на перилата на бягащата пътека намалява точността.

При колоездене с изключен GPS данните за скоростта и разстоянието не са налични, освен ако нямате допълнителен сензор, който изпраща данни за скоростта и разстоянието до часовника, като например сензор за скорост или ритъм.

Записване на силова тренировка

Можете да записвате комплекси от упражнения по време на силова тренировка. Комплекс е множество повторения (бройки) на едно движение. Можете да създавате и откривате силови тренировки във Вашия акаунт в Garmin Connect и да ги изпращате до часовника си.

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия > Фитнес зала > Сила**.
- 3 Изберете опция:
 - За да направите тренировка с неограничено времетраене, изберете **Свободна**.
СЪВЕТ: Можете да активирате опцията **Обратно отброяване за почивка**, за да Ви се показва предупреждение след изтичане на зададеното време за почивка.
 - За да следвате структурирана тренировка, изберете тренировка, превъртете надолу и изберете стъпка, за да видите анимацията за упражнението (ако е налична), а когато приключите с прегледа на тренировката, натиснете  и изберете **Прави тренировка**.
СЪВЕТ: Преди да започнете тренировката, можете да видите необходимото оборудване, да редактирате тренировката и др.
- 4 Натиснете , за да стартирате дейността.
- 5 Започнете първия комплекс.
Часовникът брои повторенията Ви. Броят на направените повторения се извежда, след като сте направили поне четири повторения.
СЪВЕТ: Часовникът може да брои само повторения на едно движение за всеки комплекс. Когато желаете да смените движенията, трябва да завършите комплекса и да започнете нов.
- 6 Натиснете , за да завършите сета и да преминете към следващото упражнение, ако има такова.
Часовникът показва общия брой повторения за комплекса.
- 7 Ако е необходимо, редактирайте сета, броя повторения и теглото, използвано за сета.

- 8 Ако е необходимо, натиснете , когато приключите с почивката, за да започнете следващия сет.
- 9 Повторете всеки комплекс от силовата тренировка, докато завършите дейността.

СЪВЕТ: По време на тренировката можете да натиснете , за да редактирате предишните си сетове. При структурираните тренировки имате възможност да пропуснете даден сет или да промените следващия сет.

- 10 След последния сет натиснете  и изберете **Спиране тренировка**.
- 11 Изберете **Запис**.

Записване на дейност по мобилност

Можете да запишете дейност по мобилност, като използвате интервали за активност и почивка, или можете да изтеглите тренировки за мобилност от Garmin Connect.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Действия > Фитнес зала > Подвижност**.
- 3 Превъртете надолу и изберете **Тренировки**.
- 4 Изберете опция:
 - За да промените интервалите на активност и почивка, изберете **Интервали**.
 - За да изтеглите и завършите тренировка от Garmin Connect, изберете **Библиотека с тренировки > Преглед на тренировки** и следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.
Часовникът Ви води през упражненията за мобилност.
- 6 Превъртете, за да прегледате екраните с допълнителни данни.

Запишете дейност с HIIT

Можете да използвате специализирани таймери за запис на високоинтензивна интервална тренировка (HIIT).

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия > Фитнес зала > HIIT**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Свободна**, за да запишете отворена, неструктурирана дейност с HIIT.
 - Изберете **HIIT таймери > AMRAP** за записване на възможно най-много кръгове през определен период от време.
 - Изберете **HIIT таймери > EMOM** за записване на определен брой движения всяка минута на минутата.
 - Изберете **HIIT таймери > Табата**, за да редувате 20-секундни интервали на максимално усилие с 10-секундна почивка.
 - Изберете **HIIT таймери > По избор**, за да зададете Вашето време на движение, време за почивка, брой движения и брой кръгове.
 - Изберете **Тренировки**, за да следвате запазена тренировка.
- 4 Ако е необходимо, следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Изберете , за да започнете първия си кръг.
Часовникът показва таймер за обратно броене и текущия Ви пулс.
- 6 Ако е необходимо, натиснете , за да преминете ръчно към следващия кръг или почивка.
- 7 След като завършите дейността, натиснете , за да спрете таймера за дейност.
- 8 Изберете **Запис**.

Записване на дейност по катерене на закрито

Можете да записвате маршрути по време на катерене на закрито. Маршрутът е пътека за катерене по вътрешна скална стена.

1 На циферблата изберете .

2 Изберете **Действия > Фитнес зала > Изкачване на закрито**.

3 Изберете , за да запишете статистики за маршрута.

4 Изберете система за класифициране.

ЗАБЕЛЕЖКА: Следващият път, когато започнете дейност по катерене на закрито, устройството използва тази система за класифициране. Можете да задържите , изберете настройките за дейност и изберете **Система за класиф.**, за да промените системата.

5 Изберете нивото на трудност за маршрута.

6 Натиснете .

7 Започнете първия си маршрут.

ЗАБЕЛЕЖКА: Когато таймерът за маршрута работи, устройството автоматично заключва бутоните, за да предотврати случайно натискане на бутони. Можете да задържите който и да е бутон, за да отключите часовника.

8 Когато завършите маршрута, спуснете се към земята.

Таймерът за почивка стартира автоматично, когато сте на земята.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако е необходимо, можете да натиснете , за да завършите маршрута.

9 Изберете опция:

- За да запазите успешен маршрут, изберете **Завършено**.
- За да запазите неуспешен маршрут, изберете **Направен опит**.
- За да изтриете маршрута, изберете **Отхвърляне**.

10 Въведете броя падания по маршрута.

11 Когато приключите с почивката, натиснете  и започнете следващия си маршрут.

12 Повторете този процес за всеки маршрут, докато дейността Ви приключи.

13 Натиснете .

14 Изберете **Запис**.

Дейности на открито

Голф

Голф игра

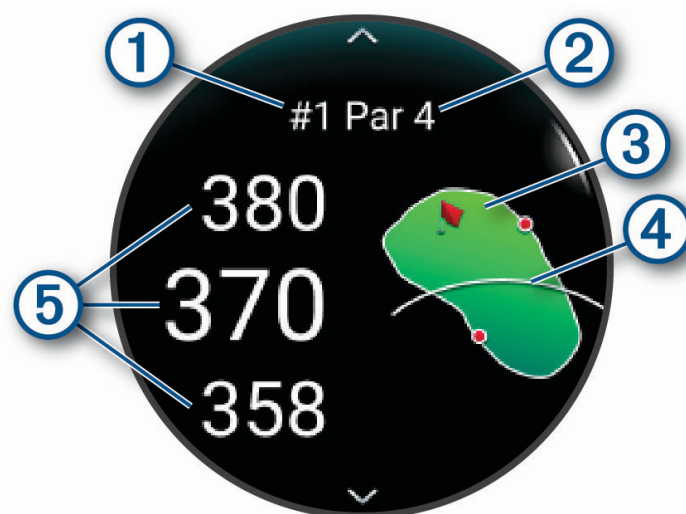
Преди да играете на игрище за първи път, трябва да го изтеглите с помощта на приложението Garmin Golf™ (*Приложение Garmin Golf, стр. 102*).

Преди да играете голф, трябва да заредите часовника (*Зареждане на часовника, стр. 131*).

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия > На открито > Голф**.
Устройството локализира сателити, изчислява Вашето местоположение и избира игрище, ако наблизо има само едно игрище.
- 3 Ако се извежда списъкът с игрища, изберете игрище от списъка.
Игрищата се актуализират автоматично.
- 4 Изберете , за да следите резултата.

5 Изберете тий бокс.

Показва се екранът с информация за дупка.



①	Номер на текущата дупка
②	Пар за дупката
③	Карта на дупката
④	Разстояние на драйвъра до тий бокс
⑤	Разстояния до предната, средната и задната част на грийна

ЗАБЕЛЕЖКА: Тъй като местоположението на флагчето се променя, часовникът изчислява разстоянието до предната част, средата и задната част на грийна, но не и до действителното местоположение на флагчето.

6 Изберете опция:

- Докоснете картата за преглед на повече подробности и променете местоположението на флагчето ([Преместване на флагчето, стр. 38](#)).
- Плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през дупките.
- Натиснете , за да отворите менюто за голф ([Меню за голф, стр. 37](#)).
- Задръжте , за да отворите настройките за голф ([Настройки за голф, стр. 37](#)).

Когато се преместите до следващата дупка, часовникът автоматично преминава към извеждане на информацията за новата дупка.

Меню за голф

По време на кръг можете да натиснете  за достъп до допълнителни функции в менюто за голф.

Преглед на грийн: Позволява Ви да преместите местоположението на голф пръчка на флагче, за да получите по-прецизно измерване на разстоянието ([Преместване на флагчето, стр. 38](#)).

Карта с резултати: Отваря картата с резултати за кръга ([Следене на резултата, стр. 39](#)).

Опасности: Позволява Ви да видите разстоянията до опасности по феървея за дупки с пар 4 и 5 ([Преглед на опасностите, стр. 41](#)).

Наслоявания: Позволява ви да видите списък с разстояния до дупки с пар 4 и 5 ([Разглеждане на разстояния между скъсен позиционен удар и двоен завой, стр. 41](#)).

PinPointer: Функцията PinPointer е компас, който посочва местоположението на пина, когато не можете да видите грийна. Тази функция може да Ви помогне да се прицелите дори ако сте в гората или в дълбок пясъчен капан.

ЗАБЕЛЕЖКА: Не използвайте функцията PinPointer, докато сте в голф количка. Смушанията от голф количката могат да повлияят на точността на компаса.

Информация за кръг: Показва записаното време, разстоянието и изминатите стъпки по време на текущия кръг. Това автоматично стартира и спира, когато започнете или завършите кръг.

Измерване на удар: Показва разстоянието на предишния Ви удар, записан с функцията Garmin AutoShot™ ([Преглед на измерените удари, стр. 38](#)). Можете също така ръчно да запишете удар ([Ръчно измерване на удар, стр. 38](#)).

Персонализирани цели: Позволява Ви да запаметите местоположение, като например обект или препятствие, за текущата дупка ([Запазване на персонализирани цели, стр. 40](#)).

Статистики за стик: Показва Вашите статистически данни за всеки голф стик, като информация за разстояние и точност. Появява се, когато сдвоите съвместими сензори за проследяване на стикове Approach® или активирате настройката Напомняне за стик

ИЗГРЕВ И ЗАЛЕЗ: Показва времето за изгрев, залез и здрач за текущия ден.

Настройки: Позволява Ви да персонализирате настройките за голф дейности ([Настройки за голф, стр. 37](#)).

Край на кръг: Завършва текущия кръг.

Настройки за голф

По време на кръга можете да натиснете  и изберете **Настройки**, за да персонализирате настройките за голф.

Отчитане на резултат: Позволява Ви да задавате опциите за оценяване ([Настройки за оценяване, стр. 39](#)).

Разстояние на стика: Задава средното разстояние, което топката преминава от тий бокса на Вашия драйв. Разстоянието до драйвъра се изобразява като дъга на картата.

Режим за турнир: Дезактивира функцията PinPointer. Тази функция не е разрешена по време на одобрени турнири или кръгове за изчисление на хендикап.

Разстояние за голф: Задава мерната единица за разстояние, докато играете голф.

Напомняне за стик: Подканва Ви да въведете кой стик за голф сте използвали след всеки засечен удар, за да запишете статистиките за стика ([Записване на статистически данни, стр. 39](#)).

съб: Задава сателитната система, която да се използва за конкретната дейност ([Настройки за сателити, стр. 52](#)).

Запис на дейности: Активира записването на FIT файла на дейността. Във FIT файловете се записва информация за фитнес, която е съобразена с уебсайта и приложението Garmin Connect.

Сензорно управление: Активира сензорния екран по време на голф дейността.

Сензори за стикове: Позволява Ви да настроите съвместимите си сензори за проследяване на стик Approach ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 89](#)).

Преместване на флагчето

Можете да погледнете по-отблизо грийна и да преместите местоположението на флагчето.

- 1 От екрана с информация за дупката натиснете .
- 2 Изберете **Преглед на грийн**.
- 3 Натиснете  или , за да преместите позицията на флагчето.
- 4 Натиснете .

Разстоянията на екрана с информация за дупките се актуализират, за да отразят новото местоположение на флагчето. Местоположението на голф пръчката на флагче се запазва само за текущия рунд.

Преглед на измерените удари

Вашето устройство разполага с автоматично разпознаване и запис на удар. Всеки път, когато извършвате удар по феървея, устройството записва разстоянието на удара, така че да можете да го видите по-късно.

СЪВЕТ: Автоматичното разпознаване на ударите работи най-добре, когато носите устройството на водещата си китка и правите добър контакт с топката. Не са разпознати пътове.

- 1 Докато играете голф, натиснете .
- 2 Измерете **Измерване на удар**.
Появява се разстоянието на последния удар.
ЗАБЕЛЕЖКА: Разстоянието се възстановява автоматично, когато ударите топката отново, ударите с път на грийна или преминете към следващата дупка.
- 3 Натиснете  и изберете **Предишни удари**, за да видите всички записани разстояния на ударите.
ЗАБЕЛЕЖКА: Разстоянието от последния удар също се показва в горната част на екрана с информация за дупката.

Ръчно измерване на удар

Вие можете ръчно да добавите удар, ако часовникът не го открива. Вие трябва да добавите удара от местоположението на пропуснатия удар.

- 1 Направете удар и вижте къде пада топката Ви.
- 2 От екрана с информация за дупката натиснете .
- 3 Изберете **Измерване на удар**.
- 4 Натиснете .
- 5 Изберете **Добавяне на удар** > .
- 6 Ако е необходимо, въведете стика, който сте използвали за удара.
- 7 Отидете пеша или с превозно средство до топката.

Следващият път, когато отправите удар, часовникът автоматично записва последното Ви разстояние на удар. Ако е необходимо, можете ръчно да добавите друг удар.

Следене на резултата

- 1 От екрана с информация за дупката натиснете .
- 2 Изберете **Карта с резултати**.
Картата с резултати се появява, когато сте на грийна.
- 3 Натиснете  или , за да превъртите през дупките.
- 4 Натиснете , за да изберете дупка.
- 5 Натиснете  или , за да зададете резултата.
Вашият общ резултат се актуализира.

Записване на статистически данни

Преди да можете да записвате статистически данни, трябва да активирате проследяването на статистиката ([Настройки за оценяване, стр. 39](#)).

- 1 Изберете дупка от картата с резултата.
- 2 Въведете общия брой направени удари, включително пътове, и натиснете .
- 3 Задайте броя направени пътове и натиснете .
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Броят направени пътове се използва само за следене на статистиката и не увеличава Вашия резултат.
- 4 При нужда изберете опция:
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте на дупка пар 3, информацията за феъръей не се появява.
 - Ако топката Ви удари във феъръея, изберете **Във феъръей**.
 - Ако топката Ви е пропуснала феъръея, изберете **Проп.отдясно** или **Проп.отляво**.
- 5 Ако е необходимо, въведете броя на наказателните удари.

Настройки за оценяване

По време на кръг натиснете  и изберете **Настройки > Отчитане на резултат**.

Метод на оценяване: Променя метода, по който устройството следи резултата.

Оцен. хендикап: Активира оценяването на хендикап.

Задаване на хендикап: Задава Вашия хендикап, когато е активирано оценяването на хендикап.

Пок. на резултат: Показва общия резултат за кръга в горната част на картата с резултати ([Следене на резултата, стр. 39](#)).

Стат проследяване: Позволява проследяване на статистическите данни за броя пътове, грийнове в регулация и феъръеи при игра на голф.

Наказания: Позволява проследяване на наказателни удари по време на игра на голф ([Записване на статистически данни, стр. 39](#)).

Напомняне: Активира подканата в началото на кръга, която Ви пита дали искате да запазите резултата.

За Стейбълфорд оценяване

Когато изберете метода на оценяване на Стейбълфорд ([Настройки на дейност, стр. 47](#)), точките се присъждат въз основа на броя на ударите, извършени по отношение на пар. В края на кръга печели този с най-висок резултат. Устройството награждава точките, определени от Голф асоциацията на САЩ.

Картата с резултати за оценявана по Стейбълфорд игра показва точки вместо удари.

Точки	Извършени удари в сравнение с пар
0	2 или повече над
1	1 над
2	Пар
3	1 под
4	2 под
5	3 под

Преглед на посоката към голф пръчката на флагче

Функцията PinPointer е компас, който предоставя помощ при насочване, когато не можете да видите грийна. Тази функция може да Ви помогне да се прицелите дори ако сте в гората или в дълбок пясъчен капан.

ЗАБЕЛЕЖКА: Не използвайте функцията PinPointer, докато сте в голф количка. Смушанията от голф количката могат да повлияят на точността на компаса.

- 1 От екрана с информация за дупката натиснете .
- 2 Изберете **PinPointer**.

Стрелката сочи към местоположението на голф пръчката на флагче.

Запазване на персонализирани цели

Докато играете кръг, можете да запазите до пет персонализирани цели за всяка дупка. Запазването на цел е полезно за записване на обекти или препятствия, които не са показани на картата. Можете да видите разстоянията до тези цели от екрана със скъсени позиционни удари и двойни завой ([Разглеждане на разстояния между скъсен позиционен удар и двоен завой, стр. 41](#)).

- 1 Застанете близо до целта, която искате да запазите.

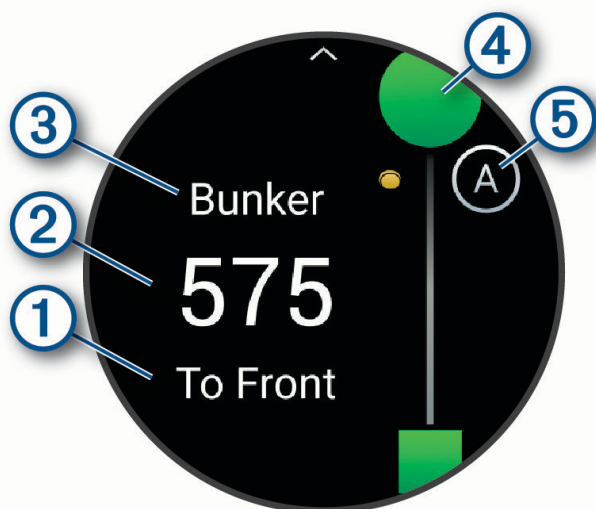
ЗАБЕЛЕЖКА: Не можете да запишете цел, която е далеч от текущо избраната дупка.

- 2 От екрана с информация за дупката натиснете .
- 3 Изберете **Персонализирани цели**.
- 4 Изберете тип цел.

Преглед на опасностите

Можете да видите разстоянията до опасности по феъруея за пар 4 и 5 дупки. Опасности, които засягат избора на удар, се показват индивидуално или в групи, за да Ви помогнат да определите разстоянието за скъсен позиционен удар или пренасяне.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Опасности**.



- Посоката ① и разстоянието ② до предната или задната част на най-близката опасност се появяват на екрана.
- Видът на опасността ③ е посочен в горната част на екрана.
- Грийнът е представен като полукръг ④ в горната част на екрана. Линията под грийна представлява центъра на феъруея.
- Опасностите ⑤ са обозначени с буква, обозначаваща реда на опасностите на дупката, и са показани под грийна на приблизителни места спрямо феъруея.

Разглеждане на разстояния между скъсен позиционен удар и двоен завой

Можете да видите списък на разстоянията на скъсен позиционен удар и двоен завой за пар 4 и 5 дупки.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Наслоявания**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Разстоянията и местоположенията се премахват от списъка, след като ги преминете.

Записване на дейност по боулдъринг

Можете да записвате маршрути по време на дейност по боулдъринг. Маршрутът е пътека за катерене покрай скала или малка скална формация.

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия > На открито > Боулдъринг**.
- 3 Изберете система за класифициране.
ЗАБЕЛЕЖКА: Следващият път, когато започнете дейност по боулдъринг, часовникът ще използва тази система за класифициране. Можете да превъртите надолу, да изберете настройките за дейност и да изберете **Система за класиф.**, за да промените системата.
- 4 Изберете нивото на трудност за маршрута.
- 5 Натиснете , за да стартирате таймера за маршрута.
- 6 Започнете първия си маршрут.
- 7 Натиснете , за да приключите маршрута.
- 8 Изберете опция:
 - За да запазите успешен маршрут, изберете **Завършено**.
 - За да запазите неуспешен маршрут, изберете **Направен опит**.
 - За да изтриете маршрута, изберете **Отхвърляне**.
- 9 Когато приключите с почивката си, натиснете , за да започнете следващия маршрут.
- 10 Повторете този процес за всеки маршрут, докато дейността Ви приключи.
- 11 След последния маршрут, натиснете , за да спрете таймера за маршрута.
- 12 Изберете **Запис**.

Риболов

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия > На открито > Риболов**.
- 3 Натиснете .
- 4 Натиснете  и изберете опция:
 - За да добавите улова към Вашия брой риби и да запазите местоположението, изберете **Регистриране на улов**.
 - За да запазите текущото си местоположение, изберете **Запиши местоположение**.
 - За да зададете таймер за интервали, крайно време или напомняне за крайно време за дейността, изберете **Таймери за риболов**.
 - За да се върнете към началната точка на дейността си, изберете **Обратно към началото** и изберете опция.
 - За да видите запазените си местоположения, изберете **Запазени местоположения**.
 - За да навигирате до дестинация, изберете **Навигация** и изберете опция.
 - За да редактирате настройките за дейност, изберете **Настройки** и изберете опция (*Настройки на дейност, стр. 47*).
- 5 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Приключване на риболов**.

Ходене на лов

Можете да запаметявате места, свързани с Вашия лов, и да разглеждате карта на запазените места. По време на ловна дейност, устройството използва режим на GNSS, който пести живота на батерията.

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия > На открито > Лов**.
- 3 Натиснете  и изберете **Стартиране на лов**.
- 4 Натиснете  и изберете опция:
 - За да се върнете към началната точка на дейността си, изберете **Обратно към началото** и изберете опция.
 - За да запаметите текущото си местоположение, изберете **Запиши местоположение**.
 - За да видите местата, запаметени по време на тази дейност за лов, изберете **Местоположения за улов**.
 - За да видите всички предварително запаметени местоположения, изберете **Запаметени местоположения**.
 - За да навигирате до дестинация, изберете **Навигация** и изберете опция.
- 5 След като завършите лова, натиснете  и изберете **Край на лов**.

Зимни спортове

Преглед на Вашите ски дейности

Часовникът Ви записва детайлите за всяко ски спускане или сноуборд, като използва функцията за автоматично стартиране. Тази функция е включена по подразбиране за ски спускане и сноуборд. Автоматично записва нови ски дейности, когато започнете да се спускате надолу.

- 1 Започнете ски или сноуборд дейност.
- 2 Задръжте .
- 3 Изберете **Разгледай спусканията**.
- 4 Натиснете  и , за да видите подробности за последната си дейност, текущата дейност и общите дейности.

Екраните за дейност включват време, изминато разстояние, максимална скорост, средна скорост и общо спускане.

Други дейности

Записване на дейност за контролиране на дишането

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия > Други > Дишане**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Съгласуваност**, за да постигнете състояние на спокойствие и бдителност.
 - Изберете **Отпуснете се и се фокусирайте**, за да отпуснете тялото си и да фокусирате ума си.
 - Изберете **Отпуснете се и се фокусирайте (кратка версия)**, за да отпуснете тялото си и да фокусирате ума си за по-кратко време.
 - Изберете **Спокойствие**, за да намалите нивото на стрес и да се подготвите за сън.
- 4 Ако е нужно, изберете **Прави тренировка**.
- 5 Натиснете , за да стартирате дейността.
- 6 Следвайте инструкциите на екрана, докато часовникът Ви насочва през дихателните упражнения.
- 7 Натиснете , за да преминете към следващата стъпка във фазата на контролиране на дишането.
- 8 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Запис**.
Показва се Вашата средна честота на дишане и пулс.
- 9 Натиснете .
- 10 Изберете **Всички статистики**.
Показват се Вашият среден пулс, максимален пулс, средна честота на дишане и промяна на стреса.

Записване на дейност по медитация

Можете да използвате сесия с ръководство или да създадете своя собствена дейност по медитация.

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия > Други > Медитиране**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Свободна**, за да запишете отворена, неструктурирана дейност по медитация.
 - Изберете **Сесия**, за да следвате сесия с ръководство с аудио.
 - Изберете **По избор**, за да създадете персонализирана сесия с аудио.
- 4 Ако е необходимо, натиснете  или следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.
Часовникът показва таймер за обратно отброяване или цел.
- 6 Изберете опция:
 - Изберете , за да слушате аудио за медитация от външния високоговорител и задайте силата на звука на високоговорителя.
 - Свържете слушалките си, за да слушате аудиото за медитация ([Свързване на Bluetooth слушалки](#), стр. 120).

ЗАБЕЛЕЖКА: Известията са дезактивирани по време на дейността по медитация.
- 7 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Запис**.

Персонализиране на дейности и приложения

Можете да персонализирате списъка с дейности и приложения, екраните за данни, полетата за данни и други настройки.

Персонализиране на списъка с приложения

1 На циферблата изберете .

2 Изберете **Редакция**.

3 Изберете опция:

- За да промените местоположението на приложение в списъка, изберете приложение, натиснете  или , за да преместите приложението, и натиснете , за да изберете новото местоположение.
- За да премахнете приложение от списъка, изберете приложението и изберете .
- За да добавите приложение, изберете **Добави** и изберете едно или повече приложения.

Персонализиране на списъка Ви с любими дейности

Вашият списък с любими дейности се появява в горната част на списъка и осигурява бърз достъп до дейностите, които използвате често. По всяко време можете да добавите или премахнете любими дейности.

1 На циферблата изберете .

2 Изберете **Действия**.

Любимите Ви дейности се появяват най-отгоре в списъка.

3 Изберете **Редакция**.

4 Изберете опция:

- За да промените местоположението на дейност в списъка, изберете дейност, натиснете  или , за да преместите дейността, и натиснете , за да изберете новото местоположение.
- За да премахнете любима дейност, изберете дейността и след това изберете  > **Премахване**.
- За да добавите любима дейност, изберете **Добави** и изберете една или повече дейности.

Закачване на любима дейност към списъка

Можете да закачите до три любими дейности в горната част на приложението и списъците с дейности.

1 На циферблата изберете .

2 Изберете **Действия**.

3 Превъртете към любима дейност ([Персонализиране на списъка Ви с любими дейности](#), стр. 45).

4 Задръжте  и изберете **Закачване на дейност**.

Следващият път, когато натиснете  на циферблата на часовника, за да отворите списъците с приложения и дейности, закачената дейност ще се появи в горната част на списъка.

Персонализиране на екраните за данни

Можете да показвате, скривате и промените оформлението и съдържанието на екраните за данни за всяка дейност.

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия** и изберете дейност.
- 3 Превъртете надолу и изберете настройките за дейността.
- 4 Изберете **Екрани за данни**.
- 5 Превъртете до екрана с данни, който искате да персонализирате.
- 6 Изберете .
- 7 Изберете опция:
 - Изберете **Оформление**, за да настроите броя на полетата за данни на екрана за данни.
 - Изберете **Полета с данни** и изберете полето, за което желаете да промените извежданите данни.
СЪВЕТ: За списък с всички налични полета за данни отидете на [Полета за данни, стр. 143](#). Не всички полета за данни са налични за всички видове дейности.
 - Изберете **Пренареждане**, за да промените местоположението на екрана за данни в цикъла.
 - Изберете **Премахване**, за да премахнете екрана за данни от цикъла.
- 8 При необходимост изберете **Добавяне на нов**, за да добавите екран за данни към цикъла.
Можете да добавите персонализиран екран за данни или да изберете един от предварително зададените екрани за данни.

Добавяне на екрана за данни за карта

Можете да добавите картата към цикъла от екрани за данни за дейност с GPS.

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия** и изберете дейност с GPS.
- 3 Превъртете надолу и изберете настройките за дейността.
- 4 Изберете **Екрани за данни > Добавяне на нов > Карта**.

Създаване на персонализирана дейност

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия > Редакция > Добави**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Копиране на дейността**, за да създадете своя персонализирана дейност, започвайки от една от запазените Ви дейности.
 - Изберете **Други > Други**, за да създадете нова персонализирана дейност.
- 4 При необходимост изберете тип дейност.
- 5 Изберете име или въведете персонализирано име.
Дублиращи се имена на дейност съдържат номер, например: каране на велосипед(2).
- 6 Изберете опция:
 - Изберете опция, за да персонализирате конкретни настройки на дейността. Например можете да персонализирате екранните за данни или автоматичните функции.
 - Изберете **Край**, за да запазите и използвате персонализираната дейност.

Настройки на дейност

Тези настройки Ви позволяват да персонализирате всяка предварително заредена дейност според нуждите Ви. Например можете да персонализирате екрани с данни и да активирате предупреждения и тренировъчни функции. Не всички настройки са налични за всички видове дейности. Някои типове дейности имат отделни списъци с настройки ([Настройки за голф, стр. 37](#)).

На циферблата натиснете , изберете **Действия**, изберете дейност по гмуркане, натиснете  и изберете настройките за дейностите.

3D разстояние: Изчислява изминатото разстояние, като използва промяната в надморската височина, както и хоризонталното Ви движение над земята.

3D скорост: Изчислява скоростта Ви, като използва промяната в надморската височина, както и хоризонталното Ви движение над земята.

Акцентен цвят: Задава акцентен цвят за иконата на дейността.

Добавяне на дейност: Добавя тип дейност към мултиспортна дейност.

Предупреждения: Настройва предупреждения за тренировки или навигация за дейността ([Известие за дейност, стр. 49](#)).

Аудиоизход: Задава звуковото устройство, което да се използва за гласови сигнали ([Възпроизвеждане на гласови предупреждения по време на дейност, стр. 51](#)).

Автоматично изкачване: Открива промени в надморската височина с помощта на вградения висотометр и автоматично показва съответните данни за изкачване ([Включване на автоматично изкачване, стр. 52](#)).

Auto Lap: Настройва опциите за функцията Auto Lap за автоматично маркиране на обиколки. Опцията **Автоматично разстояние** маркира обиколките през определено разстояние. След като завършите обиколка, се извежда персонализируемо съобщение с предупреждение за обиколка. Тази функция е полезна за сравняване на представянето Ви в различните етапи от дадена дейност.

Auto Pause: Настройва опциите за функцията Auto Pause® за спиране на записа на данни, когато спрете да се движите или когато скоростта Ви спадне под зададена скорост. Тази функция е полезна, ако Вашата дейност включва стоп светлини или други места, където трябва да спрете.

Автоматична почивка: Автоматично създава интервал за почивка, когато спрете да се движите по време на дейност по плуване в басейн ([Автоматична почивка и ръчна почивка при плуване, стр. 30](#)). Задава опциите за автоматично стартиране и спиране на таймера за почивка за дейност по ултрамаратон ([Настройки за автоматична почивка при ултрамаратон, стр. 24](#)).

Авт. бягане: Автоматично разпознава ски спортове с помощта на вградения акселерометър ([Преглед на Вашите ски дейности, стр. 43](#)).

Автопревъртане: Автоматично прелиства всички екрани за данни за дейността, докато таймерът за дейността работи.

Авт. сет: Автоматично започва и спира набори от упражнения по време на силова тренировка.

Авт. смяна на сп.: Автоматично разпознава прехода към следващия спорт в мултиспортна дейност, като например триатлон.

Автоматичен старт: Автоматично стартира дейност с мотокрос или BMX, когато започнете да се движите.

Предаване на пулс: Автоматично излъчване на данни за пулс от часовника към сдвоените устройства при започване на дейността ([Излъчване на данни за пулс, стр. 106](#)).

Нач. на обр. бр.: Активира таймер с обратно отброяване за интервали при плуване в басейн.

Екрани за данни: Персонализира екраните за данни и добавя нови екрани за данни за дейността ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 46](#)).

Редактиране на тегло: Подканва Ви да добавите тежестта, използвана за серия от упражнения по време на силова тренировка или кардио дейност.

Предупреждения за прекратяване: Настройва предупреждение за две или пет минути преди края на дейността по медитация.

Система за класиф.: Задава системата за класифициране за оценяване на трудност на маршрут за дейност на скално катерене.

Режим на скачане: Настройва целта на дейността на скачане на въже за определено време, брой повторения или с отворен край.

Номер на платно: Настройва номера на Вашия коридор при бягане на писта.

Обиколки: Конфигурира настройките за опциите **Auto Lap**, **Бутон за обиколка** и **Предупреждение за обиколка**.

Предупреждение за обиколка: Задава полетата за данни, които да се показват за обиколките.

Бутон за обиколка: Активира  за записване на обиколка или почивка по време на дейност.

Можете също да дефинирате поведението по подразбиране за бутона  по време на мултиспортна дейност.

Заклучване на устройството: Заклучва сензорния екран и бутоните по време на дейност с мултиспорт, за да се избегне неволно натискане на бутони и плъзгане по сензорния екран.

Метроном: Възпроизвежда тонове или вибрира в постоянен ритъм, за да Ви помогне да подобрите представянето си, като тренирате с по-бързо, по-бавно или по-постоянно темпо. Можете да зададете броя удари в минута (bpm) на темпото, който искате да поддържате, честотата на ударите и настройките на звука.

Просл. преп.: Запаметява местоположението на препятствията от първия цикъл на маршрута. При повтарящи се цикли от маршрута часовникът използва запаметените местоположения, за да превключва между интервали с препятствия и бягане ([Записване на състезателна дейност с препятствия](#), стр. 24).

Тегло на раницата: Задава теглото на раницата, която носите.

Състояние при изпълнение: Активира функцията за състояние при изпълнение по време на дейност ([Състояние при представяне](#), стр. 66).

Размер на басейна: Задава дължината на басейна при плуване в басейн.

Средна мощност: Контролира дали часовникът включва нулеви стойности за данни за мощност на колоездене, които възникват, когато не въртите педалите.

Изн. на вр. за пест. ен.: Задава лимита за изтичане на времето на часовника в режим на дейност, докато чакате да започнете дейността, например когато чакате да започне състезание. Опцията **Нормално** настройва часовника да влиза в режим на ниско енергопотребление след 5 минути без активност. Опцията **Удължено** настройва часовника да влиза в режим на ниско енергопотребление след 25 минути без активност. Удълженият режим може да доведе до по-малка издръжливост на батерията между зарежданията.

Записване на температура: Записва температурата на околната среда около часовника или от вдвоен температурен сензор.

Зап. на VO2 макс.: Записва оценка на VO2 макс. за дейности по планинско бягане и ултрамаратон.

Преименуване: Задава името на дейност.

Брояч на повторения: Записва броя на повторенията по време на тренировка. Опцията **Само тренировки** записва броенето на повторения само по време на ръководени тренировки.

Повтаряне: Записва повтаряния за мултиспортни дейности. Например можете да използвате тази опция за дейности, които включват множество преходи, като например плуване и бягане в пресечена местност.

Възстан. фабрични настройки: Нулира настройките на дейността.

Стат. на маршрут: Записва статистиките на маршрут за дейности по изкачване на закрито.

Мощност при бягане: Записва данни за мощност при бягане и персонализира настройките ([Настройки за мощност при бягане](#), стр. 91).

Бягания: Конфигурира настройките за опциите **Авт. бягане**, **Бутон за обиколка** и **Предупреждение за обиколка**.

съб: Задава GNSS сателитната система, която да се използва за конкретната дейност ([Настройки за сателити](#), стр. 52).

Самооценка: Задава колко често оценявате възприеманото усилие за дейността (*Оценяване на дейност*, стр. 20).

Засичане на загр.: Автоматично разпознава типа на замаха Ви за плуване в басейн.

Сензорно управление: Активира сензорния екран по време на дадена дейност или само за екрана с картата.

Сензорно заключване: Активира отключване на сензорния екран чрез плъзгане надолу от горния край на екрана.

Засичане на писта: Автоматично разпознава дали сте на писта за бягане.

Преходи: Позволява преходи за мултиспортни дейности.

Един.: Задава мерните единици за дейността.

Пред. с вибр.: Известява Ви да вдишвате или издишвате по време на дейност за контролиране на дишането.

Видео с тренир.: Възпроизвежда инструктивни тренировъчни анимации за силови, кардио, йога или пилатес дейности. Анимациите са налични за предварително инсталирани тренировки и тренировки, изтеглени от Вашия акаунт в Garmin Connect.

Известие за дейност

Можете да зададете предупреждения за всяка дейност, които могат да Ви помогнат да тренирате към специфични цели или да увеличите информираността си относно Вашата среда и да навигирате до дестинацията си. Някои предупреждения са налични само за определени дейности. Има три вида предупреждения: предупреждения за събития, предупреждения за диапазон и повтарящи се предупреждения.

Предупреждение за събитие: Предупреждението за събитие Ви уведомява веднъж. Събитието е специфична стойност. Например можете да настроите часовника да Ви предупреждава, когато изгаряте определен брой калории.

Предупреждение за диапазон: Предупреждението за диапазон Ви уведомява всеки път, когато часовникът е над или под определен диапазон от стойности. Например можете да настроите часовника да Ви предупреждава, когато пулсът Ви е под 60 удара в минута (bpm) и над 210 bpm.

Повтарящо се предупреждение: Повтарящото се предупреждение Ви уведомява всеки път, когато часовникът записва определена стойност или интервал. Например можете да настроите часовника да Ви предупреждава на всеки 30 минути.

Име на предупреждението	Тип предупреждение	Описание
Ритъм	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на ритъм.
Калории	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете броя на калориите.
Персонализиране	Събитие, повтарящо се	Можете да изберете съществуващо съобщение или да създадете персонализирано съобщение и да изберете тип на предупреждението.
Разстояние	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете интервал на разстояние.
Височина	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на височина.
Пулс	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на пулса или да изберете промените в зоната. Вижте Относно зони за пулс, стр. 121 и Изчисляване на зоните за пулс, стр. 123 .
Темп	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на темпото.
Темпо	Повтарящи се	Можете да зададете целево темпо на плуване.
Захранване	Верига	Можете да зададете високото или ниското ниво на мощност.
Близост	Събитие	Можете да зададете радиус от запаметено местоположение.
Бягане/Ходене	Повтарящи се	Можете да задавате прекъсвания за ходене за време през редовни интервали.
Мощност при бягане	Събитие, обхват	Можете да зададете минимални и максимални стойности на зони на мощност.
Скорост	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на скоростта.
Честота на замах	Верига	Можете да зададете високи или ниски загребвания в минута.
Час	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете интервал от време.
Таймер за проследяване	Повтарящи се	Можете да зададете интервал от време за проследяване в секунди.

Настройка на предупреждение

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия** и изберете дейност.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.
- 3 Превъртете надолу и изберете настройките за дейността.
- 4 Изберете **Предупреждения**.
- 5 Изберете опция:
 - Изберете **Добавяне на нов**, за да добавите ново предупреждение за дейността.
 - Изберете името на предупреждението, за да редактирате съществуващо предупреждение.
- 6 При необходимост изберете вида на предупреждението.
- 7 Изберете зона, въведете минимални и максимални стойности или въведете персонализирана стойност за предупреждението.
- 8 При необходимост включете предупреждението.

За събития и повтарящи се предупреждения се извежда съобщение всеки път, когато достигнете стойността на предупреждението. За предупреждения с диапазони ще се извежда съобщение всеки път, когато надвишите или сте под зададения диапазон (минимални и максимални стойности).

Възпроизвеждане на гласови предупреждения по време на дейност

Вашият часовник може да възпроизвежда мотивиращи известия за състояние по време на бягане или други дейности. По време на гласово предупреждение часовникът или телефонът намалява силата на основния звук, за да възпроизведе съобщението.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Режими на фокусиране > Дейност > Гласови предупреждения**.
- 3 Изберете опция:
 - За да настроите гласовите предупреждения да се възпроизвеждат през високоговорителя на часовника, изберете **Аудиоизход > Часовник**.
 - За да настроите гласовите предупреждения да се възпроизвеждат през телефона или свързани слушалки Bluetooth, ако има такива, изберете **Аудиоизход > Свързани устройства**.
 - За да чувате предупреждение за всяка обиколка, изберете **Предупреждение за обиколка**.
 - За да персонализирате предупреждения спрямо информация за Вашето темпо и скорост, изберете **Известие за темпо/скорост**.
 - За да персонализирате предупреждения с информация за Вашия пулс, изберете **Предупреждение за пулс**.
 - За да персонализирате предупреждение с данни за мощност, изберете **Сигнал за мощност**.
 - За да чувате предупреждения, когато стартирате и спирате таймера за дейности, включително функцията Auto Pause, изберете **Събития от таймер**.
 - За да чувате възпроизвеждане на предупреждения за тренировка като гласово предупреждение, изберете **Пред. трен.**
 - За да чувате възпроизвеждане на предупреждения за дейности като гласово предупреждение, изберете **Пред. дейн.** (*Известие за дейност, стр. 49*).

Включване на автоматично изкачване

Можете да използвате функцията за автоматично изкачване, за да откриете автоматично промените в надморската височина. Можете да го използвате по време на дейности, като катерене, туризъм, бягане или колхозене.

1 На циферблата изберете .

2 Изберете **Действия** и изберете дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

3 Натиснете .

4 Изберете настройките на дейността.

5 Изберете **Автоматично изкачване > Състояние**.

6 Изберете **Винаги** или **Когато няма навигиране**.

7 Изберете опция:

- Изберете **Екран на бягане**, за да определите кой екран с данни се появява по време на бягане.
- Изберете **Екран на изкачване**, за да определите кой екран с данни се появява по време на изкачване.
- Изберете **Вертикална скорост**, за да зададете скоростта на изкачване във времето.
- Изберете **Превкл. на реж.**, за да зададете колко бързо устройството да сменя режимите.

ЗАБЕЛЕЖКА: Опцията Текущ екран Ви позволява автоматично да превключите към последния екран, който сте гледали, преди да се извърши преходът за автоматично изкачване.

Настройки за сателити

Можете да промените настройките за GNSS сателити, за да персонализирате сателитните системи, използвани за всяка отделна дейност. За повече информация относно GNSS сателитните системи отидете на garmin.com/aboutGPS.

От циферблата натиснете , изберете **Действия**, изберете дейност, превъртете надолу и изберете настройките за дейността, след което изберете **съб**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

Изключено: Дезактивира GNSS сателитните системи за дейността.

Използване по подразбиране: Позволява на часовника да използва настройката по подразбиране за режим на фокусиране на дейността за GNSS сателити (*Персонализиране на режими на фокусиране по подразбиране, стр. 103*).

Само GPS: Активира GPS сателитната система.

Всички системи: Активира няколко GNSS сателитни системи. Съвместното използване на няколко GNSS сателитни системи осигурява по-висока производителност в трудни условия и по-бързо определяне на позицията в сравнение с използването само на GPS. Използването на няколко GNSS системи обаче може да намали живота на батерията по-бързо, отколкото използването само на GPS.

Всички + Многочестотна: Активира няколко GNSS сателитни системи на няколко честотни ленти. Многочестотните GNSS системи използват няколко честотни ленти и позволяват по-последователни регистри за проследяване, подобро позициониране, по-малко грешки при многопосочно движение и по-малко атмосферни грешки при използване на часовника в предизвикателна среда.

Автоматичен избор: Разрешава на часовника да използва технологията SatIQ™ за динамично избиране на най-добрата многочестотна GNSS система според средата Ви. Настройката Автоматичен избор предлага най-високата точност на позициониране, успоредно с максимална грижа за издръжливостта на батерията.

UltraTrac: Записва точки от трасето и данни от сензора през по-дълги интервали. Активирането на функцията UltraTrac увеличава издръжливостта на батерията, но понижава качеството на записаните дейности. Използвайте функцията UltraTrac за дейности, които изискват по-голяма издръжливост на батерията и за които честото подаване на данни от сензора не е толкова важно.

Управление

Менюто с органи за управление ви позволява бърз достъп до функции и опции на часовника. Можете да добавяте, пренареждате и премахвате опциите в менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 56](#)).

От произволен екран задръжте .



икони	Име	Описание
	АБВ	Изберете, за да отворите приложението за висотомер, барометър и компас.
	Самолетен режим	Изберете, за да активирате самолетния режим, за да изключите всички безжични комуникации.
	Будилник	Изберете, за да добавите или редактирате аларма (<i>Настройване на аларма, стр. 76</i>).
	Алт. часови зони	Изберете, за да видите текущото време от деня в допълнителни часови зони (<i>Добавяне на алтернативна часова зона, стр. 79</i>).
	Висотомер	Изберете, за да отворите екрана с висотомера.
	Помощ	Изберете, за да изпратите заявка за помощ (<i>Заявяване на помощ, стр. 117</i>).
	Барометър	Изберете, за да отворите екрана на барометъра.
	Пестене на батерията	Изберете, за да активирате функцията за пестене на батерията (<i>Персонализиране на функцията за пестене на батерията, стр. 124</i>).
	Яркост	Изберете, за да регулирате яркостта на екрана (<i>Настройки на дисплея и яркостта, стр. 86</i>).
	Предаване на пулс	Изберете, за да включите предаването на пулс към сдвоено устройство (<i>Излъчване на данни за пулс, стр. 106</i>).
	Калкулатор	Изберете, за да използвате калкулатора, включително калкулатора за бакшиши.
	Календар	Изберете за преглед на предстоящи събития от Вашия телефонен календар.
	Органи за управление на камери	Изберете, за да можете ръчно да правите снимка и да записвате видеоклип (<i>Използване на контролите на камерата Varia, стр. 92</i>).
	Часовници	Изберете, за да отворите приложението Часовници, за да зададете аларма, таймер, хронометър или да прегледате алтернативни часови зони (<i>Часовници, стр. 76</i>).
	Компас	Изберете, за да отворите екрана на компаса.
	Екран	Изберете, за да изключите екрана за предупреждения, жестове и режим Винаги вкл. диспл. (<i>Настройки на дисплея и яркостта, стр. 86</i>).
	Не безпокойте	Изберете, за да активирате режима „Не безпокойте“, за да затъмните екрана и да дезактивирате предупрежденията и известията. Например можете да използвате този режим, докато гледате филм.
	Откриване на моя телефон	Изберете за възпроизвеждане на звуков сигнал на Вашия сдвоен телефон, ако е в Bluetooth обхват. Силата на Bluetooth сигнала се показва на екрана на часовника Forerunner и се увеличава, когато се приближавате до телефона си. Изберете, за да навигирате до загубения си телефон при дейност с GPS (<i>Намиране на телефон, изгубен по време на дейност с GPS, стр. 96</i>).

икони	Име	Описание
	Фенерче	Изберете, за да включите екрана, за да използвате часовника си като фенерче (Използване на екрана като фенерче, стр. 56).
	Режим на фокусиране	Изберете текущия режим на фокусиране (Режими на фокусиране, стр. 102).
	Garmin Share	Изберете за отваряне на приложението Garmin Share (Garmin Share, стр. 96).
	Хронология	Изберете, за да прегледате хронология на Вашата дейност, записи и общи стойности.
	Заклучване на устройството	Изберете, за да заключите бутоните и сензорния екран, за да предотвратите неволно натискане и плъзгане.
	Messenger	Изберете, за да преглеждате и изпращате съобщения, използвайки приложението Messenger (Използване на функцията Messenger, стр. 17).
	Музика	Изберете, за да контролирате възпроизвеждането на музика на Вашия часовник или смартфон.
	Известия	Изберете, за да прегледате повиквания, съобщения, актуализации в социалните мрежи и други на базата на настройките за известяване на Вашия телефон (Активиране на телефонни известия, стр. 94).
	Телефон	Изберете, за да дезактивирате Bluetooth технологията и връзката си със сдвоения телефон.
	Телефонен асистент	Изберете, за да свържете гласовия асистент на телефона си (Използване на телефонен асистент, стр. 94).
	Изключи	Изберете, за да изключите часовника.
	Пулсов оксиметър	Изберете, за да отворите приложението за пулсов оксиметър (Пулсов оксиметър, стр. 106).
	Режим Red Shift	Изберете, за да оцветите екрана в червени нюанси, за да използвате часовника в условия на слаба светлина.
	Запиши местоположение	Изберете, за да запазите текущото си местоположение, за да се върнете към него по-късно.
	Настройки	Изберете, за да отворите менюто за настройки.
	Хронометър	Изберете, за да стартирате хронометъра (Използване на хронометъра, стр. 78).
	ИЗГРЕВ И ЗАЛЕЗ	Изберете, за да видите часа на изгрев, залез и здрач.
	Синхронизиране	Изберете, за да синхронизирате часовника си със сдвоения си телефон.
	Синхронизиране на време	Изберете, за да синхронизирате часовника си с часа на телефона или с помощта на сателити.
	Таймер	Изберете, за да зададете таймер за обратно отброяване (Използване на таймера за обратно броене, стр. 77).

икони	Име	Описание
	Сензорно управление	Изберете, за да дезактивирате контролите на сензорния екран.
	Сензорно заключване	Изберете, за да активирате отключване на сензорния екран чрез плъзгане надолу от горния край на екрана.
	Гласова команда	Изберете, за да отворите приложението за гласови команди и да кажете команда (<i>Използване на гласови команди, стр. 13</i>).
	Гласови бележки	Изберете, за да отворите приложението за гласови бележки и да запишете бележка (<i>Записване на гласова бележка, стр. 13</i>).
	Сила на звука	Изберете, за да отворите контролите за силата на звука на часовника.
	Портфейл	Изберете, за да отворите портфейла си Garmin Pay и да плащате за покупки с часовника си (<i>Garmin Pay, стр. 15</i>).
	Изхвърляне на вода	Изберете, за да възпроизведете тонове за изхвърляне на вода от отворите на високоговорителя и микрофона.
	Времето	Изберете за преглед на текущата прогноза за времето и текущите условия.
	Wi-Fi	Изберете, за да дезактивирате Wi-Fi комуникациите.

Персонализиране на менюто с органи за управление

Можете да добавяте, премахвате и променяте реда на опциите на менюто за бърз достъп в менюто с органи за управление (*Управление, стр. 53*).

- Задръжте , за да отворите менюто с органи за управление.
- Задръжте .
- Изберете опция:
 - За да добавите орган за управление към менюто, изберете **Добавяне на управление** и изберете органа за управление, който да добавите.
 - За да промените местоположението на пряк път в менюто с органи за управление, изберете **Пренареждане на управление**, изберете орган за управление, който да преместите, натиснете  или , за да преместите органа за управление на нова позиция, и натиснете , за да изберете новото местоположение.
 - За да премахнете пряк път от менюто с органи за управление, изберете **Премахване на управление** и изберете органа за управление, който искате да премахнете.

Използване на екрана като фенерче

Използването на фенерчето може да намали живота на батерията.

- Задръжте .
- Изберете .
- Натиснете  или , за да регулирате яркостта и цвета.

СЪВЕТ: Можете бързо да натиснете два пъти , за да включите фенерчето при тази настройка в бъдеще.

Графични елементи

Вашият часовник се доставя с предварително инсталирани графични елементи за бърз преглед, които предоставят бърза информация ([Преглеждане на графични елементи, стр. 60](#)). Някои графични елементи изискват Bluetooth връзка със съвместим телефон.

Някои графични елементи не се виждат по подразбиране. Можете да ги добавите към цикъла с графичните елементи ръчно ([Персонализиране на списъка с графични елементи, стр. 61](#)). Някои графични елементи се появяват групирани на свързани показатели, като например здраве или ефективност на дейността.

СЪВЕТ: Можете също да изтеглите графични елементи от Connect IQ Store ([Функции на Connect IQ, стр. 101](#)).

Име	Описание
ABC	Показва комбинирана информация за висотомер, барометър и компас.
Alternate time zones	Показва текущото време на деня в допълнителни часови зони (Добавяне на алтернативна часова зона, стр. 79).
Altitude acclimation	При надморски височини над 800 m (2625 ft) се извеждат графики, показващи коригирани стойности на надморски височини за средното отчитане на пулсовия оксиметър, честота на дишане и пулс в покой за последните седем дни.
Body Battery™	При целодневно носене показва текущото Ви ниво на Body Battery и графика на нивото Ви за последните няколко часа (Body Battery, стр. 61).
Calendar	Показва предстоящите срещи от календара на Вашия телефон.
Calories	Показва информацията за калориите за текущия ден.
Camera controls	Позволява Ви ръчно да правите снимка и да записвате видеоклип, когато е вдвоен със съвместима камера за фарове или задни светлини Varia™ (Използване на контролите на камерата Varia, стр. 92).
Countdowns	Показва предстоящи събития с обратно отброяване.
Продуктивност при колоездене	Показва показатели за колоездачна ефективност, като например прогнози за VO2 макс. и FTP (Измервания на представяне, стр. 62).
Fish forecast	Извежда прогнози за най-добрите дни и времена за риболов на базата на Вашето местоположение, позицията на луната и времената на изгрев и залез на луната. Можете да преглеждате оценката за деня и времената на основно и второстепенно хранене.
Floors climbed	Проследява изкачените Ви етажи и прогрес към целта.
Garmin coach	Показва планирани тренировки, когато изберете план за тренировки с треньор на Garmin в акаунта си в Garmin Connect. Планът се адаптира спрямо текущата Ви физическа форма, предпочитанията за треньор и график, както и дата на състезанието.
Golf	Показва голф резултатите и статистиките за последния Ви рунд.
Health Snapshot	Стартира сесия Health Snapshot на Вашия часовник, която записва няколко ключови показателя за здравето, докато стоите неподвижно за две минути. Тя дава представа за цялостното Ви сърдечно-съдово състояние. Часовникът записва показатели, като среден пулс, ниво на стрес и честота на дишане. Показва обобщения на Вашите запазени сесии Health Snapshot.
Състояние на здравето	Показва здравни показатели, като дишането и температурата на кожата.
Heart rate	Показва текущия Ви пулс в удари в минута (bpm) и графика на средния Ви пулс в покой (RHR).
History	Показва хронологията на дейността Ви и графика на записаните Ви дейности (Използване на хронология, стр. 81).
HRV status	Показва седемдневната Ви средна стойност на изменение на пулса Ви през нощта (Състояние на изменение на пулса, стр. 65).
Intensity minutes	Проследява времето, прекарано в извършване на умерени до енергични дейности, седмичната цел за минути на интензивност и напредъка към целта.

Име	Описание
Съветник за джетлаг	Извежда Вашия вътрешен часовник по време на пътуване и предоставя насоки, които да Ви помогнат да се аклиматизирате към часовата зона на Вашата дестинация (Използване на Jet Lag Adviser, стр. 75).
Last activity	Показва кратко обобщение на Вашата последна записана дейност.
Last ride Last run Last swim	Показва кратко обобщение на Вашата последна записана дейност и хронология на посочения спорт.
Messenger	Показва Вашите разговори в приложението Garmin Messenger и Ви позволява да отговаряте на съобщения от часовника (Приложение Garmin Messenger, стр. 102).
Moon phase	Показва времето на изгрев и залез заедно с фазата на луната въз основа на Вашата GPS позиция.
Music	Осигурява органи за управление на музикалния плейър за Вашия телефон или музиката на часовника.
Naps	Показва общото време за дрямка и повишаване на нивото за Body Battery. Можете да стартирате таймер за дрямка и да зададете аларма, която да Ви събуди (Режими на фокусиране, стр. 102).
Notifications	Предупреждава Ви за входящи обаждания, съобщения, актуализации в социалните мрежи и други на базата на настройките за известяване на Вашия телефон (Активиране на телефонни известия, стр. 94).
Primary race	Показва състезателното събитие, което сте посочили като основно състезание във Вашия календар на Garmin Connect (Календар на състезания и основно състезание, стр. 74).
Pulse oximeter	Позволява Ви да направите ръчно отчитане на пулсов оксиметър (Получаване на показания от пулсов оксиметър, стр. 107). Ако сте твърде активни, за да може часовникът да определи показанията на Вашия пулсов оксиметър, измерванията не се записват.
Race calendar	Показва предстоящите Ви състезателни събития, зададени в календара на Garmin Connect (Календар на състезания и основно състезание, стр. 74).
Recovery	Извежда Вашето време на възстановяване. Максималното време е четири дни.
Respiration	Текущата Ви честота на дишането във вдишвания в минута и средно за седем дни. Можете да направите тренировка за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете.
Продуктивност при бягане	Показва показатели за ефективност при бягане, като например прогнози за VO2 макс. и праг на лактат (Измервания на представяне, стр. 62).
Sleep coach	Предоставя препоръки за Вашите нужди за сън на базата на хронологията на съня и дейностите, циркадния ритъм, състоянието на HRV и дремките.
Sleep score	Показва общо време за сън, резултат по време на сън и информация за етапите на съня за предишната нощ. Можете също да видите всички вариации в дишането през нощта (Проследяване на съня, стр. 109).
Steps	Проследява дневния Ви брой стъпки, целта за стъпки и данните за предишни дни.
Stocks	Показва персонализируем списък с акции (Добавяне на акции, стр. 75).
Stress	Показва текущото Ви ниво на стрес и графика на нивото на стрес. Можете да направите тренировка за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете. Ако сте

Име	Описание
	твърде активни, за да може часовникът да определи Вашето ниво на стрес, измерванията на стреса не се записват.
Sunrise and sunset	Показва изгрев, залез и граждански здрач.
Training readiness	Показва оценка и кратко съобщение, което Ви помага да определите колко сте готови за тренировка всеки ден (<i>Готовност за тренировка, стр. 73</i>).
Training status	Показва текущото Ви състояние на тренировки и тренировъчното натоварване, което Ви показва как тренировките влияят на нивото Ви на здравословно състояние и представяне (<i>Състояние на тренировка, стр. 67</i>).
Weather	Показва текущата температура и прогноза за времето.

Преглеждане на графични елементи

Графичните елементи осигуряват бърз достъп до здравни данни, информация за дейността, вградени сензори и още. Когато сдвоите часовника си, можете да преглеждате данни от телефона си, като здравна информация, време и събития в календара.

- 1 На циферблата на часовника натиснете , за да превъртите през цикъла с графични елементи.



СЪВЕТ: Можете също така да плъзгате, за да превъртате, или да докосвате, за да избирате опции.

- 2 Натиснете  за преглед на повече информация.
- 3 Изберете опция:
 - Натиснете  за преглед на детайли за графичен елемент.
 - Натиснете  за преглед на допълнителни опции и функции за графичен елемент.

Персонализиране на списъка с графични елементи

- 1 На циферблата натиснете  за преглед на списъка с графични елементи.
- 2 Изберете **Редакция**.
- 3 Изберете опция:
 - За да промените местоположението на графичен елемент в списъка, изберете графичен елемент, натиснете  или , за да преместите графичния елемент, и натиснете , за да изберете новото местоположение.
 - За да премахнете графичен елемент от списъка, изберете графичен елемент и изберете .
 - За да добавите графичен елемент към списъка, изберете **Добави** и изберете един или повече графични елементи.

СЪВЕТ: Можете да изберете **Създаване на папка**, за да създадете папка, която съдържа множество графични елементи ([Създаване на папка с графични елементи, стр. 61](#)).

Създаване на папка с графични елементи

Можете да персонализирате списъка с графични елементи, за да създадете папки със сродни графични елементи.

- 1 На циферблата натиснете  за преглед на списъка с графични елементи.
- 2 Изберете **Редакция > Добави > Създаване на папка**.
- 3 Изберете графичните елементи, които да включите в папката, и изберете **Край**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако графичните елементи вече са в списъка с графични елементи, можете да ги преместите или копирате в папката.
- 4 Изберете или въведете име за папката.
- 5 Изберете икона за папката.
- 6 При нужда изберете опция:
 - За да редактирате папката, превъртете до папката в списъка с графични елементи и задръжте .
 - За да редактирате графичните елементи в папката, отворете папката и изберете **Редакция** ([Персонализиране на списъка с графични елементи, стр. 61](#)).

Body Battery

Вашият часовник анализира променливостта в пулса, нивото на стрес, качеството на съня и данните за дейностите, за да определи цялостното ниво на Body Battery. Също като показателя за гориво в автомобила, той показва количеството на Вашата налична резервна енергия. Диапазонът на нивото на Body Battery е от 5 до 100, където 5 до 25 е най-ниското ниво на резервна енергия, 26 до 50 е ниско ниво на резервна енергия, 51 до 75 е средно ниво на резервна енергия, а 76 до 100 е високо ниво на резервна енергия.

Можете да синхронизирате часовника си с Вашия акаунт в Garmin Connect, за да виждате най-актуалното си ниво на Body Battery, дългосрочни тенденции и допълнителни подробности ([Съвети за подобрени данни за Body Battery, стр. 61](#)).

Съвети за подобрени данни за Body Battery

- За по-точни резултати носете устройството, докато спите.
- Хубавият сън зарежда Body Battery.
- Натоварващата активност и високите нива на стрес могат да доведат до по-бързото изтощаване на Body Battery.
- Приемът на храна, както и стимуланти като кофеин, не влияят на Вашата Body Battery.

Измервания на представяне

Тези измервания на производителността са оценки, които могат да Ви помогнат да проследите и разберете Вашите тренировъчни дейности и състезателни изпълнения. Измерванията изискват няколко дейности, като се използва пулс на китката или съвместимо устройство за следене на пулса на гърдите. За измерване на ефективността при колоездене са необходими устройство за следене на пулса и устройство за измерване на мощност.

Тези оценки са предоставени и поддържани от Firstbeat Analytics™. За повече информация отидете на garmin.com/performance-data/running.

ЗАБЕЛЕЖКА: Първоначално оценките може да изглеждат неточни. Часовникът изисква от Вас да изпълните няколко дейности, за да се запознаете с ефективността си.

HRV status: Часовникът анализира показанията на пулса на китката Ви, докато спите, за да определи състоянието на изменението на пулса (HRV) въз основа на личните Ви дългосрочни средни стойности на HRV (*Състояние на изменение на пулса, стр. 65*).

Праг на лактат: Прагът за лактат е точката, където Вашите мускули започват бързо да се изморяват. Часовникът Ви измерва нивото на прага Ви на лактат, като използва данни за пулс и темпо (*Праг на лактат, стр. 67*).

Прогнозни времена на състезания: Часовникът използва оценката на VO2 макс. и хронологията на тренировките Ви, за да предостави целево време за състезанието въз основа на текущото Ви състояние на физическа подготовка (*Преглед на прогнозните времена на състезанието, стр. 64*).

Състояние при изпълнение: Състоянието Ви при изпълнение се оценява в реално време след 6 до 20 минути по време на дейност. То може да бъде добавено като поле за данни, така че да можете да видите състоянието си при изпълнение по време на останалата част от дейността си. То сравнява състоянието Ви в реално време със средното Ви ниво на физическа подготовка (*Състояние при представяне, стр. 66*).

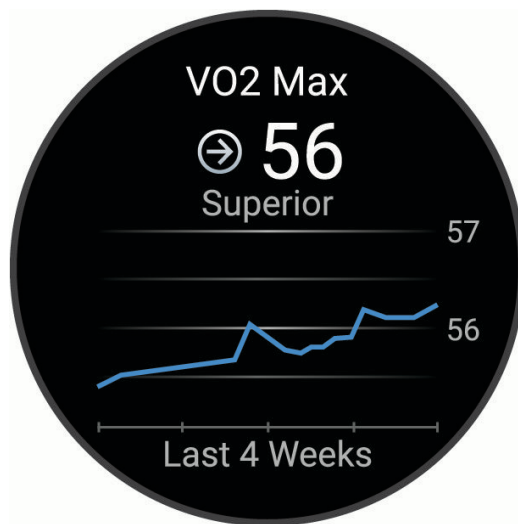
Крива на мощността (колоездене): Кривата на мощността показва Вашата постоянна мощност с течение на времето. Можете да видите кривата на мощността си за предходния месец, три месеца или дванадесет месеца (*Преглед на Вашата крива на мощността, стр. 67*).

VO2 макс.: VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 63*).

Относно изчисления VO2 макс.

VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност. Казано по-просто, VO2 макс. е показател за атлетичната производителност и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява. Устройството Forerunner изисква пулс, базиран на китката, или съвместимо устройство за следене на пулса на гърдите, за да покаже оценка на VO2 макс. Устройството има отделни оценки на VO2 макс. за бягане и колоездене. Трябва да бягате или навън с GPS, или да карате със съвместим силомер при умерено ниво на интензивност в продължение на няколко минути, за да получите точна оценка на VO2 max.

На устройството изчисленията на VO2 макс. се показват като число, описание и позиция върху цветния индикатор. Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за изчислението на Вашия VO2 макс., например къде се нарежда за Вашата възраст и пол.



 Лилаво	Изключително
 Синьо	Отлично
 Зелено	Добро
 Оранжево	Средно
 Червено	Слабо

Данните за VO2 макс. се предоставят от Firstbeat Analytics. Анализът на VO2 макс. се предоставя с разрешение от The Cooper Institute®. За повече информация вижте приложението (*Стандартни нива на VO2 макс., стр. 141*) и отидете на www.CooperInstitute.org.

Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс. за бягане

Тази функция изисква устройство за следене на пулса на китката или устройство за следене на пулса на гърдите. Ако използвате устройство за следене на пулса на гърдите, трябва да го поставите и да го сдвоите с часовника си ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 89](#)).

За най-точна оценка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 121](#)) и задайте максималния си пулс ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 122](#)). В началото измерването може да изглежда неточно. Часовникът изисква няколко измервания, за да направи точно измерване. Можете да дезактивирате записването на VO2 макс. за дейности, свързани с ултра бягане и бягане по пътека, ако не искате тези типове бягане да влияят на Вашата оценка на VO2 макс. ([Настройки на дейност, стр. 47](#)).

- 1 Започнете дейност по бягане.
- 2 Бягайте на открито с умерена или висока интензивност, като достигнете поне 70% от максималния си пулс.
- 3 След поне 10 минути изберете **Запис**.
- 4 Натиснете  или , за да превъртите измерванията на ефективността.

Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс. за колоездене

Тази функция изисква силомер и устройство за следене на пулса на китката или съвместимо устройство за следене на пулса на гърдите. Силомерът трябва да е сдвоен с часовника Ви ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 89](#)). Ако използвате устройство за следене на пулса на гърдите, трябва да го поставите и да го сдвоите с часовника си.

За най-точна оценка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 121](#)) и задайте максималния си пулс ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 122](#)). В началото измерването може да изглежда неточно. Часовникът изисква няколко карания, за да се запознае с ефективността Ви при колоездене.

- 1 Започнете дейност по колоездене.
- 2 Карайте с постоянна, висока интензивност в продължение на поне 20 минути.
- 3 След Вашето каране изберете **Запис**.
- 4 Натиснете  или , за да превъртате през измерванията за ефективността.

Преглед на прогнозните времена на състезанието

За най-точна оценка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 121](#)) и задайте максималния си пулс ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 122](#)).

Часовникът Ви използва оценката на VO2 макс. и хронологията на тренировките, за да определи целевото време за състезанието ([Относно изчисления VO2 макс., стр. 63](#)). Часовникът анализира данните от тренировките Ви за няколко седмици, за да прецизира очакваното време на състезание.

- 1 На циферблата натиснете  за преглед на графичния елемент за представяне.
- 2 Натиснете .
- 3 Превъртете, за да видите прогнозното време на състезанието.

- 4 Натиснете  за преглед на повече подробности.



- 5 Превъртете, за да видите прогнозите за други разстояния.

ЗАБЕЛЕЖКА: В началото предвиждането може да изглежда неточно. Часовникът изисква няколко измервания, за да направи точно измерване.

Състояние на изменение на пулса

Вашият часовник анализира показанията на пулса на китката, докато спите, за да определи Вашето изменение на пулса (HRV). Тренировките, физическата активност, сънят, храненето и здравословните навици влияят върху изменението на пулса. Стойностите на HRV може да варират на базата на пол, възраст и ниво на физическа подготовка. Балансираното състояние на HRV може да показва положителни признаци на здравословно състояние, като например добър тренировъчен и възстановителен баланс, по-добро състояние на сърдечно-съдовата система и по-голяма устойчивост на стрес. Небалансираното или лошото състояние може да бъде признак на умора, нужда за повече възстановяване или повишен стрес. За най-добри резултати трябва да носите часовника, докато спите. Часовникът има нужда от последователни данни за сън за период от три седмици, за да изведе Вашето състояние на изменение на пулса.



Цветна зона	Състояние	Описание
 Зелено	Средно	Вашето седемдневно средно изменение на пулса е в рамките на Вашия диапазон на базовото отчитане.
 Оранжево	Небалансирано	Вашето седемдневно средно изменение на пулса е над или под Вашия диапазон на базовото отчитане.
 Червено	Слаба	Вашето седемдневно средно изменение на пулса е доста под Вашия диапазон на базовото отчитане.
Няма цвят	Слабо Няма състояние	Вашите стойности на HRV средно са доста под нормалния диапазон за Вашата възраст. Липсата на състояние означава, че няма достатъчно данни за генериране на седемдневна средна стойност.

Можете да синхронизирате своя часовник с Вашия акаунт в Garmin Connect, за да прегледате текущото си състояние на изменение на пулса, тенденции и образователна обратна връзка.

Състояние при представяне

Докато изпълнявате дейността си, като бягане или колоездене, функцията за състояние на представяне анализира Вашето темпо, пулс и изменение на пулс, за да направи оценка в реално време на способностите Ви в сравнение със средното Ви ниво на физическа подготовка. Това е приблизително Вашето процентно отклонение в реално време от базовото Ви отчитане за оценката на VO2 макс.

Стойностите на състоянието на представяне варират от -20 до +20. След първите 6 до 20 минути от дейността Ви устройството показва резултата за състояние на представяне. Например резултат от +5 означава, че сте отпочинали, свежи и способни на добро бягане или каране. Можете да добавите състояние на представяне като поле за данни към един от тренировъчните екрани, за да наблюдавате способността си по време на дейността. Състоянието на представяне може също да бъде индикатор за нивото на умора, особено в края на дълго тренировъчно бягане или каране.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството изисква няколко бягания или карания с устройство за следене на пулса, за да получи точна оценка на VO2 макс. и да научи за Вашите способности за бягане или каране (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 63*).

Преглед на състоянието Ви на представяне

Тази функция изисква устройство за следене на пулса на китката или устройство за следене на пулса на гърдите.

- 1 Добавете **Състояние при изпълнение** на екран за данни (*Персонализиране на екраните за данни, стр. 46*).
- 2 Потичайте или карайте колело.
След 6 до 20 минути се появява състоянието Ви на представяне.
- 3 Преминете към екрана за данни, за да видите представянето си по време на бягането или карането.

Праг на лактат

Прагът на лактат е интензивността на упражненията, при която лактатът (млечната киселина) започва да се натрупва в кръвния поток. При бягане това ниво на интензивност се оценява по отношение на темпо, пулс или мощност. Когато бегачът надхвърли прага, умората започва да се увеличава с ускорена скорост. За опитни бегачи прагът настъпва при приблизително 90% от максималния им пулс и между 10 km и полумаратонско състезателно темпо. За средностатистическите бегачи прагът на лактат често се появява доста под 90% от максималния пулс. Познаването на прага Ви на лактат може да Ви помогне да определите колко интензивно да тренирате или кога да се натоварвате по време на състезание.

Ако вече знаете стойността на прага Ви на лактат на пулса, можете да я въведете в настройките на Вашия потребителски профил (*Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 122*). Можете да включите функцията **Автоматично откриване** за автоматично записване на прага Ви на лактат по време на дейност.

Преглед на Вашата крива на мощността

Преди да можете да видите кривата на мощността си, трябва да запишете каране с продължителност поне един час с помощта на силомер през последните 90 дни (*Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 89*).

Можете да създадете тренировки в акаунта Ви в Garmin Connect. Кривата на мощността показва Вашата постоянна мощност с течение на времето. Можете да видите кривата на мощността си за предходния месец, за последните три месеца или дванадесет месеца.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Статистики за представяне > Крива на мощността**.

Състояние на тренировка

Тези измервания са оценки, които могат да Ви помогнат да проследите и разберете Вашите тренировъчни дейности. Измерванията изискват да извършвате дейности в продължение на две седмици, като използвате пулсомер на китката или съвместимо устройство за следене на пулса на гърдите. За измерване на ефективността при колоездене са необходими устройство за следене на пулса и устройство за измерване на мощност. Измерванията може да изглеждат неточни в началото, когато часовникът все още изучава представянето Ви.

Тези оценки са предоставени и поддържани от Firstbeat Analytics. За повече информация отидете на garmin.com/performance-data/running.



Състояние на тренировка: Тренировъчното състояние Ви показва как тренирането Ви влияе върху Вашата физическа подготовка и представяне. Вашето тренировъчно състояние се базира на промените във VO2 макс., сериозното натоварване и състоянието на HRV в рамките на продължителен период от време.

VO2 макс.: VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 63*). Вашият часовник показва коригирани за топлина и надморска височина стойности на VO2 макс., когато се аклиматизирате към среда с висока температура или висока надморска височина (*Представяне при аклиматизация към топлина и надморска височина, стр. 72*).

HRV: HRV е състоянието на изменението на пулса през последните седем дни (*Състояние на изменение на пулса, стр. 65*).

Сериозно натоварване: Интензивното натоварване е претеглен сбор от последните Ви резултати за натоварване при тренировки, включително продължителност и интензивност на упражнението. (*Сериозно натоварване, стр. 69*).

Фокус на тренировъчното натоварване: Часовникът Ви анализира и разпределя тренировъчното Ви натоварване в различни категории въз основа на интензивността и структурата на всяка записана дейност. Фокусът на тренировъчното натоварване включва общото натоварване, натрупано за категория, и фокуса на тренировката. Часовникът Ви показва разпределението на натоварването през последните 4 седмици (*Фокус на тренировъчното натоварване, стр. 69*).

Време за възстановяване: Времето за възстановяване показва колко време остава, преди да сте напълно възстановени и готови за следващата тежка тренировка (*Време на възстановяване, стр. 71*).

Нива на тренировъчно състояние

Тренировъчното състояние Ви показва как тренирането Ви влияе върху Вашето ниво на физическа подготовка и представяне. Вашето тренировъчно състояние се базира на промените във VO2 макс., сериозното натоварване и състоянието на HRV в рамките на продължителен период от време. Можете да използвате тренировъчното си състояние, за да планирате бъдещи тренировки и да продължите да подобрявате нивото си на физическа подготовка.

Няма състояние: Часовникът се нуждае от Вас, за да записва множество дейности в продължение на две седмици, с VO2 макс. резултати от бягане или колоездене, за да определите състоянието Ви на тренировка.

Спад на формата: Имате прекъсване в тренировъчната си програма или тренирате много по-малко от обикновено за седмица или повече. Спад на формата означава, че не сте в състояние да поддържате Вашето ниво на физическа подготовка. Можете да опитате да увеличите тренировъчното си натоварване, за да постигнете подобрение.

Възстановяване: Вашето по-слабо тренировъчно натоварване позволява на тялото Ви да се възстанови, което е жизнено важно по време на продължителни периоди на тежки тренировки. Можете да се върнете към по-високо тренировъчно натоварване, когато почувствате, че сте готови.

Поддържане: Текущото Ви тренировъчно натоварване е достатъчно, за да поддържа Вашето ниво на физическа подготовка. За да видите подобрение, опитайте да разнообразите тренировките си или да увеличите обема им.

Продуктивно: Вашето текущо тренировъчно натоварване движи Вашето ниво на физическа подготовка и представяне в правилната посока. Трябва да планирате периоди на възстановяване в тренировките си, за да поддържате нивото си на физическа подготовка.

Върхова форма: Вие сте в идеална спортна форма. Наскоро намаленото тренировъчно натоварване позволява на тялото Ви да се възстанови и да компенсира изцяло предишните тренировки. Трябва да планирате предварително, тъй като това пиково състояние може да се поддържа само за кратко време.

Претоварване: Вашето тренировъчно натоварване е много високо и контрапродуктивно. Тялото Ви се нуждае от почивка. Трябва да си дадете време за възстановяване, като добавите по-леки тренировки към графика си.

Непродуктивно: Вашето тренировъчно натоварване е добро, но физическата Ви подготовка се влошава. Опитайте се да се съсредоточите върху почивката, храненето и управлението на стреса.

Преумора: Има дисбаланс между Вашето възстановяване и тренировъчното натоварване. Това е нормален резултат след тежка тренировка или голямо събитие. Вашето тяло може да се бори да се възстанови, така че трябва да обърнете внимание на цялостното си здраве.

Съвети за получаване на тренировъчно състояние

Функцията за тренировъчно състояние зависи от актуализираните оценки на Вашето ниво на физическа подготовка, включително поне едно измерване на VO2 макс. на седмица (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 63*). Дейностите по бягане на закрито не генерират оценка на VO2 макс., за да се запази точността на тренда на нивото Ви на физическа подготовка. Можете да дезактивирате записването на VO2 макс. за дейности, свързани с ултра бягане и бягане по пътека, ако не искате тези типове бягане да влияят на Вашата оценка на VO2 макс. (*Настройки на дейност, стр. 47*).

За да извлечете максимума от функцията за тренировъчно състояние, можете да опитате тези съвети.

- Поне веднъж седмично бягайте или карайте навън със силомер и достигнете пулс над 70% от максималния пулс за поне 10 минути.
След като сте използвали часовника за една или две седмици, тренировъчното Ви състояние трябва да е налично.
- Записвайте всичките си фитнес дейности на основното си тренировъчно устройство, което позволява на часовника Ви да научи за Вашето представяне (*Синхронизиране на дейности и измервания на ефективността, стр. 100*).
- Носете часовника постоянно, докато спите, за да продължите да генерирате актуално състояние на HRV. Наличието на валидно състояние на HRV може да Ви помогне да поддържате валидно състояние на тренировка, когато нямате толкова много дейности с измервания на VO2 макс.

Сериозно натоварване

Сериозното натоварване е претеглен сбор от излишната консумация на кислород след тренировка (EPOC) през последните няколко дни. Индикаторът показва дали текущото натоварване е ниско, оптимално, високо или много високо. Оптималният диапазон се определя от индивидуалното Ви ниво на физическа подготовка и тренировъчната Ви история. Диапазонът се регулира в зависимост от продължителността и интензивността на тренировката.

Фокус на тренировъчното натоварване

За да се постигне максимална ефективност и подобряване на физическата форма, тренировките трябва да се разпределят в три категории: нискоаеробна, високоаеробна и анаеробна. Фокусът на тренировъчното натоварване Ви показва каква част от тренировките Ви в момента са във всяка категория и Ви предоставя тренировъчни цели. Фокусът на тренировъчно натоварване изисква поне 7 дни тренировки, за да се определи дали тренировъчното Ви натоварване е ниско, оптимално или високо. След 4-седмична история на тренировките оценката на натоварването при тренировка ще съдържа по-подробна информация за целта, която ще Ви помогне да балансирате тренировъчните си дейности.

Под целите: Вашето тренировъчно натоварване за 4 седмици е по-ниско от оптималното във всички категории на интензивност.

Нисък аеробен недостиг: Опитайте се да добавите повече нискоаеробни дейности, за да осигурите възстановяване и баланс на дейностите с по-висока интензивност.

Висок аеробен недостиг: Опитайте се да добавите повече високоаеробни дейности, за да подобрите с течение на времето прага си на лактат и VO2 макс.

Аеробен недостиг: Опитайте се да добавите няколко по-интензивни анаеробни дейности, за да подобрите скоростта и анаеробния си капацитет с течение на времето.

Средно: Натоварването Ви при тренировка е балансирано и осигурява цялостни фитнес ползи, докато продължавате да тренирате.

Фокусиране върху нискоаеробни дейности: Натоварването Ви при тренировка е предимно с ниска аеробна дейност. Това осигурява солидна основа и Ви подготвя за по-интензивни тренировки.

Фокусиране върху високоаеробни дейности: Натоварването Ви при тренировка е предимно с висока аеробна дейност. Тази дейност помага за подобряването на прага на лактат, VO2 макс. и издръжливостта.

Фокусиране върху анаеробни дейности: Натоварването Ви при тренировка е предимно интензивна дейност. Това води до бързо повишаване на физическата форма, но трябва да се балансира с нискоаеробни дейности.

Над целите: Вашето тренировъчно натоварване за 4 седмици е по-високо от оптималното.

Съотношение на натоварване

Съотношението на натоварване е съотношението на Вашето интензивно (краткосрочно) тренировъчно натоварване спрямо Вашето хронично (дългосрочно) тренировъчно натоварване. Полезно е за проследяване на промените в тренировъчното натоварване.

Състояние	Стойност	Описание
Няма състояние	Няма	Съотношението на натоварване ще бъде видимо след 2 седмици тренировка.
Слаба	По-ниско от 0,8	Вашето краткосрочно тренировъчно натоварване е по-ниско от дългосрочното Ви тренировъчно натоварване.
Оптимално 	0,8 до 1,4	Краткосрочните и дългосрочните тренировъчни натоварвания са балансирани. Оптималният диапазон се определя от индивидуалното Ви ниво на физическа подготовка и тренировъчната Ви история.
Висока	1,5 до 1,9	Вашето краткосрочно тренировъчно натоварване е по-високо от дългосрочното Ви тренировъчно натоварване.
Много високо	2,0 или повече	Вашето краткосрочно тренировъчно натоварване е значително по-високо от дългосрочното Ви тренировъчно натоварване.

Относно „Ефект на тренировката“

„Ефект на тренировката“ измерва въздействието на дейността върху Вашата аеробна и анаеробна физическа подготовка. „Ефект на тренировката“ се натрупва по време на дейността. С течение на дейността стойността на „Ефект на тренировката“ се увеличава. „Ефект на тренировката“ се определя от информацията във Вашия потребителски профил и хронологията на тренировките, както и пулса, продължителността и интензивността на Вашата дейност. Има седем различни етикета за ефекта на тренировката, обозначаващи основната полза от дейността Ви. Всеки етикет е цветово кодиран и съответства на Вашия фокус върху натоварването при тренировка ([Фокус на тренировъчното натоварване](#), стр. 69). Всяка фраза за обратна връзка, например „Значително въздействие на VO2 макс.“ има съответно описание в подробностите за Вашата дейност в Garmin Connect.

Аеробен ефект на тренировката използва Вашия пулс, за да измери по какъв начин натрупаната интензивност на упражненията влияе върху Вашата аеробна подготовка и показва дали тренировката е имала поддържащ или подобряващ ефект върху нивото Ви на физическа подготовка. Вашата повишена следтренировъчна консумация на кислород (ПСТКК), която се е натрупала по време на упражненията, се съпоставя с набор от стойности, които отчитат нивото Ви на физическа подготовка и тренировъчните навици. Равномерните тренировки с умерени усилия или тренировки с по-голяма продължителност (> 180 секунди) имат положително въздействие върху Вашия аеробен метаболизъм и следователно имат подобрен аеробен ефект на тренировката.

Анаеробният ефект на тренировката използва пулса и скоростта (или мощността), за да определи по какъв начин тренировката влияе върху способността да работите с много висока интензивност. Получавате стойност, базирана на анаеробния принос към ПСТКК и на вида активност. Повторените интервали с висока интензивност – 10 до 120 секунди – имат изключително ползотворно въздействие върху Вашите аеробни възможности и водят до подобрен анаеробен ефект на тренировката.

Можете да добавите Аеробен еф. на трен. и Анаеробен ефект на трен. като полета за данни към един от екраните Ви за тренировка, за да следите стойностите си през цялата дейност.

Ефект на тренировката	Аеробна полза	Анаеробна полза
От 0,0 до 0,9	Няма полза.	Няма полза.
От 1,0 до 1,9	Малка полза.	Малка полза.
От 2,0 до 2,9	Поддържа аеробната Ви физическа подготовка.	Поддържа анаеробната Ви физическа подготовка.
От 3,0 до 3,9	Въздейства върху аеробната Ви физическа подготовка.	Въздейства върху анаеробната Ви физическа подготовка.
От 4,0 до 4,9	Значително въздейства върху аеробната Ви физическа подготовка.	Значително въздейства върху анаеробната Ви физическа подготовка.
5.0	Претоварване и потенциално вредно, без достатъчно време за възстановяване.	Претоварване и потенциално вредно, без достатъчно време за възстановяване.

Технологията за ефекта на тренировката се предоставя и поддържа от Firstbeat Analytics. За повече информация посетете firstbeat.com.

Време на възстановяване

Можете да използвате Вашето устройство Garmin с устройство за следене на пулса за китка или за гърди, за да видите колко време остава до пълното Ви възстановяване и готовност за следващата активна тренировка.

ЗАБЕЛЕЖКА: За препоръчителното време на възстановяване се използва Вашият изчислен VO2 макс. и първоначално може да изглежда неточно. Устройството изисква от Вас да изпълните няколко дейности, за да придобие данни за показателите Ви.

Времето на възстановяване се извежда непосредствено след дейност. Времето се отчита обратно до момента, в който за Вас е оптимално да предприемете следваща активна тренировка. Устройството актуализира Вашето време на възстановяване през целия ден въз основа на промени в съня, стреса, почивката и физическата активност.

Пулс на възстановяване

Ако тренирате с устройство за следене на пулса за китка или съвместимо нагърдно устройство за следене на пулса, можете да проверите стойността на пулса на възстановяване след всяка дейност. Пулсът на възстановяване представлява разликата между пулса по време на тренировка и пулса две минути след спиране на тренировката. Например след типична тренировка с бягане спирате таймера. Пулсът Ви е 140 удара в минута. След две минути в покой или почивка пулсът Ви е 90 удара в минута. Пулсът Ви на възстановяване е 50 удара в минута (140 минус 90). Някои изследвания свързват пулса на възстановяване със здравето на сърцето. По-високите стойности като цяло са признак за по-здрави сърца.

СЪВЕТ: За най-добри резултати трябва да спрете да се движите за две минути, докато устройството изчисли стойността на пулса на възстановяване.

ЗАБЕЛЕЖКА: Вашият пулс на възстановяване не се изчислява за дейности с ниско въздействие, като например йога.

Представяне при аклиматизация към топлина и надморска височина

Фактори на околната среда, като висока температура и надморска височина, оказват влияние върху тренирането и представянето Ви. Например тренировките на голяма надморска височина могат да имат положително въздействие върху физическата Ви подготовка, но може да забележите временен спад на VO2 макс., докато сте на голяма надморска височина. Вашият часовник Forerunner предоставя известия за аклиматизация и корекции на оценката на VO2 макс. и състоянието на тренировка, когато температурата е над 22°C (72°F) и когато надморската височина е над 800 m (2625 ft). Можете да следите топлинната и височинната си аклиматизация в графичния елемент за състояние на тренировка.

ЗАБЕЛЕЖКА: Функцията за топлинна аклиматизация е достъпна само за GPS дейности и изисква данни за времето от Вашия свързан телефон.

Спиране на пауза и възобновяване на състоянието на тренировката

Ако сте ранен(на) или болен(на), можете да поставите на пауза тренировъчното си състояние. Можете да продължите да записвате фитнес дейности, но тренировъчното Ви състояние, фокусът на тренировъчното натоварване, обратната връзка за възстановяване и препоръките за тренировка са временно дезактивирани.

Можете да възобновите тренировъчното си състояние, когато сте готови да започнете да тренирате отново. За най-добри резултати са Ви необходими поне едно измерване на VO2 макс. всяка седмица (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 63*).

1 Когато искате да спрете състоянието си на тренировка, изберете опция:

- На прозореца за състоянието на тренировката задръжте  и изберете **Опции > Пауза на Състояние на тренировка**.
- От настройките на Garmin Connect изберете **Статистики за представяне > Състояние на тренировка >  > Пауза на Състояние на тренировка**.

2 Синхронизирайте часовника си с акаунта си в Garmin Connect.

3 Когато искате да възобновите състоянието си на тренировка, изберете опция:

- На прозореца за състоянието на тренировката задръжте  и изберете **Опции > Възобновина съст. на трен..**
- От настройките на Garmin Connect изберете **Статистики за представяне > Състояние на тренировка >  > Възобновяване на състояние на тренировка**.

4 Синхронизирайте часовника си с акаунта си в Garmin Connect.

Готовност за тренировка

Готовността за тренировка е оценка и кратко съобщение, което Ви помага да определите колко сте готови за тренировка всеки ден. Оценката се изчислява непрекъснато и се актуализира през целия ден, като се използват следните фактори:

- Оценка на съня (изминалата нощ)
- Време за възстановяване
- HRV състояние
- Сериозно натоварване
- Хронология на съня (последните 3 нощи)
- Хронология на стреса (последните 3 дни)

Цветна зона	Резултат	Описание
 Лилаво	95 до 100	Отлична Най-добрата възможно
 Синьо	75 до 94	High Готовност за предизвикателства
 Зелено	50 до 74	Средна Задоволителна
 Оранжево	25 до 49	Low Време е да намалите темпото
 Червено	1 до 24	Слабо Оставете тялото си да се възстанови



За да видите резултатите за готовност за тренировка от хронологията, отидете в акаунта си в Garmin Connect.

Календар на състезания и основно състезание

Когато добавите състезателно събитие във Вашия календар Garmin Connect, можете да преглеждате събитието на часовника си, като добавите графичния елемент за основно състезание ([Графични елементи, стр. 57](#)). Датата на събитието трябва да е през следващите 365 дни. Часовникът показва обратно броене до събитието, Вашето целево време или прогнозното време на завършване (само за събития с бягане) и информация за времето.



ЗАБЕЛЕЖКА: Веднага е на разположение хронологична информация за времето за съответното местоположение и дата. Локална прогноза за времето се извежда около 14 преди събитието.

Ако добавите повече от едно събитие, ще се изведе подкана да изберете основно събитие.

В зависимост от наличните данни за маршрута на Вашето събитие, можете да преглеждате данни за надморската височина, карта на маршрута и да добавите PacePro план ([PacePro™ Тренировки, стр. 24](#)).

Трениране за състезателно събитие

Часовникът може да Ви предложи ежедневни тренировки, за да Ви помогне да се подготвите за състезание по бягане или колоездене, ако имате оценка на VO2 макс. ([Относно изчисления VO2 макс., стр. 63](#)).

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Състезания и събития > Намерете събитие**.
- 3 Потърсете събитие във Вашия район.
Можете също да изберете **Създаване на събитие** за създаване на свое собствено събитие.
- 4 Изберете **Добави в календара**.
- 5 Синхронизирайте часовника си с акаунта си в Garmin Connect.
- 6 На часовника си превъртете до графичния елемент за основното състезание, за да видите обратното отброяване до основното състезателно събитие.
- 7 На циферблата натиснете  и изберете дейност по бягане или колоездене.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте завършили поне едно бягане на открито с данни за пулс или едно каране с данни за пулс и мощност, на часовника Ви се появяват ежедневни предложения за тренировки.

Добавяне на акции

Преди да можете да персонализирате списъка с акции, трябва да добавите графичния елемент за акции към списъка с акции ([Персонализиране на списъка с графични елементи, стр. 61](#)).

- 1 От циферблата натиснете , за да видите графичния елемент за акции.
 - 2
 - 3 Натиснете .
 - 4 Изберете **Редакция > Добави**.
 - 5 Въведете името на компанията или борсовия символ на акцията, която искате да добавите, и изберете .
 - Часовникът показва резултатите от търсенето.
 - 6 Изберете акциите, които искате да добавите.
 - 7 Изберете акциите, за да разгледате повече информация.
- СЪВЕТ:** За да изведете акцията в списъка с графични елементи, можете да натиснете  и да изберете **Задаване като любимо**.

Използване на Jet Lag Adviser

Преди да можете да използвате графичния елемент Съветник за джетлаг, Вие трябва да планирате пътуване в приложението Garmin Connect ([Планиране на пътуване в приложението Garmin Connect, стр. 75](#)).

Вие можете да използвате графичния елемент Съветник за джетлаг, докато пътувате, за да видите как Вашият вътрешен часовник се сравнява с местното време и за получаване на насоки относно как да намалите въздействието на джетлага.

- 1 На циферблата натиснете , за да видите графичния елемент **Съветник за джетлаг**.
- 2 Натиснете , за да видите как вътрешният Ви часовник се сравнява с местното време и цялостното ниво на Вашия джетлаг.
- 3 Изберете опция:
 - За да видите информационно съобщение относно Вашето ниво на джетлаг, натиснете .
 - За да видите времева линия за препоръчани дейности, за да намалите симптомите на джетлага, натиснете .

Планиране на пътуване в приложението Garmin Connect

- 1 От приложението Garmin Connect изберете **•••**.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Съветник за джетлаг > Добавяне на пътуване**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Часовници

Настройване на аларма

Можете да зададете няколко аларми.

1 Изберете опция:

- На циферблата задръжте .
- На циферблата натиснете .
- Задръжте .

2 Изберете **Часовници > Аларми**.

3 Изберете опция:

- За да настроите и запаметите аларма за първи път, въведете часа на алармата.
- За да настроите и запаметите допълнителни аларми, изберете **Добавяне на аларма** и въведете часа на алармата.

4 Превъртете надолу за повече опции.

5 Изберете **Запис**.

Редактиране на аларма

1 Изберете опция:

- На циферблата задръжте .
- На циферблата натиснете .
- Задръжте .

2 Изберете **Часовници > Аларми**.

3 Изберете аларма.

4 Изберете опция:

- За да включите или изключите алармата, изберете **Състояние**.
- За да промените часа на алармата, изберете **Време**.
- За да настроите алармата да Ви събужда внимателно в 30-минутния прозорец преди планираната аларма въз основа на оптималното време за сън, изберете **Интел. събужд..**

ЗАБЕЛЕЖКА: Вашата аларма винаги ще се включва в избраното от Вас време в допълнение към всички по-ранни аларми. Например, ако настроите алармата си за 8:00 ч., тя може внимателно да Ви предупреди да се събудите между 7:30 и 8:00 ч.

- За да настроите алармата да се повтаря редовно, изберете **Повтаряне** и изберете кога да се повтаря алармата.
- За да изберете вида на известието за аларма, изберете **Звуци и вибрация**.
- За да изберете описание за алармата, изберете **Етикет**.
- За да изтриете алармата, изберете **Изтриване**.

Използване на таймера за обратно броене

1 Изберете опция:

- На циферблата на часовника задръжте .
- На циферблата изберете .
- Задръжте .

2 Изберете **Часовници > Таймери**.

3 Ако никога не сте запазвали таймер, въведете времето, като използвате сензорния екран или бутоните  и .

4 Ако преди това сте запазвали таймер, изберете опция:

- За да зададете нов таймер за обратно отброяване, без да го запазвате, изберете **Бърз таймер** и въведете времето.
- За да зададете и запазите нов таймер за обратно броене, изберете **Редакция > Добавяне на таймер** и въведете времето.
- За да зададете запаметен таймер за обратно броене, изберете запаметения таймер.

5 Натиснете , за да стартирате таймера.

6 При нужда изберете опция:

- За да спрете таймера, изберете .
- За да рестартирате таймера, натиснете .
- За да запазите таймера, изберете  > **Запаметяване на таймер**.
- За да рестартирате автоматично таймера след изтичането му, изберете  > **Авт. рестартир..**
- За да персонализирате известието за таймера, изберете  > **Звуци и вибрация**.

Изтриване на таймера за обратно броене

1 Изберете опция:

- На циферблата задръжте .
- На циферблата натиснете .
- Задръжте .

2 Изберете **Часовници > Таймери > Редакция**.

3 Изберете таймер.

4 Изберете **Изтриване**.

Използване на хронометъра

1 Изберете опция:

- На циферблата задръжте .
- На циферблата натиснете .
- Задръжте .

2 Изберете **Часовници > Хронометър**.

3 Натиснете , за да стартирате таймера.

4 Натиснете , за да стартирате таймера за обиколка ①.



Общото време на хронометъра ② продължава да тече.

5 Натиснете , за да спрете и двата таймера.

6 Изберете опция:

- За да нулирате и двата таймера, натиснете .
- За да запазите времето на хронометъра като дейност, натиснете  и изберете **Запис на действието**.
- За да нулирате таймерите и да излезете от хронометъра, натиснете  и изберете **Край**.
- За да разгледате таймерите за обиколка, натиснете  и изберете **Преглед**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Опцията **Преглед** се появява само ако са направени няколко обиколки.
- За да се върнете към циферблата, без да нулирате таймерите, натиснете  и изберете **Отидете на циферблата**.
- За да активирате или дезактивирате запис на обиколка, натиснете  и изберете **Бутон за обиколка**.

Добавяне на алтернативна часова зона

Можете да изведете текущия час от денонощието в допълнителни часови зони.

1 Изберете опция:

- На циферблата на часовника задръжте .
- На циферблата изберете .
- Задръжте .

СЪВЕТ: Можете също така да видите Вашите алтернативни часови зони в списъка с графични елементи ([Персонализиране на списъка с графични елементи, стр. 61](#)).

2 Изберете **Часовници > Алт. часови зони > Добавяне на зона.**

3 Натиснете  или , за да маркирате регион, и натиснете , за да го изберете.

4 Избор на часова зона.

Редактиране на алтернативна часова зона

1 Изберете опция:

- На циферблата на часовника задръжте .
- На циферблата изберете .
- Задръжте .

СЪВЕТ: Можете също така да видите Вашите алтернативни часови зони в списъка с графични елементи ([Персонализиране на списъка с графични елементи, стр. 61](#)).

2 Изберете **Часовници > Алт. часови зони.**

3 Избор на часова зона.

4 Натиснете .

5 Изберете опция:

- За да зададете часовата зона, която ще се извежда на списъка с графични елементи, изберете **Задаване като любимо.**
- За да въведете персонализирано име за часовата зона, изберете **Преименуване.**
- За да въведете персонализирано съкращение за часовата зона, изберете **Съкращение.**
- За да промените часовата зона, изберете **Промяна на зоната.**
- За да изтриете часовата зона, изберете **Изтриване.**

Добавяне на събитие за обратно отброяване

1 Изберете опция:

- На циферблата задръжте .
- От циферблата натиснете .
- Задръжте .

СЪВЕТ: Можете също да видите Вашите събития за обратно отброяване в списъка с графични елементи ([Персонализиране на списъка с графични елементи, стр. 61](#)).

2 Изберете **Часовници > Обратни отброявания > Добави**.

3 Въведете име.

4 Изберете година, месец и ден.

5 Изберете опция:

- Изберете **Цял ден**.
- Изберете **Специфично време** и въведете час.

6 Изберете икона.

Редактиране на събитие за обратно броене

1 Изберете опция:

- На циферблата задръжте .
- От циферблата натиснете .
- Задръжте .

СЪВЕТ: Можете също да видите Вашите събития за обратно отброяване в списъка с графични елементи ([Персонализиране на списъка с графични елементи, стр. 61](#)).

2 Изберете **Часовници > Обратни отброявания**.

3 Изберете събитие за обратно броене.

4 Натиснете  и изберете **Задаване като любимо**, за да покажете събитието за обратно отброяване в списъка с графични елементи (по избор).

5 Натиснете  и изберете **Редактиране на обратно отброяване**.

6 Изберете опция за редактиране:

- За да преименувате събитие, изберете **Име**.
- За да промените датата, изберете **Дата**.
- За да промените часа, изберете **Време**.
- За да промените типа събитие, изберете **Тип**.
- За да добавите съкратено име на събитието, изберете **Съкращение**.
- За да добавите напомняния за събитие, изберете **Напомняния**.
- За да повтаряте събитието всяка година, изберете **Ежегодно**.
- За да премахнете събитието, изберете **Изтриване на обратно отброяване**.

регистри

Хронологията включва време, разстояние, калории, средно темпо или скорост, данни за обиколка и допълнителна информация от сензори.

ЗАБЕЛЕЖКА: Когато паметта на устройството е пълна, най-старите Ви данни се презаписват.

Използване на хронология

Хронологията съдържа запаметени данни за дейността, рекорди и общи данни.

Часовникът има графичен елемент за хронология за бърз достъп до данните за Вашата активност (*Графични елементи, стр. 57*).

1 На циферблата задръжте .

2 Изберете **Хронология**.

Появява се стълбовидна графика на последните Ви дейности.

3 Изберете опция:

- За да промените периода от време за стълбовидната графика, натиснете  и изберете **Опции за графичен изглед**.
- За да видите личните си рекорди по спортове, натиснете  и изберете **Записи** (*Лични рекорди, стр. 81*).
- За да видите седмичните или месечните си общи данни, натиснете  и изберете **Общо** (*Преглед на общи данни, стр. 82*).
- За да видите историята на дейностите си, натиснете  и изберете дейност.

Хронология на мултиспорт

Вашето устройство съхранява мултиспорт резюме на дейността, включващо общо разстояние, време, калории и данни за опционални аксесоари. Вашето устройство също така разделя данните за активността за всеки спортен сегмент и преходен период, за да можете да съпоставите сходни тренировъчни дейност и да проследите колко бързо преминавате през преходните периоди. Хронологията на преходните периоди включва разстояние, време, средна скорост и калории.

Лични рекорди

След като завършите дадена дейност, часовникът показва евентуални нови лични рекорди, които сте постигнали по време на тази дейност. Личните рекорди включват най-бързото Ви време от няколко пробягани обичайни разстояния за състезание, най-голямата тежест на силова дейност за основните движения, и най-дългото бягане, каране или плуване.

ЗАБЕЛЕЖКА: За карането на велосипед личните рекорди включват и най-голямото изкачване и най-добрата мощност (изисква се измервател на мощност).

Преглеждане на Вашите лични рекорди

1 На циферблата задръжте .

2 Изберете **Хронология**.

3 Натиснете  и изберете **Записи**.

4 Изберете спорт.

5 Изберете рекорд.

6 Изберете **Разглеждане на запис**.

Възстановяване на личен рекорд

Можете да настроите всеки личен рекорд обратно на записания преди това.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Хронология**.
- 3 Натиснете  и изберете **Записи**.
- 4 Изберете спорт.
- 5 Изберете рекорд за възстановяване.
- 6 Изберете **Назад** > ✓.

ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива запазени дейности.

Изчистване на лични рекорди

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Хронология**.
- 3 Натиснете  и изберете **Записи**.
- 4 Изберете спорт.
- 5 Изберете опция:
 - За изтриване на един рекорд изберете рекорд и изберете **Изтриване на запис** > ✓.
 - За изтриване на всички рекорди изберете **Изтриване на всички записи** > ✓.

ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива запазени дейности.

Преглед на общи данни

Можете да прегледате натрупаните данни за разстоянието и времето, записани във Вашия часовник.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Хронология**.
- 3 Натиснете  и изберете **Общо**.
- 4 Изберете дейност.
- 5 Изберете опция за преглед на седмични или месечни общи стойности.

Настройки за известия и предупреждения

На циферблата задръжте  и изберете **Настройки на часовника** > **Известия & предупреждения**.

Интелигентни известявания: Персонализира смарт известията, които се показват на Вашия часовник ([Активиране на телефонни известия, стр. 94](#)).

Здраве и Уелнес: Персонализира известията за здраве и уелнес, които се появяват на Вашия часовник ([Предупреждения за здраве и уелнес, стр. 83](#)).

Настройки за отчет: Активира отчетите и персонализира данните и темата на отчета. Можете да изберете **Сутрешен отчет**, за да създавате и редактирате ежедневни съобщения в сутрешния отчет ([Персонализиране на сутрешния Ви отчет, стр. 84](#)). Можете да изберете **Вечерен отчет**, за да зададете график за вечерния отчет ([Персонализиране на вечерния Ви отчет, стр. 84](#)). Можете да изберете **изберете тема**, за да персонализирате фоновата тема за Вашите отчети.

Системни аларми: Задава време ([Настройка на аларми за време, стр. 85](#)), барометър ([Задаване на предупреждение за буря, стр. 85](#)) или предупреждения за телефонна връзка ([Включване на алармите за свързване на телефон, стр. 85](#)).

Център за известия: Активира центъра за известия за преглед на нови известия ([Преглед на известия, стр. 95](#)).

Предупреждения за здраве и уелнес

На циферблата задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Известия & предупреждения > Здраве и Уелнес**.

Дневно обобщение: Появява се дневно обобщение на Body Battery няколко часа, преди началото на Вашия прозорец за сън. Дневното обобщение предоставя информация за това как Вашата хронология за дневен стрес и активност е въздействала върху Вашето ниво на Body Battery (*Body Battery*, стр. 61).

Предуп. за стрес: Известява Ви, когато периоди на стрес са изтощили Вашата Body Battery.

Пред. за поч.: Известява Ви, след като сте имали период на почивка и въздействието му върху нивото на Вашата Body Battery.

Предупреждения за необичаен пулс: Уведомява Ви, когато пулсът Ви надвиши или падне под целева стойност (*Настройка на предупреждение за необичаен пулс*, стр. 83).

Съветник за джетлаг: Предоставя съвети за симптомите на джетлаг за пътуване, като препоръки за сън и упражнения (*Използване на Jet Lag Adviser*, стр. 75).

Пред. за движение: Напомня Ви да продължите да се движите (*Персонализиране на предупрежденията за движение*, стр. 84).

Предупреждения за целта: Уведомява Ви, когато достигнете дневната цел за стъпки, дневната цел за изкачени етажи и седмичната цел за минути интензивност.

Настройка на предупреждение за необичаен пулс

ВНИМАНИЕ

Тази функция Ви предупреждава само когато пулсът Ви надвишава или пада под определен брой удари в минута, избрани от потребителя, след поне десет минути неактивност. Тази функция не Ви уведомява, когато пулсът Ви падне под избрания праг по време на избрания от Вас времеви прозорец за сън, конфигуриран в приложението Garmin Connect. Тази функция не Ви уведомява за потенциално сърдечно заболяване и не е предназначена за лечение или диагностициране на каквото и да е медицинско състояние или заболяване. Винаги се допитвайте до Вашия лекар за всякакви проблеми, свързани със сърцето.

Можете да зададете стойността за праг на пулса.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Известия & предупреждения > Здраве и Уелнес > Предупреждения за необичаен пулс**.
- 3 Изберете **Висока степен на предупреждение** или **Ниска степен на предупреждение**.
- 4 Задавате стойността за праг на пулса.

При всяко превишаване или падане на Вашия пулс под стойността на прага ще се извежда съобщение и часовникът ще вибрира.

Предупреждение за движение

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани метаболитни промени. Предупреждението за движение Ви напомня да продължите да се движите. След един час бездействие се появява съобщение. Часовникът също така издава звуков сигнал или вибрира, ако са включени звуковите сигнали. (*Системни настройки*, стр. 125). Можете да персонализирате предупреждението за движение така, че да се отменя при ходене или други видове движение.

Персонализиране на предупрежденията за движение

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Известия & предупреждения > Здраве и Уелнес > Пред. за движение > Включено**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Тип предупреждение**, за да настроите предупреждението въз основа на стъпки или други видове движение.
 - Изберете **Движения**, за да разрешите движения в седнало положение или свободно движение за изчистване на предупреждението.
 - Изберете **Прод. на движението**, за да зададете изчистване на сигнала след 30, 45 или 60 секунди.

Сутрешен отчет

Часовникът Ви показва сутрешен отчет въз основа на обичайното Ви време за събуждане. Превъртете за преглед на отчет, който включва метеорологично време, сън, състояние на изменение на пулса през нощта и други ([Персонализиране на сутрешния Ви отчет](#), стр. 84).

Персонализиране на сутрешния Ви отчет

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да персонализирате тези настройки на Вашия часовник или във Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Известия & предупреждения > Настройки за отчет > Сутрешен отчет**.
- 3 Изберете опция:
 - За да активирате или деактивирате сутрешния отчет, изберете **Покажи бюлетин**.
 - За да персонализирате реда и типа на данните, които се появяват във Вашия сутрешен отчет, изберете **Редактиране на отчет**.
 - За да напишете и добавите персонализирани съобщения към сутрешния си отчет, изберете **Персонализиране на ежедневните съобщения > Редактиране на съобщения**.

Вечерен отчет

Часовникът Ви показва вечерен отчет преди времето за сън. Превъртете, за да видите отчета, който включва данните Ви за Body Battery, утрешната тренировка и времето, препоръка за тренировка за сън и още ([Персонализиране на вечерния Ви отчет](#), стр. 84).

Персонализиране на вечерния Ви отчет

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да персонализирате тези настройки на Вашия часовник или във Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Известия & предупреждения > Настройки за отчет > Вечерен отчет**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Покажи бюлетин**, за да активирате или деактивирате вечерния отчет.
 - Изберете **Редактиране на отчет**, за да персонализирате реда и типа на данните, които се показват във Вашия вечерен отчет.
 - Изберете **Планиране на отчет**, за да зададете времето между отчета и началото на съня ([Режими на фокусиране](#), стр. 102).

Настройка на аларми за време

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Известия & предупреждения > Системни аларми > Време**.
- 3 Изберете опция:
 - За да зададете предупредителен сигнал, който да прозвучава определен брой минути или часове преди действителния залез, изберете **До залез > Състояние > Включено**, изберете **Време** и въведете часа.
 - За да зададете предупредителен сигнал, който да прозвучава определен брой минути или часове преди действителния изгрев, изберете **До изгрев > Състояние > Включено**, изберете **Време** и въведете часа.
 - За да настроите предупреждението да прозвучава на всеки час, изберете **На всеки час > Включено**.

Задаване на предупреждение за буря

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Това предупреждение е информационна функция и не е предназначено да бъде основният източник за проследяване на промените във времето. Ваша отговорност е да преглеждате докладите за времето и условията, да сте наясно със заобикалящата Ви среда и да използвате безопасна преценка, особено по време на лошо време. Неспазването на това предупреждение може да доведе до сериозно нараняване или смърт.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Известия & предупреждения > Системни аларми > Барометър > Аларма за буря**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Състояние** за включване или изключване на предупреждението.
 - Изберете **Кал. на компаса**, за да актуализирате скоростта на промяна на барометричното налягане, която задейства предупреждение за буря.

Включване на алармите за свързване на телефон

Можете да настроите часовника да Ви предупреждава, когато сдвоеният Ви телефон се свързва и изключва чрез Bluetooth технологията.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Известия & предупреждения > Системни аларми > Телефон**.

Настройки за звук и вибрация

На циферблата задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Звуци и вибрация**. Можете също така да персонализирате тези настройки за различни ситуации, например за сън и дейности. ([Режими на фокусиране, стр. 102](#)).

Сила на звука: Заглушава всички звуци или регулира силата на звука на високоговорителя.

Тонове на предупреждения: Възпроизвежда тон за предупреждения.

Тонове при натискане на бутони: Възпроизвежда тон, когато натиснете бутон.

Вибрация: Задава вибрации на часовника за предупреждения и натискане на бутони.

Настройки на дисплея и яркостта

На циферблата задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Дисплей и яркост**. Можете също така да персонализирате тези настройки за различни ситуации, например за сън и дейности. ([Режими на фокусиране, стр. 102](#)).

Яркост: Задава нивото на яркост на екрана.

Винаги вкл. диспл.: Задава данните на циферблата да останат видими и намалява яркостта и фона. Тази опция оказва въздействие върху живота на батерията и дисплея ([Относно AMOLED дисплея, стр. 130](#)).

Разм. текст: Регулира размера на текста на екрана.

Режим Red Shift: Оцветява екрана в червени, зелени или оранжеви нюанси, така че да можете да използвате часовника в условия на слаба светлина и да не натоварвате очите си през нощта.

Предупр. събужд.: Включва екрана, когато получите известие или предупреждение.

Жестове за събужд.: Включва екрана, когато вдигнете и завъртите ръката си, за да погледнете китката си.

Изтичане на времето: Задава продължителността на времето, преди екранът да се изключи.

Сензорно управление: Активира сензорния екран.

Сензорно заключване: Заклучва сензорния екран, след като екранът се изключи. Когато тази настройка е активирана, можете да плъзнете надолу, за да отключите сензорния екран.

Свързаност

Функциите за свързване са налични за Вашия часовник, когато го сдвоите със съвместим телефон ([Сдвояване на телефона, стр. 93](#)). Допълнителни функции са налични, когато свържете часовника си с Wi-Fi мрежа ([Свързване към мрежа Wi-Fi, стр. 96](#)).

Сензори и аксесоари

Часовникът Forerunner има няколко вътрешни сензора и можете да свържете допълнителни безжични сензори за Вашите дейности.

Безжични сензори

Вашият часовник може да бъде сдвоен и използван с безжични сензори с ANT+ или Bluetooth технология ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 89](#)). След като устройствата са сдвоени, можете да персонализирате незадължителните полета за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 46](#)). Ако часовникът Ви е доставен в комплект със сензор, устройствата вече са сдвоени. За информация относно съвместимостта на конкретни Garmin сензори, закупуване или за преглед на ръководството на собственика посетете buy.garmin.com за този сензор.

Тип сензор	Описание
Сензори за стикове	Можете да използвате голф сензори за стикове Approach, за да проследявате автоматично ударите си, включително местоположение, разстояние и тип стик.
eBike	Можете да използвате часовника си с Вашия електрически велосипед и да преглеждате данни за велосипед, като информация за батерията и пробега, по време на Вашите карания.
Разширен дисплей	Можете да използвате режима Разширен дисплей, за да показвате екрани с данни от Вашия часовник Forerunner на съвместим велосипеден компютър Edge® по време на каране или триатлон.
Външно устройство за пулс	Можете да използвате външен сензор, като устройството за следене на пулс от серията HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ или HRM-Pro, за да преглеждате данните за пулса по време на дейностите си. Някои устройства за следене на пулса могат също да запазят данните или да предоставят разширени данни за бягане (Динамика на бягане, стр. 90) (Мощност при бягане, стр. 91).
Крачкомер	Можете да използвате крачкомера, за да записвате темпото и разстоянието, вместо да използвате GPS, когато тренирате на закрито или когато GPS сигналът е слаб.
Слушалки	Можете да използвате Bluetooth слушалки, за да слушате музика, заредена на Вашия часовник Forerunner (Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 120).
Светлини	Можете да използвате интелигентни светлини за велосипед Varia, за да подобрите осведомеността за обстановката. С фар с камера Varia можете също да правите снимки и да записвате видео по време на каране (Използване на контролите на камерата Varia, стр. 92).
Мощност	Можете да използвате педалите на велосипеда за измерване на мощността Rally™ или Vector™, за да преглеждате Вашите данни за мощност на часовника си. Можете да регулирате зоните на мощност, за да съответстват на Вашите цели и способности (Настройване на зоните Ви на мощност, стр. 123), или да използвате предупреждения за диапазон, за да бъдете уведомени, когато достигнете определена зона на мощност (Настройка на предупреждение, стр. 51).
Радар	Можете да използвате радар за велосипеди за изглед назад Varia, за да подобрите осведомеността за обстановката и за изпращане на предупреждения за приближаващи превозни средства. Със задна светлина на радара с камера Varia можете също да правите снимки и да записвате видео по време на каране (Използване на контролите на камерата Varia, стр. 92).
RD модул	Можете да използвате Running Dynamics Pod, за да записвате данни за динамиката на бягане и да ги преглеждате на часовника си (Динамика на бягане, стр. 90).
Интелигентно устройство за трениране	Можете да използвате часовника си с интелигентно тренировъчно устройство за трениране на закрито, за да симулирате съпротивление, докато следвате курс, каране или тренировка (Използване на тренировъчно устройство за трениране на закрито, стр. 27).
Скор./рит.	Можете да прикрепите сензори за скорост или ритъм към Вашия велосипед и да преглеждате данните по време на карането си. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото (Размер на колело и обиколка, стр. 142).
Температура	Можете да закачите сензора за температура temple на стабилен ремък или каишка, така че да е изложен на атмосферен въздух, за да служи за надежден източник на точни температурни данни.

Сдвояване на Вашите безжични сензори

Когато за пръв път свържете безжичен сензор към Вашия часовник чрез ANT+ или Bluetooth технология, трябва да извършите сдвояване на часовника и сензора. След като бъдат сдвоени, часовникът се свързва автоматично към сензора, когато започнете дейност или сензорът е активен и е в обхват. За повече информация относно сателитните системи отидете на garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Поставете устройството за следене на пулса, поставете сензора или натиснете бутона, за да събудите сензора.

ЗАБЕЛЕЖКА: Вижте ръководството на собственика на безжичния сензор за информация относно сдвояването.

- 2 Доближете часовника в рамките на 3 m (10 ft) от сензора.

ЗАБЕЛЕЖКА: Застанете отдалечени на 10 m (33 ft) от други безжични сензори по време на сдвояването.

- 3 На циферблата задръжте .

- 4 Изберете **Настройки на часовника > Свързаност > Датчици и принадлежности > Добавяне на нов**.

- 5 Изберете опция:

- Изберете **Търсене на всичко**.
- Изберете своя вид сензор.

След като сензорът е сдвоен с Вашия часовник, състоянието на сензора се променя от Търсене на Свързан. Данните на сензора се показват в цикъла на екрана за данни или в персонализирано поле за данни. Вие можете да персонализирате допълнителните полета за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 46](#)).

Темпо и разстояние на бягане с аксесоар за пулс

Аксесоарите от серията HRM 600, HRM-Fit и HRM-Pro изчисляват темпото и разстоянието на бягането въз основа на Вашия потребителски профил и движението, измервано от сензора при всяка крачка. Мониторът за пулс осигурява скорост и разстояние на бягане, когато GPS не е наличен, като например по време на бягане на бягаща пътека. Можете да видите темпото и разстоянието на бягане на Вашия съвместим часовник Forerunner, когато сте свързани чрез ANT+ технология или защитена технология Bluetooth. Можете да ги видите и в съвместими приложения за тренировки на трети страни.

Точността на скоростта и разстоянието се подобрява с калибриране.

Автоматично калибриране: Настройката по подразбиране за часовника е **Авт. калибриране**.

Аксесоарът за пулс се калибрира всеки път когато бягате навън, докато е свързан с Вашия съвместим часовник Forerunner.

ЗАБЕЛЕЖКА: Автоматичното калибриране не работи за дейности на закрито, пътека или ултра бягане ([Съвети за запис на темпо и разстояние на бягане, стр. 90](#)).

Ръчно калибриране: Можете да изберете **Калибриране и запаметяване** след бягане на бягаща пътека с Вашия свързан аксесоар за пулс ([Калибриране на разстоянието на бягащата пътека, стр. 23](#)).

Съвети за запис на темпо и разстояние на бягане

- Актуализирайте софтуера на часовника си Forerunner ([Актуализации на продукта, стр. 134](#)).
- Завършете няколко бягания на открито с GPS и Вашия свързан аксесоар от серията HRM 600, HRM-Fit или HRM-Pro. Важно е диапазонът на темпото Ви на открито да съответства на диапазона Ви на темпо на бягащата пътека.
- Ако бягането включва пясък или дълбок сняг, отидете в настройките на сензора и изключете **Авт. калибриране**.
- Ако преди това сте свързали съвместим крачкомер с технология ANT+, задайте състоянието му на **Изключено** или го премахнете от списъка със свързани сензори.
- Завършете бягане на бягаща пътека с ръчно калибриране ([Калибриране на разстоянието на бягащата пътека, стр. 23](#)).
- Ако автоматичното и ръчното калибриране не изглеждат точни, отидете в настройките на сензора и изберете **Темпо и разстояние за HRM > Нулиране на данните за калибриране**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да опитате да изключите **Авт. калибриране** и след това да калибрирате отново ръчно ([Калибриране на разстоянието на бягащата пътека, стр. 23](#)).

Динамика на бягане

Динамиката на бягане представлява обратна връзка в реално време за Вашата форма на бягане. Вашият часовник Forerunner разполага с акселерометър за изчисляване на пет показателя за формата на бягане. За да прегледате всички показатели за бягане, трябва да сдвоите часовника си Forerunner с аксесоар от серия HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro или друг аксесоар за динамика на бягане, който измерва движението на торса. За повече информация отидете на garmin.com/performance-data/running.

Метрика	Тип сензор	Описание
Ритъм	Часовник или съвместим аксесоар	Ритъмът е броят стъпки в минута. Той показва общия брой стъпки (леви и десни комбинирани).
Дължина на крачка	Часовник или съвместим аксесоар	Дължината на крачката е дължината на крачката Ви от едно стъпване до другото. Измерва се в метри.
Вертикално трептене	Часовник или съвместим аксесоар	Вертикалното трептене е Вашето отскачане по време на бягане. То показва вертикалното движение на Вашия торс, измерено в сантиметри.
Вертикално съотношение	Часовник или съвместим аксесоар	Вертикалното съотношение е съотношението между вертикалното трептене и дължината на крачката. То се показва като процент. По-ниската стойност обикновено показва по-добра форма при бягане.
Време на контакт със земята	Часовник или съвместим аксесоар	Време на контакт със земята е времето от всяка стъпка, през което сте стъпили на земята, докато бягате. Измерва се в милисекунди. ЗАБЕЛЕЖКА: Показателите за контакт със земята не са налични при ходене.
Баланс на време на контакт със земята	Само съвместим аксесоар	Балансът на време на контакт със земята показва левия/десен баланс на Вашето време на контакт със земята по време на бягане. То се показва като процент. Например 53,2 със стрелка, сочеща наляво или надясно.

Съвети за липсващи данни за динамика на бягане

Тази тема предоставя съвети за използване на съвместим аксесоар за динамика на бягане. Ако аксесоарът не е свързан с часовника, часовникът автоматично превключва на динамика на бягане, базирана на данни от китката.

- Уверете се, че разполагате с аксесоар за динамика на бягане, като например аксесоар от серията HRM 600, HRM-Fit или HRM-Pro.
- Отново сдвоете аксесоара за динамика на бягане с часовника си съгласно инструкциите.
- Ако използвате аксесоар HRM 600, сдвоете го с часовника си, като използвате защитената Bluetooth, а не отворената връзка.

За повече информация относно сателитните системи отидете на garmin.com/hrm_connection_types.

- Ако използвате аксесоар от серията HRM-Fit или HRM-Pro, сдвоете го с часовника си с помощта на ANT+ технология, а не с Bluetooth технология.
- Ако дисплеят с данни за динамиката на бягане показва само нули, уверете се, че носите аксесоара обърнат с дясната страна нагоре.

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои показатели не се показват по време на ходене (*Динамика на бягане*, стр. 90).

Мощност при бягане

Мощността при бягане на Garmin се изчислява въз основа на измерената информация за динамиката на бягане, масата на потребителя, данните за околната среда и други сензорни данни. Измерването на мощността изчислява количеството енергия, което бегачът прилага към пътната настилка, и се показва във ватове. Използването на силата на бягане като индикатор на усилието може да е по-подходящо за някои бегачи, отколкото използването на темпото или пулса. Мощността при бягане може да бъде по-чувствителна от пулса за определяне нивото на усилие и може да отчита изкачванията, спусканията и вятъра, което измерването на темпото не прави. За повече информация отидете на garmin.com/performance-data/running.

Мощността при бягане може да бъде измерена с помощта на съвместим аксесоар за динамика на бягане или сензорите на часовника. Можете да персонализирате полетата с данни за мощността при бягане, за да видите мощността си и да направите корекции в тренировката си (*Полета за данни*, стр. 143). (*Известие за дейност*, стр. 49)

Зоните на мощност при бягане използват стойности по подразбиране, базирани на пол, тегло и средна способност, и може да не съответстват на личните Ви способности. Можете ръчно да регулирате своите зони на часовника или от Вашия акаунт в Garmin Connect (*Настройка на зоните Ви на мощност*, стр. 123).

Настройки за мощност при бягане

На циферблата натиснете , изберете **Действия**, изберете дейност по бягане, натиснете , изберете настройките за дейностите и изберете **Мощност при бягане**.

Състояние: Активира или деактивира данните за мощност при бягане на Garmin. Можете да използвате тази настройка, ако предпочитате да използвате данни за мощността при бягане на трети страни.

Източник: Позволява Ви да изберете кое устройство да се използва за записване на данни за мощността при бягане. Опцията Интелигентен режим автоматично открива и използва аксесоара за динамика на бягане, когато е наличен. Часовникът използва данни, базирани на китката, за мощност при бягане, когато не е свързан аксесоар.

Отчитане на вятъра: Активира или деактивира използването на данни за вятъра при изчисляване на мощността при бягане. Данните за вятъра са комбинация от данните за скоростта, посоката и барометъра от часовника Ви и наличните данни за вятъра от телефона Ви.

Пулс от гърдите по време на плуване

Сериите HRM 600, HRM-Pro, аксесоарите за пулс HRM-Swim™ и HRM-Tri™ записват и съхраняват данните за пулса Ви, докато плувате. За да видите данните за пулса си, можете да добавите полета за данни за пулс ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 46](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: Данните за пулс от гърдите не се виждат на съвместими часовници, докато устройството за следене на пулса е под вода.

Трябва да започнете дейност с време на сдвояния си часовник, за да видите съхранените данни за пулса по-късно. По време на интервали на почивка, когато сте извън водата, аксесоарът за пулс изпраща данните за пулса Ви към часовника. Вашият часовник автоматично изтегля съхранените данни за пулса, когато запазвате дейността си по плуване за време. Вашият аксесоар за пулс трябва да е извън водата, активен и в обхвата на часовника (3 m), докато данните се изтеглят. Данните за пулса Ви могат да бъдат прегледани в хронологията на часовника и във Вашия акаунт в Garmin Connect.

Ако са налични данни за пулс от китката и такива от гърдите, Вашият часовник използва данните за пулс от гърдите.

Използване на контролите на камерата Varia

БЕЛЕЖКА

Някои юрисдикции може да забранят или да регулират записа на видео, аудио или снимки или може да изискват всички страни да са запознати със записа и да дадат съгласие. Ваша отговорност е да знаете и спазвате всички закони, разпоредби и всякакви други ограничения в юрисдикциите, където планирате да използвате това устройство.

Преди да можете да използвате контролите на камерата Varia, трябва да сдвоите аксесоара с Вашия часовник ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 89](#)).

1 Изберете опция:

- Добавете органа за управление **Органи за управление на камери** към часовника си ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 56](#)).
- Добавете графичния елемент **Органи за управление на камери** на часовника си ([Персонализиране на списъка с графични елементи, стр. 61](#)).

2 От органа за управление или графичния елемент **Органи за управление на камери** изберете опция:

- Изберете  >  за преглед на настройките на камерата.
- Изберете  > , за да запишете карането.
- Изберете , за да направите снимка.
- Изберете  за запазване на клип.

Функции за свързване на телефон

Функциите за свързване на телефона са налични за Вашия часовник Forerunner, когато го сдвоите чрез приложението Garmin Connect ([Сдвояване на телефона, стр. 93](#)).

- Функции на приложението от приложението Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 98](#))
- Функции на приложението от приложението Connect IQ и още ([Приложения за телефон и компютърни приложения, стр. 97](#))
- Графични елементи ([Графични елементи, стр. 57](#))
- Функции на менюто с органи за управление ([Управление, стр. 53](#))
- Функции за безопасност и проследяване ([Функции за безопасност и проследяване, стр. 116](#))
- Взаимодействия с телефона, например известия ([Активиране на телефонни известия, стр. 94](#))

Сдвояване на телефона

За да използвате свързаните функции на часовника, трябва да го сдвоите директно чрез приложението Garmin Connect вместо от настройките за Bluetooth на Вашия телефон.

1 Изберете опция:

- По време на първоначалната настройка на часовника изберете , когато бъдете подканени да го сдвоите с телефона си.
- Ако преди това сте пропуснали процеса на сдвояване, на циферблата задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Свързаност > Сдвояване на телефона**.
- Ако искате да сдвоите нов телефон, на циферблата задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Свързаност > Телефон > Сдвояване на телефона**.

2 Сканирайте QR кода с телефона си и следвайте инструкциите на екрана, за да приключите процеса на сдвояване и настройка.

Обаждане през приложението Телефон

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е достъпна само ако часовникът Ви е свързан към телефон с помощта на Bluetooth технология.

1 На циферблата изберете .

2 Изберете **Телефон**.

3 Изберете опция:

- За да наберете телефонен номер с помощта на клавиатурата за набирање, изберете  наберете телефонния номер и изберете .
- За да позвъните на телефонен номер от Вашите контакти, изберете , изберете име на контакт и изберете телефонен номер ([Добавяне на контакти, стр. 116](#)).
- За да видите последните проведени или получени обаждания в часовника, плъзнете нагоре.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът не се синхронизира със списъка с последните обаждания в телефона Ви.

4 Изчакайте, докато се свърже обаждането.

5 Плъзнете нагоре за опции за обаждане.

6 Изберете опция:

- За да изключите микрофона на часовника, изберете .
- За да регулирате силата на звука на високоговорителя на часовника, изберете .
- За да прехвърлите обаждането от часовника си към свързания телефон, изберете .

7 Изберете , за да прекратите разговора.

Използване на телефонен асистент

За да използвате телефонния асистент, часовникът Ви трябва да е свързан със съвместим телефон чрез Bluetooth технология ([Сдвояване на телефона](#), стр. 93). Вижте garmin.com/voicefunctionality за информация относно съвместими телефони.

Можете да комуникирате с гласовия асистент на Вашия телефон, като използвате интегрирания високоговорител и микрофон в часовника си. Посетете garmin.com/voicefunctionality/tips за съвети как да настроите своя телефонен асистент.

1 Изберете опция:

- На циферблата изберете .
- Задръжте .

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да редактирате менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление](#), стр. 56).

2 Изберете **Телефонен асистент**.

Когато сте свързани с гласовия асистент на телефона си, се появява .

3 Кажете командна фраза, като например *Call Mom* или *Send a text message*.

ЗАБЕЛЕЖКА: Комуникацията от телефонния асистент е само звукова.

Активиране на телефонни известия

Можете да персонализирате как известията от Вашия сдвоен телефон звучат и се показват на часовника Ви по време на нормална употреба.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да персонализирате известия по време на сън или дейности в настройките на Режими на фокусиране ([Режими на фокусиране](#), стр. 102).

1 На циферблата задръжте .

2 Изберете **Настройки на часовника > Свързаност > Телефон > Известия**.

3 Изберете опция:

- За да активирате телефонни известия, изберете **Състояние > Включено**.
- За да активирате известия за телефонни обаждания, изберете **Обаждания** и изберете опциите за състояние и предупреждения.
- За да активирате известията за текстови съобщения, изберете **Текстови съобщения** и изберете опциите за състояние и предупреждения.
- За да активирате известия за приложения на телефона, изберете **Приложения** и изберете опциите за състояние и предупреждения.
- За да конфигурирате известията за всяко приложение на телефона, изберете **Приложения > Свързани приложения**, изберете приложение и изберете опция.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да управлявате известията за приложенията в настройките на телефона си. Когато телефонът и часовникът Ви получат известие от приложение, приложението се появява в списъка **Свързани приложения** на часовника Ви.

За телефони Android™ можете да използвате приложението Garmin Connect, за да управлявате кои известия от приложения се показват на часовника Ви. В приложението Garmin Connect можете да изберете **••• > Настройки > Известия > Известия на приложения**.

- За да скриете подробностите за известията, докато не извършите действие, изберете **Поверителност** и изберете опция.
- За да промените колко дълго часовникът показва известия, изберете **Изтичане на времето**.
- За да добавите подпис към Вашите текстови отговори от Вашия часовник, изберете **Подпис**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за съвместими телефони с Android.

Преглед на известия

Можете да преглеждате известията от телефона на часовника си от няколко места в менюто.

1 Изберете опция:

- На циферблата плъзнете надолу, за да видите центъра за известия.
- От циферблата плъзнете нагоре, за да видите графичния елемент за известията.

СЪВЕТ: От графичния елемент можете да плъзнете наляво, за да отхвърлите известие.

- На циферблата натиснете  и изберете **Известия**, за да видите приложението за известия.
- Задръжте  и изберете **Известия**, за да видите управлението на известията.

2 Изберете известие.

3 Натиснете  за още опции.

4 Превъртете до горната част на известията и изберете **Отхв. вс.**, за да отхвърлите всички известия.

Получаване на входящи телефонни повиквания

Когато получите телефонно повикване на Вашия свързан телефон, часовникът Forerunner показва името или телефонния номер на обаждащия се.

- За да приемете повикването, изберете .
- За да откажете повикването, изберете .
- За да откажете повикването и да изпратите веднага текстово съобщение с отговор, изберете **Отговор** и след това изберете съобщения от списъка.

ЗАБЕЛЕЖКА: За да изпратите отговор на текстово съобщение, трябва да сте свързани със съвместим телефон с Android чрез Bluetooth технология.

Отговаряне на текстови съобщения

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за съвместими телефони с Android.

Когато получите известие за текстово съобщение на Вашия часовник, можете да изпратите бърз отговор, като изберете от списък със съобщения. Можете да персонализирате съобщенията в приложението Garmin Connect.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция изпраща текстови съобщения от Вашия телефон. Може да се прилагат редовни ограничения за текстови съобщения и такси в зависимост от Вашия оператор и абонаментен план. Свържете се с Вашия мобилен оператор за повече информация относно таксите и ограниченията за текстови съобщения.

1 На циферблата натиснете , за да видите центъра за известия.

2 Изберете известие за текстови съобщения.

3 Натиснете .

4 Изберете **Отговор**.

5 Изберете съобщение от списъка.

Телефонът Ви изпраща избраното съобщение във вид на SMS текстово съобщение.

Изключване на Bluetooth връзката с телефона

Можете да изключите Bluetooth връзката с телефона от менюто с органи за управление.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 56](#)).

1 Задръжте , за да прегледате менюто с органи за управление.

2 Изберете , за да изключите Bluetooth връзката с телефона на Вашия часовник Forerunner.

Моля, вижте ръководството на притежателя за телефона, за да изключите Bluetooth технологията на телефона си.

Включване и изключване на предупреждения за „Откриване на моя телефон“

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Свързаност > Телефон > Пред. „Откр. на моя тел“**.

Намиране на телефон, изгубен по време на дейност с GPS

Часовникът Ви Forerunner автоматично запаметява GPS местоположението, когато сдвоеният Ви телефон е изключен по време на дейност с GPS. Можете да използвате тази функция, за да откриете телефон, който е изгубен по време на дейност.

За повече информация вижте garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Започнете дейност с GPS.
- 2 Когато бъдете подканени да навигирате до последното известно местоположение на устройството си, изберете .
- 3 Навигирайте до местоположението на картата.
- 4 Натиснете , за да видите компас, сочещ към местоположението (опция).
- 5 Когато часовникът Ви е в обхват от Bluetooth от телефона Ви, силата на Bluetooth сигнала се появява на екрана.
Силата на сигнала се увеличава, докато се приближавате към Вашия телефон.

Функции с Wi-Fi връзка

Качване на дейности във Вашия Garmin Connect акаунт: Автоматично изпраща Вашата дейност в Garmin Connect акаунта Ви веднага след като завършите записа на дейността.

Аудио съдържание: Позволява Ви да синхронизирате аудио съдържание от външни доставчици.

Актуализации на софтуера: Можете да изтеглите и инсталирате най-новия софтуер.

Тренировки и планове за тренировки: Можете да търсите и да избирате тренировки и планове за тренировки на акаунта си в Garmin Connect. Следващия път, когато устройството Ви има Wi-Fi връзка, файловете ще се изпратят до часовника.

Свързване към мрежа Wi-Fi

Трябва да свържете часовника си с приложението Garmin Connect на Вашия телефон или към приложението Garmin Express™ на компютъра, преди да можете да се свържете към Wi-Fi мрежа.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Свързаност > Wi-Fi > Моите мрежи > Търсене на мрежи**.
Часовникът извежда списък с Wi-Fi мрежи наблизо.
- 3 Изберете мрежа.
- 4 Ако е необходимо, въведете паролата за мрежата.

Часовникът се свързва към мрежа и мрежата се добавя към списъка със запазени мрежи. Часовникът се свързва повторно към тази мрежа автоматично, когато е в обхват.

Garmin Share

БЕЛЕЖКА

Ваша отговорност е да използвате дискретност, когато споделяте информация с други. Винаги се уверявайте, че познавате и се чувствате комфортно с лицето, с което споделяте информация.

Функцията Garmin Share Ви позволява да използвате Bluetooth технология за безжично споделяне на Вашите данни с други съвместими устройства Garmin. С активирана функция Garmin Share и съвместими устройства Garmin в обхват едно на друго можете да изберете запазени местоположения, маршрути и тренировки, които да прехвърлите на друго устройство чрез директна, защитена връзка устройство-устройство, без нужда от телефон или Wi-Fi свързаност.

Споделяне на данни с Garmin Share

Преди да можете да използвате тази функция, трябва да имате активирана Bluetooth технология и на двете съвместими устройства и те трябва да са в рамките на 3 m (10 ft) едно от друго. Когато бъдете подканени, трябва също така да се съгласите да споделяте данните си с други устройства Garmin чрез Garmin Share.

Вашият часовник Forerunner може да изпраща и получава данни, когато е свързан с друго съвместимо устройство Garmin ([Получаване на данни с Garmin Share, стр. 97](#)). Можете също да прехвърляте данните си между различни устройства. Например можете да споделите любим маршрут от Вашия велосипеден компютър Edge към съвместимия си часовник Garmin.

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Garmin Share > Сподели**.
- 3 Изберете категория и изберете един елемент.
- 4 Изберете опция:
 - Изберете **Сподели**.
 - Изберете **Добавете още > Сподели**, за да изберете повече от един елемент за споделяне.
- 5 Изчакайте, докато устройството открие съвместими устройства.
- 6 Изберете устройство.
- 7 Потвърдете съвпадението на шестцифрения PIN на двете устройства и изберете .
- 8 Изчакайте, докато устройствата прехвърлят данните.
- 9 Изберете **Спод. отново** за споделяне на същите елементи с друг потребител (опция).
- 10 Изберете **Край**.

Получаване на данни с Garmin Share

Преди да можете да използвате тази функция, трябва да имате активирана Bluetooth технология и на двете съвместими устройства и те трябва да са в рамките на 3 m (10 ft) едно от друго. Когато бъдете подканени, трябва също така да се съгласите да споделяте данните си с други устройства Garmin чрез Garmin Share.

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Garmin Share**.
- 3 Изчакайте, докато устройството открие съвместими устройства в обхват.
- 4 Изберете .
- 5 Потвърдете съвпадението на шестцифрения PIN на двете устройства и изберете .
- 6 Изчакайте, докато устройствата прехвърлят данните.
- 7 Изберете **Край**.

Настройки на Garmin Share

От циферблата на часовника задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Свързаност > Garmin Share**.

Състояние: Позволява на часовника да изпраща и получава елементи чрез Garmin Share.

Забравяне на устройства: Премахва всички устройства, с които часовникът преди това е споделял елементи.

Приложения за телефон и компютърни приложения

Можете да свържете часовника си с множество телефонни приложения на Garmin и компютърни приложения, като използвате един и същ акаунт в Garmin.

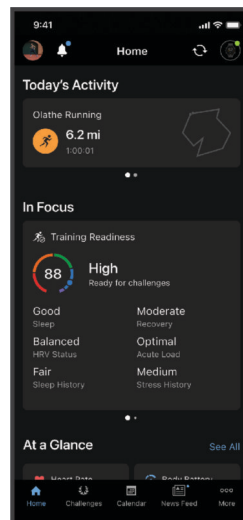
Garmin Connect

Можете да се свържете с приятелите си в Garmin Connect. Garmin Connect Ви предоставя инструментите, за да следите, анализирате, споделяте и да се окуражавате едни други. Запишете събитията от активния си начин на живот, включително бягане, ходене, колхозене, плуване, походи, триатлони и други. За да се регистрирате за безплатен акаунт, можете да изтеглите приложението от магазина за приложения на Вашия телефон (garmin.com/connectapp) или да отидете на connect.garmin.com.

Съхранявайте дейностите си: След като завършите и запаметите дейност на часовника си, можете да качите тази дейност в акаунта си в Garmin Connect и да я пазите толкова дълго, колкото искате.

Анализирайте данните си: Можете да видите по-подробна информация за дейността си, включително час, разстояние, надморска височина, пулс, изгорени калории, ритъм, динамика на бягане, изглед отгоре към картата, диаграми за темпо и скорост, както и персонализирани отчети.

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои данни се нуждаят от допълнителен аксесоар, като устройство за следене на пулса.



Планирайте тренировката си: Можете да изберете цел за физическата си подготовка и да заредите един от тренировъчните планове за занимания по дни.

Следете своя напредък: Можете да проследите ежедневните си стъпки, да се присъедините към приятелско състезание с връзките си и да постигнете целите си.

Споделете дейностите си: Можете да се свържете с приятели, за да следите дейностите на другите или да споделяте връзки към дейностите си.

Управлявайте настройките си: Можете да персонализирате настройките на часовника си и потребителските настройки в акаунта си в Garmin Connect.

Абонамент за Garmin Connect+

Можете да разширите данните, връзките и обучението, налични в акаунта ви в Garmin Connect, с абонамент за Garmin Connect+. За да се регистрирате, можете също да изтеглите приложението Garmin Connect от магазина за приложения на Вашия телефон или да отидете на connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Получавайте информация от изкуствен интелект за Вашите данни и дейности.

LiveTrack+: Изпращане на текстови съобщения за LiveTrack, да получавате персонализирана страница на профила и да преглеждате предишни сесии на LiveTrack.

Следване на Garmin Trails: Получете достъп до пътеки и маршрути на открито, препоръчани от бази данни на Garmin и други потребители на Garmin, със снимки, оценки, доклади за пътувания и още.

Проследяване на дейности на закрито: Преглеждайте в реално време данните за дейността си на закрито и за тренировката, за да можете да коригирате представянето си по време на дейността.

Табло за представянето: Преглеждайте своите тренировъчни данни по Ваш начин с персонализирани карти и графики.

Социални функции: Получавате достъп до ексклузивни значки, предизвикателства за значки и двойни точки за предизвикателства. Можете да актуализирате аватара на профила си с персонализируеми рамки.

Използване на приложението Garmin Connect

След като сдвоите устройството със смартфона си ([Сдвояване на телефона, стр. 93](#)), можете да използвате приложението Garmin Connect, за да качите всичките си данни за дейности в Garmin Connect акаунта си.

1 Проверете дали приложението Garmin Connect работи на Вашия смартфон.

2 Донесете устройството си на 10 m (30 ft) от смартфона.

Устройството Ви автоматично синхронизира данните с приложението Garmin Connect и Garmin Connect акаунта Ви.

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашия часовник чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате акаунт в Garmin Connect и да сдвоите часовника със съвместим телефон ([Сдвояване на телефона, стр. 93](#)).

Синхронизирайте часовника си с приложението Garmin Connect ([Използване на приложението Garmin Connect, стр. 99](#)).

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Connect автоматично изпраща актуализацията до Вашия часовник.

Състояние на унифицирана тренировка

Когато използвате повече от едно устройство Garmin с акаунта Ви в Garmin Connect, можете да избирате кое устройство да бъде основният източник на данни за ежедневна употреба и за тренировъчни цели.

От приложението Garmin Connect изберете **••• > Настройки**.

Основно устройство за трениране: Задава приоритетен източник на данни за показатели за тренировка като Вашето тренировъчно състояние и фокус върху натоварването.

Основно устройство за носене: Задава приоритетен източник на данни за ежедневните показатели за здраве, като стъпки и сън. Това трябва да е часовникът, който носите най-често.

СЪВЕТ: За най-точни резултати Garmin препоръчва да синхронизирате често с Вашия акаунт в Garmin Connect.

Синхронизиране на дейности и измервания на ефективността

Можете да синхронизирате дейности и измервания на ефективността от други устройства Garmin към Вашия часовник Forerunner чрез Вашия акаунт в Garmin Connect. Това позволява на часовника Ви да отразява по-точно Вашето състояние на тренировка и физическа подготовка. Например можете да записвате каране с велосипеден компютър Edge и да преглеждате подробностите за дейността си и времето за възстановяване на Вашия часовник Forerunner.

Синхронизирайте часовника си Forerunner и други устройства Garmin към Вашия акаунт в Garmin Connect.

СЪВЕТ: Можете да зададете основно устройство за трениране и основно устройство за носене в приложението Garmin Connect ([Състояние на унифицирана тренировка](#), стр. 99).

Скорошни дейности и измервания на представянето от другите Ви устройства Garmin се показват на часовника Ви Forerunner.

Използване на Garmin Connect на Вашия компютър

Приложението свързва устройството Ви с Garmin Connect акаунта Ви чрез компютър. Можете да използвате приложението, за да качвате данните за дейността си в Garmin Connect акаунта си и да изпращате данни, като тренировки или планове за тренировки от уебсайта на Garmin Connect към устройството Ви. Можете също така да добавяте музика към Вашето устройство ([Изтегляне на лично аудио съдържание](#), стр. 119). Можете също да инсталирате актуализации на софтуера на устройството и да управлявате приложения на .

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
- 2 Отидете на garmin.com/express.
- 3 Изтеглете и инсталирайте приложението Garmin Express.
- 4 Отворете приложението Garmin Express и изберете **Добавяне на устройство**.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на устройството, трябва да имате акаунт в Garmin Connect и трябва да изтеглите приложението Garmin Express.

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
Когато има наличен нов софтуер, Garmin Express го изпраща до Вашето устройство.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана.
- 3 Не изключвайте устройството си от компютъра по време на процеса на актуализиране.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако вече сте настроили устройството си с Wi-Fi връзка, Garmin Connect може автоматично да изтегля наличните софтуерни актуализации на Вашето устройство, когато се свърже чрез Wi-Fi.

Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление](#), стр. 56).

- 1 Задръжте , за да видите менюто с органи за управление.
- 2 Изберете **Синхронизиране**.

Функции на Connect IQ

Можете да добавите приложения на Connect IQ, графични елементи, доставчици на музика, циферблати и други в часовника си, като използвате магазина Connect IQ на часовника или телефона си (garmin.com/connectiqapp).

Циферблати: Персонализирайте външния вид на часовника.

Приложения за устройство: Добавете интерактивни функции към часовника си, като например графични елементи за бърз преглед и нови видове дейности на открито и фитнес.

Полета за данни: Изтегляйте нови полета за данни, които представят данните за сензор, дейност и хронология по различни начини. Можете да добавяте Connect IQ полета за данни към вградени функции и страници.

Музика: Добавете доставчици на музика към часовника си.

Изтегляне на функции Connect IQ

Преди да можете да изтеглите функции от приложението, трябва да свържете устройството със смартфона си ([Сдвояване на телефона, стр. 93](#)).

- 1 От магазина с приложения на Вашия смартфон инсталирайте и отворете приложението.
- 2 Ако е необходимо, изберете устройството си.
- 3 Изберете функция Connect IQ.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Изтегляне на Connect IQ функции чрез компютър

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
- 2 Отидете на apps.garmin.com и се впишете.
- 3 Изберете Connect IQ функция и я изтеглете.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Приложение Garmin Messenger

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Функциите на inReach® на приложението Garmin Messenger, включително SOS, проследяване и inReach™ време, не са достъпни без свързан сателитен комуникатор inReach и активен сателитен абонамент. Винаги тествайте приложението на открито, преди да го използвате по време на пътуване.

ВНИМАНИЕ

Не трябва да се разчита само на функциите на приложението Garmin Messenger за изпращане на съобщения, които не са свързани със сателит, като на основен метод за получаване на спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

Приложението работи както през интернет (чрез безжична връзка или клетъчни данни на телефона ви), така и през сателитната мрежа Iridium®. Ако използвате клетъчни данни, сдвоеният телефон трябва да е оборудван с план на данни и да се намира в зона с мрежово покритие, където са налични данни. Ако се намирате в район без мрежово покритие, трябва да имате активен сателитен абонамент, за да може Вашият сателитен комуникатор inReach да използва сателитната мрежа Iridium.

Можете да използвате приложението, за да изпращате съобщения на други потребители на приложението Garmin Messenger, включително на приятели и роднини, които нямат устройства Garmin. Всеки може да изтегли приложението и да свърже телефона си, което му позволява да общува с други потребители на приложението през интернет (не се изисква влизане в системата). Потребителите на приложението могат също така да създават нишки за групови съобщения с други телефонни номера за SMS. Новите членове, добавени към груповото съобщение, могат да изтеглят приложението, за да видят какво казват другите.

Съобщенията, изпратени чрез безжична връзка или клетъчни данни на телефона Ви, не се таксуват за пренос на данни или допълнителни такси към Вашия сателитен абонамент. Получените съобщения могат да бъдат таксувани, ако се прави опит за доставка на съобщението едновременно през сателитната мрежа на Iridium и интернет. Прилагат се стандартните тарифи за текстови съобщения за Вашия план за мобилни данни.

Можете да изтеглите приложението Garmin Messenger от магазина за приложения на Вашия телефон (garmin.com/messengerapp).

Приложение Garmin Golf

Приложението Garmin Golf Ви дава възможност да качвате карти с резултати от Вашето устройство Forerunner, за да преглеждате подробна статистика и анализи на удари. Играчите на голф могат да се състезават помежду си на различни игрища с помощта на приложението Garmin Golf. Над 43 000 игрища имат класации, към които можете да се присъедините. Можете да създадете турнир и да поканите играчи да се състезават.

Приложението Garmin Golf синхронизира Вашите данни с Вашия Garmin Connect акаунт. Можете да изтеглите приложението Garmin Golf от магазина за приложения на Вашия телефон (garmin.com/golfapp).

Режими на фокусиране

Режимите на фокусиране регулират настройките и поведението на часовника за различни ситуации, като сън и дейности. Когато промените настройките при включен режим на фокусиране, настройките се актуализират само за този режим на фокусиране.

Персонализиране на режими на фокусиране по подразбиране

1 На циферблата задръжте .

2 Изберете **Настройки на часовника > Режими на фокусиране**.

3 Изберете режими на фокусиране.

4 Изберете опция:

ЗАБЕЛЕЖКА: Не всички опции са налични за всички режими на фокусиране.

- Изберете **Състояние** за включване или изключване на режима на фокусиране.
- Изберете **График**, за да конфигурирате графика.
- Изберете **Циферблат**, за да промените циферблата на часовника.
- Изберете **съб**, за да GNSS сателитните системи, които да се използват за всички дейности.

СЪВЕТ: Можете да персонализирате настройката за **съб** за индивидуални дейности (*Настройки на дейност, стр. 47*).

- Изберете **Гласови предупреждения**, за да активирате гласови предупреждения по време на дейности (*Възпроизвеждане на гласови предупреждения по време на дейност, стр. 51*).
- В раздела **Известия & предупреждения** изберете опция за конфигуриране на телефонни известия, предупреждения за здраве и уелнес или системни предупреждения (*Настройки за известия и предупреждения, стр. 82*).
- В раздела **Звуци и вибрация** изберете опция за конфигуриране на сигналите за предупреждение и настройките за вибрации (*Настройки за звук и вибрация, стр. 85*).
- В раздела **Дисплей и яркост** изберете опция за конфигуриране на настройките на екрана (*Настройки на дисплея и яркостта, стр. 86*).
- За да добавите още персонализации, изберете **Добави**.
- За да премахнете режими на фокусиране, изберете **Изтр. на фокус**.
- За да възстановите настройките по подразбиране, изберете **По подр..**

Създаване на персонализиран режими на фокусиране

1 На циферблата задръжте .

2 Изберете **Настройки на часовника > Режими на фокусиране > Добави**.

3 Изберете опция:

- Изберете **Стандартно**, за да създадете персонализиран режим на фокусиране, който да използвате по всяко време.
- Изберете **Дейност**, за да конфигурирате режим на фокусиране за конкретна дейност.

4 Въведете име за режима на фокусиране и изберете .

5 Изберете икона и цвят.

6 Изберете новия персонализиран режим на фокусиране.

7 Изберете опция:

ЗАБЕЛЕЖКА: Не всички опции са налични както за режимите на фокусиране Стандартно, така и за режима на фокусиране Дейност.

- Изберете **Състояние** за включване или изключване на персонализирания режим на фокусиране.
- Изберете **График**, за да конфигурирате графика.
- Изберете **Автоматично задействане**, за да изберете коя дейност ще задейства персонализирания режим на фокусиране на дейността.
- Изберете **Име**, за да редактирате името на персонализирания режим на фокусиране.
- Изберете **Икона**, за да редактирате символа и цвета на иконата за персонализиран режим на фокусиране.
- Изберете **Добави > Известия & предупреждения**, за да конфигурирате известията и предупрежденията за телефона и часовника (*Настройки за известия и предупреждения, стр. 82*).
- Изберете **Добави > Звуци и вибрация**, за да конфигурирате настройките за тонове, сила на звука и вибрация (*Настройки за звук и вибрация, стр. 85*).
- Изберете **Добави > Дисплей и яркост**, за да конфигурирате настройките на екрана (*Настройки на дисплея и яркостта, стр. 86*).

8 Изберете **Край**.

Настройки за здраве и уелнес

От циферблата задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Здраве и Уелнес**.

Пулс на китката: Персонализира настройките на устройството за следене на пулса за китка (*Настройки за монитор на пулса на китката, стр. 106*).

Пулсов оксиметър: Задава режима на пулсова оксиметрия (*Задаване на режима на пулсов оксиметър, стр. 108*).

Move IQ: Активира събития на Move IQ®. Когато Вашите движения съответстват на познати модели на упражнения, функцията Move IQ автоматично открива събитието и го показва на Вашата времева линия. Събитията в Move IQ показват вида и продължителността на дейността, но не се показват в списъка Ви с дейности или в информационния канал за новини. За да получите повече подробности и точност, можете да запишете времева дейност на устройството си.

Пулс на китката

Вашият часовник разполага с монитор за пулс на китката и можете да преглеждате данните за пулса Ви на графичния елемент за пулс (*Преглеждане на графични елементи, стр. 60*).

Часовникът е съвместим и с устройства за следене на пулса за гърди. Ако са налични данни за пулс от китката и такива от гърдите, когато започнете дейност, Вашият часовник използва данните за пулс от гърдите.

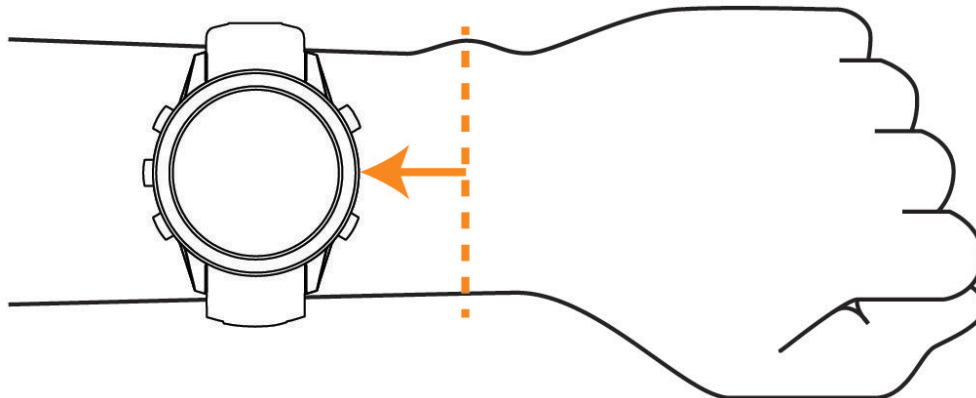
Носене на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си. За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- Носете часовника над костта на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно. За по-точни показания на пулса часовникът не трябва да се движи по време на бягане или упражнения. За показанията на пулсовия оксиметър трябва да останете неподвижни.



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на часовника.

- Вижте [Съвети при нестабилни данни за пулса, стр. 105](#) за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте [Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър, стр. 108](#) за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.
- За повече информация относно износването и грижата за часовника отидете на garmin.com/fitandcare.

Съвети при нестабилни данни за пулса

Ако данните за пулса са нестабилни или не се показват, можете да опитате следните съвети.

- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Пазете от надраскване сензора за пулс на гърба на часовника.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Изчакайте докато иконата ❤ се стабилизира, преди да започнете Вашата дейност.
- Загрейте за 5 до 10 минути и се уверете, че има отчитане на пулса, преди да започнете Вашата дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако навън е студено, загрейте на закрито.

- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Настройки за монитор на пулса на китката

На циферблата задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Здраве и Уелнес > Пулс на китката**.

Състояние: Активира устройството за следене на пулса за китка. Стойността по подразбиране е Автоматично, при което автоматично се използва устройството за следене на пулса за китка, освен ако не сдвоите външно устройство за следене на пулса.

ЗАБЕЛЕЖКА: Дезактивирането на устройството за следене на пулса за китка дезактивира и сензора на пулсовия оксиметър за китка. Можете да извършите ръчно отчитане от графичния елемент на пулсовия оксиметър.

Превкл. на изт.: Изберете най-добрия източник на данни за пулс, когато носите часовника си и външно устройство за следене на пулса. За повече информация отидете на www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Предаване на пулс: Предава данните за пулса Ви към сдвоено устройство (*Излъчване на данни за пулс, стр. 106*).

Излъчване на данни за пулс

Можете да излъчвате данни за Вашия пулс от Вашия часовник и да ги преглеждате на сдвоени устройства. Излъчването на данни за пулса намалява живота на батерията.

СЪВЕТ: Можете да персонализирате настройките за дейност за автоматично излъчване на Вашите данни на пулс, когато започнете дейност (*Настройки на дейност, стр. 47*). Например можете да излъчвате данни за Вашия пулс към велосипеден компютър Edge, докато карате велосипед.

Изберете опция:

1

- Задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Здраве и Уелнес > Пулс на китката > Предаване на пулс**.

- Задръжте , за да отворите органите за управление, и изберете .

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление (*Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 56*).

2 Натиснете .

Часовникът започва да излъчва данните за Вашия пулс.

3 Сдвоете Вашия часовник с Вашето съвместимо устройство.

ЗАБЕЛЕЖКА: Указанията за сдвояване се различават за всяко Garmin съвместимо устройство. Вижте ръководството на притежателя.

4 Натиснете , за да спрете да излъчвате данни за Вашия пулс.

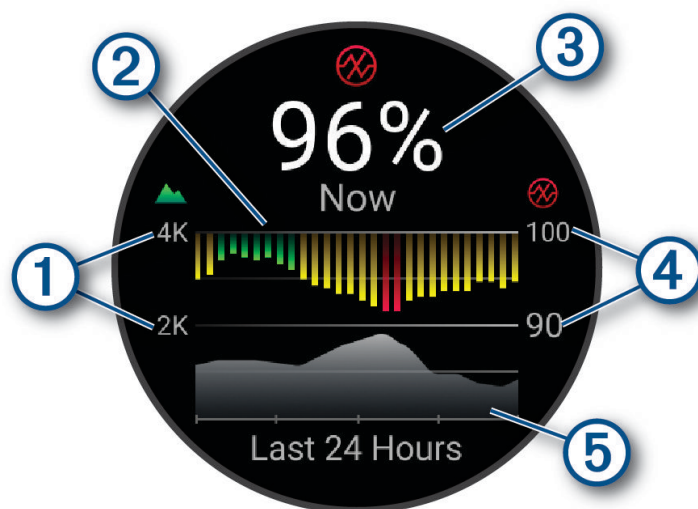
Пулсов оксиметър

Часовникът Ви е снабден с пулсов оксиметър за китка за отчитане на кислородното насищане на периферната Ви кръв (SpO2). С нарастване на надморската височина нивото на кислород в кръвта Ви може да намалее.

Можете ръчно да започнете отчитане с пулсовия оксиметър, като прегледате графичния елемент за пулсов оксиметър (*Получаване на показания от пулсов оксиметър, стр. 107*). Можете също така да включите целодневните показания (*Задаване на режима на пулсов оксиметър, стр. 108*). Когато разглеждате графичния елемент за пулсовия оксиметър, докато сте неподвижни, часовникът Ви анализира Вашето кислородно насищане и надморска височина. Профилът на надморската височина помага да се проследи промяната на показанията на пулсовия оксиметър спрямо Вашата надморска височина.

На часовника Ви показанието на пулсовия оксиметър се извежда като процент на кислородно насищане и цвят върху графиката. Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на пулсовия оксиметър, включително тенденциите за няколко дни.

За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.



①	Скалата за надморска височина.
②	Графика на показанията за средно кислородно насищане за последните 24 часа.
③	Най-скорошното показание за кислородно насищане.
④	Скала за процента на кислородно насищане.
⑤	Графика на показанията за надморската височина за последните 24 часа.

Получаване на показания от пулсов оксиметър

Можете ръчно да започнете отчитане с пулсовия оксиметър, като прегледате графичния елемент за пулсов оксиметър. Графичният елемент показва най-скорошния процент на насищане на кръвта с кислород, графика на средните часови показания за последните 24 часа и графика за надморската височина за последните 24 часа.

ЗАБЕЛЕЖКА: Когато преглеждате графичния елемент за пръв път, часовникът трябва да прихване сателитни сигнали, за да определи надморската Ви височина. Трябва да излезете на открито и да изчакате, докато часовникът открие сателити.

1 Докато сте седнали или неактивни, плъзнете нагоре от циферблата на часовника.

2 Превъртете до графичния елемент за пулсовия оксиметър.

3 Изберете графичния елемент за пулсовия оксиметър.

Часовникът започва отчитане на пулсов оксиметър.

4 Останете неподвижни за до 30 секунди.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте твърде активни, за да може часовникът да извърши измерване с пулсовия оксиметър, вместо процент ще се изведе съобщение. Можете да проверите отново след няколко минути без активност. За най-добри резултати дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.

5 Превъртете надолу, за да видите графика на показанията на пулсов оксиметър за последните седем дни.

Задаване на режима на пулсов оксиметър

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Здраве и Уелнес > Пулсов оксиметър**.
- 3 Изберете опция:
 - За да включите измерванията, докато сте неактивни през деня, изберете **Цял ден**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Включването на режима **Цял ден** намалява живота на батерията.
 - За да включите непрекъснати измервания, докато спите, изберете **По време на сън**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Необичайните пози за сън могат да причинят необичайно ниски стойности на SpO2 по време на сън.
 - За да изключите автоматичните измервания, изберете **При необходимост**.

Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър

Ако данните от пулсовия оксиметър са променливи или не се появяват, можете да опитате тези съвети.

- Останете неподвижни, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Използвайте силиконова или найлонова каишка.
- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Избягвайте надраскване на оптичния сензор на гърба на часовника.
- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Автоматична цел

Устройството Ви автоматично създава цел за стъпки за деня въз основа на предишните нива на активност. Когато се движите през деня, устройството показва напредъка към дневната Ви цел.

Ако изберете да не използвате функцията за автоматична цел, можете да зададете персонализирана цел за стъпки в Garmin Connect акаунта си.

Минути на интензивност

За да подобрите здравето си, организации, като например Световната здравна организация, препоръчват 150 минути умерено интензивна активност на седмица, като например бързо ходене или 75 минути интензивна дейност на седмица, като например бягане.

Устройството следи интензивността на Вашата дейност и отчита времето, което сте прекарвали, занимавайки се с умерени до интензивни дейности (за количествено измерване на интензивна дейност се изискват данни за пулса). Устройството добавя броя минути, прекарани в умерена дейност, към броя минути, прекарани в интензивна дейност. Вашият общ брой минути на интензивност се удвоява след събиране.

Спечелване на минути на интензивност

Вашият часовник Forerunner изчислява минутите на интензивност, като сравнява данните за Вашия пулс със средния Ви пулс в покой. Ако пулсът е изключен, часовникът изчислява минути на умерена интензивност, като анализира стъпките Ви в минута.

- За най-точно изчисляване на минутите на интензивност започнете дейност за време.
- Носете часовника през целия ден и цялата нощ за най-точен пулс в покой.

Проследяване на съня

Докато спите, часовникът автоматично засича съня Ви и следи движението Ви по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да зададете своите обичайни часове на сън в приложението Garmin Connect в настройките на часовника (*Режими на фокусиране, стр. 102*). Статистиките за съня включват общия брой на часовете сън, етапи на сън, движение по време на сън и оценка на съня. Вашият треньор на сън предоставя препоръки за нужда от сън на базата на Вашата хронология на сън и дейности, състояние на HRV и дремки (*Графични елементи, стр. 57*). Дремките се добавят към Вашите статистики за сън и могат също да повлияят върху Вашето възстановяване. Можете да прегледате подробни статистики за съня във Вашия акаунт в Garmin Connect.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате режима „Не безпокойте“, за да изключите известията и предупрежденията с изключение на алармите (*Управление, стр. 53*).

Използване на автоматизирано проследяване на сън

- 1 Носете часовника си, докато спите.
- 2 Качете данните си за проследяване на съня в акаунта си в Garmin Connect (*Използване на приложението Garmin Connect, стр. 99*).
Можете да прегледате Вашите статистики за съня във Вашия Garmin Connect акаунт.
Можете да преглеждате информацията за съня, включително дремките, в часовника Forerunner (*Графични елементи, стр. 57*).

Вариации на дишането

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Устройството Forerunner не е медицинско устройство и не е предназначено за използване при диагностициране или наблюдение на каквото и да е медицинско състояние. За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Оптичният сензор за пулс на устройството Forerunner има функция за пулсов оксиметър, която може да измерва вариациите в дишането Ви през нощта. Предоставят се данни за вариациите в дишането, за да се подобри осведомеността Ви за средата на сън и общото Ви благосъстояние. Случайните или честите вариации в дишането може да се дължат на индивидуалните Ви фактори на начин на живот или на средата Ви на сън. Свържете се с Вашия лекар или медицински специалист, ако сте загрижени за нивото на вариации в дишането Ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Трябва да включите проследяването на съня чрез пулсов оксиметър, за да откриете вариациите в дишането (*Задаване на режима на пулсов оксиметър, стр. 108*).

Графичният елемент за резултатите от съня показва текущите данни за вариациите на дишането Ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към цикъла на графични елементи (*Персонализиране на списъка с графични елементи, стр. 61*).

Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на вариации на дишането, включително тенденциите за няколко дни.

Навигация

Можете да използвате функциите за GPS навигация на Вашето устройство, за да запазвате местоположения, да навигирате до местоположения и да намирате пътя до вкъщи.

Записване на Местоположения

Запаметяване на местоположение

Можете да запазите текущото си местоположение, за да се върнете към него по-късно.

1 Задръжте .

2 Изберете **Запиши местоположение**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите този елемент към менюто с органи за управление (*Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 56*).

3 Следвайте инструкциите на екрана.

Преглед и редактиране на запаметени местоположения

СЪВЕТ: Можете да запазите местоположение от менюто с органи за управление (*Управление, стр. 53*).

1 На циферблата изберете .

2 Изберете дейност.

3 Превъртете надолу и изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.

4 Изберете запазено местоположение.

5 Изберете опция, за да видите или редактирате данните за местоположението.

Изтриване на местоположение

1 Натиснете .

2 Изберете дейност, която използва GPS, например **Бягай**.

3 Превъртете надолу и изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.

4 Изберете запазено местоположение.

5 Изберете **Изтриване**.

Споделяне на местоположение от карта с помощта на приложението Garmin Connect

БЕЛЕЖКА

Ваша отговорност е да използвате дискретност, когато споделяте информация за местоположението с други. Винаги се уверявайте, че познавате и се чувствате комфортно с лицето, с което споделяте информация за местоположението.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е достъпна само ако Вашето съвместимо с маршрута устройство Garmin е свързано с устройство iPhone®, използващо Bluetooth технология.

Можете да споделяте информация за местоположение и данни от Apple® Maps на Вашето съвместимо устройство Garmin.

1 От Apple Maps изберете местоположение.

2 Изберете  > .

3 Ако е необходимо, от приложението Garmin Connect изберете устройството Garmin .

В приложението Garmin Connect се появява известие, което показва, че местоположението вече е налично на Вашето устройство (*Стартиране на GPS дейност от споделено местоположение, стр. 111*).

Стартиране на GPS дейност от споделено местоположение

Можете да използвате приложението Garmin Connect, за да споделите местоположение от карти Apple на часовника си и да навигирате до това местоположение ([Споделяне на местоположение от карта с помощта на приложението Garmin Connect](#), стр. 110).

1 Когато получите известие за местоположение на часовника си, изберете .

Вашият часовник показва информация за местоположението.

СЪВЕТ: Местоположението се запаметява в часовника Ви. За да видите местоположението по-късно, натиснете  и изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.

2 Изберете **Отиди до** и изберете дейност.

3 Следвайте инструкциите на екрана, за да продължите към Вашата дестинация.

Навигиране до споделено местоположение по време на дейност

Тази функция е предназначена за дейности, използващи GPS. Ако GPS е изключен за Вашата дейност, можете да видите местоположението по-късно.

СЪВЕТ: Местоположението се запаметява в часовника Ви. За да видите местоположението по-късно, натиснете  и изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.

Можете да получавате споделени местоположения на Вашия часовник и да навигирате до тези местоположения ([Споделяне на местоположение от карта с помощта на приложението Garmin Connect](#), стр. 110).

1 Започнете GPS дейност ([Стартиране на дейност](#), стр. 19).

Вашият часовник показва известие, указващо името на споделено местоположение.

2 Изберете , за да навигирате до споделеното местоположение.

3 Следвайте инструкциите на екрана, за да продължите към Вашата дестинация.

Навигация до дестинация

Можете да използвате устройството си, за да навигирате до предишна дестинация или запазено местоположение.

1 На циферблата изберете .

2 Изберете дейност с GPS.

3 Превъртете надолу и изберете **Навигация**.

4 Изберете опция.

- Изберете **Минали дейности**, изберете дейност и изберете **Отиди**.
- Изберете **Запаметени местоположения**, изберете местоположение и изберете **Отиди до**.

СЪВЕТ: Можете да запазите местоположение от менюто с органи за управление ([Управление](#), стр. 53).

5 Натиснете , за да навигирате.

Навигиране обратно към началото

Преди да можете да се върнете към началото, трябва да намерите сателити, да стартирате таймера и да започнете дейността си.

По всяко време по време на дейността си можете да се върнете към началното си местоположение. Например, ако бягате в нов град и не сте сигурни как да се върнете към началото на пътеката или хотела, можете да навигирате обратно към началното си местоположение. Тази функция не е налична за всички дейности.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете дейност, която използва GPS, например **Бягай**.

- 3 По време на Вашата дейност задръжте .
- 4 Изберете **Навигация > Обратно към началото**.

- 5 Изберете **TracBack** или **Права линия**.

Появява се навигационният екран.

- 6 Придвижете се напред.
Стрелката сочи към Вашата начална точка.

СЪВЕТ: За по-точна навигация ориентирайте часовника си към посоката, в която се движите.

Спиране на навигацията

- 1 Докато навигирате по време на дейност, задръжте .
- 2 Изберете дестинацията.

Появяват се подробности за дестинацията.

- 3 Натиснете .
- 4 Изберете **Спрете навигацията**.

Навигацията до Вашата дестинация спира, но дейността Ви остава активна.

Курсове

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Тази функция позволява на потребителите да изтеглят маршрути, създадени от други потребители. Garmin не дава никакви гаранции за безопасността, точността, надеждността, пълнотата или навременността на маршрутите, създадени от трети страни. Всяка употреба или разчитане на маршрути, създадени от трети страни, е на Ваш собствен риск.

Можете да изпратите маршрут от Вашия акаунт в Garmin Connect до Вашето устройство. След като бъде запаметен на устройството Ви, можете да навигирате по маршрута от устройството.

Можете да следвате запаметен маршрут, просто защото е удобен. Можете например да запаметите и да следвате подходящ за велосипед маршрут за придвижване до работа.

Също така можете да следвате запаметен маршрут, като се опитвате да постигнете същите или по-високи цели, които сте задали преди това. Например, ако първоначалния маршрут е завършен за 30 минути, можете да се състезавате срещу Virtual Partner, като се опитвате да завършите курса за по-малко от 30 минути.

Създаване на маршрут в Garmin Connect

Преди да можете да създадете маршрут в приложението Garmin Connect, трябва да имате акаунт в Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 98).

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Маршрути > Създаване на игрище**.
- 3 Изберете тип маршрут.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Изберете **Извършени**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да изпратите този маршрут до Вашето устройство ([Изпращане на маршрут до Вашето устройство](#), стр. 113).

Изпращане на маршрут до Вашето устройство

Можете да изпратите маршрут, който сте създали с приложението Garmin Connect, до Вашето устройство ([Създаване на маршрут в Garmin Connect](#), стр. 113).

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Маршрути**.
- 3 Изберете маршрут.
- 4 Изберете .
- 5 Изберете Вашето съвместимо устройство.
- 6 Следвайте инструкциите на екрана.

Следване на маршрут на Вашето устройство

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете дейност с GPS.
- 3 Превъртете надолу и изберете **Навигация > Маршрути**.
- 4 Изберете маршрут.
- 5 Натиснете .
- 6 Изберете **Направи пробега** или **Направете пробега в обратен порядък**.
- 7 Натиснете , за да навигирате.

Преглеждане или редактиране на подробни данни за маршрут

Можете да прегледате или редактирате подробни данни за маршрут, преди да навигирате по него.

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете дейност с GPS.
- 3 Превъртете надолу и изберете **Навигация > Маршрути**.
- 4 Изберете маршрут.
- 5 Натиснете .
- 6 Изберете опция:
 - За да започнете навигация, изберете **Направи пробег**.
 - За да създадете персонализирана лента за темпо, изберете **PacePro** (*PacePro™ Тренировки, стр. 24*).
 - За да прегледате маршрута на картата и да панорамирате или мащабируете картата, изберете **Карта**.
 - За да започнете маршрута в обратна посока, изберете **Направете пробег в обратен порядък**.
 - За да видите релефна скица на маршрута, изберете **Скица на височината**.
 - За да промените името на маршрута, изберете **Име**.
 - За да изтриете маршрута, изберете **Изтриване**.

Задаване на посоката на компаса

- 1 Изберете опция:
 - На графичния елемент ABC превъртете, за да видите компаса, и натиснете .
 - На графичния елемент на компаса натиснете .
 - От управлението на ABC превъртете, за да видите компаса, и натиснете .
 - 2 Изберете **Заклучване на направление**.
 - 3 Насочете горната част на часовника към посоката Ви и натиснете .
- Когато се отклонявате от посоката, компасът показва посоката от направлението и степента на отклонението.

Висотомер и барометър

Часовникът съдържа вътрешен висотомер и барометър. Часовникът събира данни за надморската височина и налягането непрекъснато, дори в режим на ниска консумация на енергия. Висотомерът показва приблизителната Ви надморска височина въз основа на промени в налягането. Барометърът показва данни за налягането в околната среда въз основа на фиксираната надморска височина, на която висотомерът е бил калибриран последно (*Настройки на висотомер и барометър, стр. 127*). Можете да прегледате висотомера и барометъра от менюто с органи за управление (*Управление, стр. 53*), списъка с графични елементи (*Графични елементи, стр. 57*) или списъка с приложения (*Приложения, стр. 6*).

Карта

▲ показва местоположението Ви на картата. На картата се извеждат имената и символите на местоположенията. Когато навигирате до дестинация, Вашият маршрут е маркиран с линия на картата.

- Навигиране по картата (*Панорамиране и мащабиране на картата, стр. 115*)
- Настройки на картата (*Настройки на картата, стр. 115*)

Добавяне на екрана за данни за карта

Можете да добавите картата към цикъла от екрани за данни за дейност с GPS.

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Действия** и изберете дейност с GPS.
- 3 Превъртете надолу и изберете настройките за дейността.
- 4 Изберете **Екрани за данни > Добавяне на нов > Карта**.

Панорамиране и мащабиране на картата

- 1 Докато навигирате, натиснете  или , за да видите картата.
ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите екрана с данни за картата за дейността ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 46](#)).
- 2 Задръжте .
- 3 Изберете **Органи за управление на картата**.
- 4 Изберете опция:
 - За да превключвате между панорамиране нагоре и надолу, панорамиране наляво и надясно или мащабиране, натиснете .
 - За да панорамирате или увеличите картата, натиснете  или .
 - За да излезете, натиснете .

Настройки на картата

Можете да персонализирате как се показва картата в екраните с данни за картата.

Задръжте , изберете **Настройки на часовника > Карта и навигация**.

Ориентация: Настройва ориентацията на картата. Опцията Север горе показва север в горната част на екрана. Опцията Движение нагоре показва текущата Ви посока на пътуване в горната част на екрана.

Местоположения на потребителя: Показва или скрива местоположението на потребителя на картата.

Авто-мащабиране: Автоматично избира подходящия мащаб за оптимално използване на картата. Когато е деактивирано, трябва да промените мащаба ръчно.

Функции за безопасност и проследяване

⚠ ВНИМАНИЕ

Функциите за безопасност и проследяване са допълнителни функции и не трябва да се разчита на тях като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

За да използвате функциите за безопасност и проследяване, часовникът Forerunner трябва да е свързан към приложението Garmin Connect чрез Bluetooth технология. Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Можете да въведете контакти при спешни случаи във Вашия акаунт в Garmin Connect.

За повече информация относно функциите за безопасност и проследяване отидете на garmin.com/safety.

Помощ: Позволява Ви да изпращате съобщение с Вашето име, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

Откриване на инцидент: Когато часовникът Forerunner открие инцидент по време на определени дейности на открито, часовникът изпраща автоматично съобщение, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

LiveTrack: Позволява на приятели и семейство да следят Вашите състезания и тренировки в реално време. Можете да поканите последователи, като използвате имейл или социални медии, позволявайки им да преглеждат Вашите данни в реално време на уеб страницата.

Live Event Sharing: Позволява Ви да изпращате съобщения на приятели и семейство по време на събитие, като предоставя актуализации в реално време.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е достъпна само ако часовникът Ви е свързан към съвместим телефон с Android.

Добавяне на контакти при спешни случаи

Телефонните номера на контактите при спешни случаи се използват за функциите за сигурност и проследяване. Един телефонен номер от Вашите контакти за спешни случаи или телефонен номер на службите за спешна помощ, като 911, може да се използва като Ваш номер за спешни случаи.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете •••.
- 2 Изберете **Безопасност и проследяване > Функции за безопасност > Контакти при спешни случаи > Добавяне на контакти при спешни случаи**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Вашите контакти за спешни случаи получават известие, когато ги добавите като контакт за спешни случаи, и могат да приемат или отхвърлят Вашата заявка. Ако даден контакт откаже, трябва да изберете друг контакт за спешни случаи.

Добавяне на контакти

Можете да добавите до 50 контакта към приложението Garmin Connect. Имейлите на контактите могат да се използват с функцията LiveTrack. Три от тези контакти могат да се използват като контакти при спешни случаи ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 116](#)).

- 1 От приложението Garmin Connect изберете •••.
- 2 Изберете **Контакти**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

След като сте добавили контакти, трябва да синхронизирате Вашите данни, за да приложите промените към Вашето устройство Forerunner ([Използване на приложението Garmin Connect, стр. 99](#)).

Включване и изключване на откриването на инцидент

⚠ ВНИМАНИЕ

Откриването на инциденти е допълнителна функция, достъпна само за определени дейности на открито. Не трябва да се разчита на функцията за откриването на инциденти като на основен метод за получаване на помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да активирате откриването на инцидент на часовника, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи](#), стр. 116). Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройките на часовника > Безопасност и проследяване > Откриване на инцидент**.
- 3 Изберете дейност с GPS.

ЗАБЕЛЕЖКА: Откриването на инциденти е достъпно само за определени дейности на открито.

Когато Вашият часовник Forerunner открие инцидент и телефонът Ви е свързан, приложението Garmin Connect може да изпрати автоматично текстово съобщение и имейл с Вашето име и GPS местоположение (ако е налично) до Вашите контакти за спешни случаи. На устройството и сдвоения телефон се появява съобщение, в което се посочва, че контактите Ви ще бъдат информирани след изтичането на 15 секунди. Ако не е необходима помощ, можете да отмените автоматичното съобщение за спешна ситуация.

Заявяване на помощ

⚠ ВНИМАНИЕ

Assistance е допълнителна функция и не трябва да се разчита на нея като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да заявите помощ, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи](#), стр. 116). Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 Задръжте .
- 2 След като усетите три вибрации, освободете бутона, за да активирате функцията за помощ. Появява се екранът за обратно броене.

СЪВЕТ: Преди обратното броене да завърши, можете да задържите произволен бутон, за да отмените съобщението.

Съобщения на наблюдател

ЗАБЕЛЕЖКА: Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни.

Изпращането на съобщения на наблюдател е функция, която позволява на Вашите последователи в LiveTrack да Ви изпращат аудио и текстови съобщения по време на Вашата дейност. Можете да зададете тази функция в настройките на LiveTrack в приложението Garmin Connect. За да получавате аудиосъобщения, трябва да сте свързали слушалки Bluetooth към часовника си.

Блокиране на съобщения на наблюдател

Ако искате да блокирате съобщенията на наблюдател, Garmin препоръчва да ги изключите, преди да започнете дейност.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Безопасност и проследяване > LiveTrack > Съобщения на наблюдател**.

СЪВЕТ: Ако вече сте стартирали дейност, можете да натиснете  и изберете Изключи, за да блокирате съобщенията на наблюдател от входящото съобщение.

Музика

ЗАБЕЛЕЖКА: Има три различни опции за възпроизвеждане на музика за Вашия часовник Forerunner.

- Външен доставчик на музика
- Лично аудио съдържание
- Музика, съхранена на телефона Ви

На часовник Forerunner можете да изтеглите аудио съдържание на часовника си от компютъра или от друг външен доставчик, така че да можете да слушате, когато телефонът Ви не е наблизо. За да слушате аудио съдържание, съхранено на часовника Ви, трябва да свържете Bluetooth слушалки. Можете също така да слушате аудио съдържание директно през високоговорителя на часовника си.

Свързване към външен доставчик

Преди да можете да изтеглите музика или други аудио файлове на часовника си от поддържан външен доставчик, трябва да се свържете с доставчика към Вашия часовник.

За повече опции можете да изтеглите приложението Connect IQ на телефона си ([Изтегляне на функции Connect IQ](#), стр. 101).

- 1 На циферблата изберете .
- 2 Изберете **Connect IQ™ Store**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана, за да инсталирате доставчик на музикални услуги на трета страна.
- 4 Задръжте  от който и да е екран, за да отворите органите за управление за музика.
- 5 Изберете доставчика на музика.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако искате да изберете друг доставчик, задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Музика > Доставчици на музикално съдържание** и следвайте инструкциите на екрана.

Изтегляне на аудио съдържание от външен доставчик

Преди да можете да изтеглите аудио съдържание от външен доставчик, трябва да се свържете към Wi-Fi мрежа ([Свързване към мрежа Wi-Fi](#), стр. 96).

- 1 Задръжте от който и да е екран, за да отворите контролите за музика.
- 2 Задръжте .
- 3 Изберете **Доставчици на музикално съдържание**.
- 4 Изберете свързан доставчик.
- 5 Изберете списък за изпълнение или друг елемент, който желаете да изтеглите на устройството.
- 6 Ако е необходимо, изберете , докато не бъдете подканени да се синхронизирате с услугата.

ЗАБЕЛЕЖКА: Изтеглянето на аудио съдържание може да изтощи батерията. Може да се наложи да свържете устройството към външен източник на захранване, ако батерията е изтощена.

Изтегляне на лично аудио съдържание

Преди да можете да изпратите личната си музика към Вашето устройство, трябва да инсталирате приложението на Вашия компютър (www.garmin.com/express).

Можете да изтеглите личните си аудио файлове, като например файлове .mp3 и .m4a, на устройство Forerunner от Вашия компютър. За повече информация отидете на www.garmin.com/musicfiles.

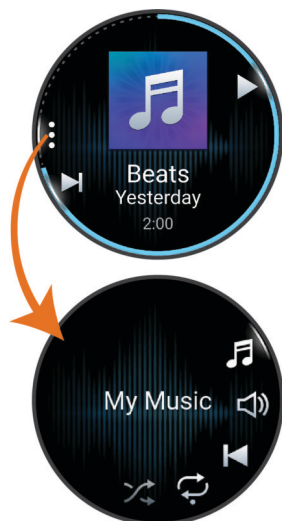
- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на приложения USB кабел.
- 2 На Вашия компютър отворете приложението , изберете Вашето устройство и изберете **Музика**.
СЪВЕТ: За компютри можете да изберете и да прегледате папката с Вашите аудио файлове. При компютрите Apple приложението Garmin Express използва Вашата iTunes® библиотека.
- 3 В списъка **Моята музика** или **iTunes библиотека** изберете категория аудио файлове, като песни или плейлисти.
- 4 Отметнете квадратчетата за аудио файловете и изберете **Изпращане към устройството**.
- 5 Ако е необходимо, в списъка Forerunner изберете категория, отметнете квадратчетата и изберете **Премахване от устройството**, за да премахнете аудио файловете.

Слушане на музика

- 1 Задръжте  от който и да е екран, за да отворите контролите за музика.
- 2 Ако е необходимо, свържете Вашите Bluetooth слушалки ([Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 120](#)).
- 3 Задръжте .
- 4 Изберете **Доставчици на музикално съдържание** и изберете опция:
 - За да слушате музика, изтеглена на часовника от Вашия компютър, изберете **Моята музика** ([Изтегляне на лично аудио съдържание, стр. 119](#)).
 - За да контролирате възпроизвеждането на музика на Вашия телефон, изберете **Управление на телефон**.
 - За да слушате музика от външен доставчик, изберете името на доставчика и изберете плейлист.
- 5 Изберете .

Органи за управление на възпроизвеждането на музика

ЗАБЕЛЕЖКА: Органите за управление на възпроизвеждането на музика може да изглеждат различно в зависимост от избрания източник на музика.



⋮	Изберете, за да разгледате още органи за управление на възпроизвеждането на музика.
🎵	Изберете, за да прегледате аудио файловете и списъците за изпълнение за избрания източник.
🔊	Изберете, за да регулирате силата на звука.
▶	Изберете за възпроизвеждане на текущия аудио файл и поставянето му на пауза.
▶	Изберете, за да прескочите към следващия аудио файл в списъка за изпълнение. Задръжте за превъртане напред в текущия аудио файл.
◀	Изберете за рестартиране на текущия аудио файл. Изберете два пъти, за да прескочите към предходния аудио файл в списъка за изпълнение. Задръжте за превъртане назад в текущия аудио файл.
↺	Изберете, за да промените режима на повтаряне.
↻	Изберете, за да промените режима на случайно разбъркване.

Свързване на Bluetooth слушалки

- 1 Донесете слушалките на 2 m (6,6 ft) от часовника Ви.
- 2 Активирайте режима на сдвояване на слушалките.
- 3 На циферблата задръжте .
- 4 Изберете **Настройки на часовника > Музика > Аудиоизход > Добавяне на нов.**
- 5 Изберете Вашите слушалки, за да завършите сдвояването.

Смяна на автоматичния режим

Можете да промените режима на възпроизвеждане на музика от стерео на моно.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Музика > Аудио**.
- 3 Изберете опция.

Потребителски профил

Можете да актуализирате потребителския си профил в часовника си или в приложението Garmin Connect.

Настройка на Вашия потребителски профил

Можете да актуализирате настройките си за пол, дата на раждане, височина, тегло, китка, зона на пулс, зона на мощност и критична скорост на плуване (CSS) ([Записване на тест за критична скорост на плуване](#), стр. 11). Часовникът използва тази информация, за да изчисли точни данни за тренировките.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Потребителски профил**.
- 3 Изберете опция.

Настройки на пол

Когато за първи път настройвате часовника, трябва да изберете пол. Повечето алгоритми за физическо състояние и тренировки важат и за двата пола. За най-добри резултати Garmin препоръчва да зададете пола си по рождение. След първоначалната настройка можете да персонализирате настройките на профила във Вашия Garmin Connect акаунт.

Профил & поверителност: Позволява Ви да персонализирате данните във Вашия обществен профил.

Потребителски настройки: Задава пола Ви. Ако изберете Не е указано, алгоритмите, които изискват въвеждане на неопределен пол, ще използват пола, който сте посочили при първоначалната настройка на часовника.

Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка

Вашата възраст според физическата подготовка предоставя най-общо сравнение между Вашата физическа подготовка и лице от същия пол. Вашият часовник използва информация, като например възрастта Ви, индекс на телесна маса (ИТМ), данни за сърдечния ритъм в покой и история на интензивна активност, за да предостави възраст според физическата подготовка. Ако имате кантар Index™, Вашият часовник използва показателя за процент на телесните мазнини вместо ИТМ, за да определи възрастта Ви според физическата подготовка. Промените в упражненията и начина на живот могат да повлияят на възрастта Ви според физическата подготовка.

ЗАБЕЛЕЖКА: За най-точната възраст според физическата подготовка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил](#), стр. 121).

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Потребителски профил > В-ст физ.под..**

Относно зони за пулс

Много атлети използват зоните за пулс, за да измерват и повишават сърдечносъдовата издръжливост и да подобряват физическата си форма. Зона за пулс е определен диапазон от удари на сърцето в минута. Петте общоприети зони са номерирани от 1 до 5 според увеличаването на интензивността. По принцип зоните за пулс се изчисляват като процент от максималния Ви пулс.

Цели за физическата форма

Информацията за Вашите зони за пулс може да Ви помогне да измервате и подобрявате физическата си форма чрез разбиране и прилагане на тези принципи.

- Пулсът Ви е добър индикатор за интензивността на упражнението.
- Тренирането в определени зони за пулс може да Ви помогне да повишите сърдечносъдовия си капацитет и издръжливост.

Ако знаете максималния си пулс, можете да използвате таблицата ([Изчисляване на зоните за пулс, стр. 123](#)), за да определите най-добрата зона за пулс за целите Ви за физическата форма.

Ако не знаете максималния си пулс, използвайте един от калкулаторите, налични в интернет. Някои фитнес зали и здравни центрове могат да предложат тест, който измерва максималния пулс. Максималният пулс по подразбиране е 220 минус възрастта Ви.

Настройка на Вашите зони за пулс

Часовникът използва информация от Вашия потребителски профил от първоначалната настройка, за да определи Вашите зони за пулс по подразбиране. Можете да зададете отделни зони на пулса за спортни профили, като бягане, колоездене и плуване. За най-точни данни за калориите по време на дейността задайте Вашия максимален пулс. Можете също да зададете всяка зона на пулс и да въведете ръчно своя пулс в покой. Можете ръчно да регулирате своите зони на часовника или от Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Потребителски профил > Зони за пулс и мощност > Пулс**.
- 3 Изберете **Максимален пулс** и въведете Вашия максимален пулс.
Можете да използвате функцията Автоматично откриване за автоматично записване на Вашия максимален пулс по време на дейност ([Автоматично откриване на измервания на представянето, стр. 124](#)).
- 4 Изберете **LTHR** и въведете своя праг на лактат за пулса ([Праг на лактат, стр. 67](#)).
Можете да използвате функцията Автоматично откриване за автоматично записване на Вашия праг на лактат по време на дейност ([Автоматично откриване на измервания на представянето, стр. 124](#)).
- 5 Изберете **Пулс в покой > Задаване на индивидуално** и въведете пулса си в покой.
Можете да използвате средния пулс на покой, измерен от часовника Ви, или да зададете персонализиран пулс в покой.
- 6 Изберете **Зони > Въз основа на**.
- 7 Изберете опция:
 - Изберете **BPM** за преглед и редактиране на зоните в удари в минута.
 - Изберете **%Макс. пулс**, за да прегледате и редактирате зоните като процент от максималния Ви пулс.
 - Изберете **%HRR**, за да прегледате и редактирате зоните като процент от резерв на пулс (максимален пулс минус пулса в покой).
 - Изберете **%LTHR**, за да прегледате и редактирате зоните като процент от Вашия праг на лактат от пулса.
- 8 Изберете зона и въведете стойност за всяка зона.
- 9 Изберете **Пулс на спортуване** и изберете спортен профил, за да добавите отделни зони на пулс (по избор).
- 10 Повторете стъпките, за да добавите спортни зони за пулс (по избор).

Разрешаване на часовника да задава зоните на Вашия пулс

Настройките по подразбиране разрешават на часовника да открива максималния Ви пулс и да задава зоните на Вашия пулс като процент от максималния Ви пулс.

- Уверете се, че настройките на потребителския Ви профил са правилни ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 121](#)).
- Бягайте често с устройство за следене на пулса за китка или за гърди.
- Преглеждайте тенденциите и часовете на Вашия пулс по зони с помощта на акаунта Ви в Garmin Connect.

Изчисляване на зоните за пулс

Верига	% от максималния пулс	Възприемано усилие	Предимства
1	50 – 60%	Отпуснати, лесно темпо, ритмично дишане	Начинаещо ниво на аеробна тренировка, намалява стреса
2	60 – 70%	Комфортно темпо, леко дълбоко дишане, възможно е провеждане на разговор	Основна сърдечно-съдова тренировка, добро темпо за възстановяване
3	70 – 80%	Умерено темпо, по-трудно поддържане на разговор	Подобрен аеробен капацитет, оптимална сърдечно-съдова тренировка
4	80 – 90%	Бързо темпо и малко некомфортно, усилено дишане	Подобрен анаеробен капацитет и праг, подобрена скорост
5	90 – 100%	Темпо на спринт, неустойчив за дълъг период от време, затруднено дишане	Анаеробна и мускулна издръжливост, повишена енергия

Настройване на зоните Ви на мощност

Зоните на мощност използват стойности по подразбиране, базирани на пол, тегло и средна способност, и може да не съответстват на личните Ви способности. Ако знаете стойността на Вашия функционален праг на мощност (FTP) или праг на мощност (TP), можете да я въведете и да оставите софтуерът да изчисли автоматично Вашите зони на мощност. Можете ръчно да регулирате своите зони на часовника или от Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Потребителски профил > Зони за пулс и мощност > Мощност**.
- 3 Изберете дейност.
- 4 Изберете **Въз основа на**.
- 5 Изберете опция:
 - Изберете **Вата**, за да прегледате и редактирате зоните във ватове.
 - Изберете **% от FTP** или **% от TP**, за да прегледате и редактирате зоните като процент от Вашия праг на мощност.
- 6 Изберете **FTP** или **Праг на мощност** и въведете Вашата стойност.
- 7 Изберете зона и въведете стойност за всяка зона.
- 8 При необходимост изберете **Минимално** и въведете стойност на минимална мощност.

Автоматично откриване на измервания на представянето

Функцията Автоматично откриване е включена по подразбиране. Часовникът може автоматично да разпознава Вашия максимален пулс и праг на лактат по време на активност.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Потребителски профил > Зони за пулс и мощност > Автоматично откриване**.
- 3 Изберете опция.

Настройки за управление на захранването

На циферблата задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Управление на захранване**.

Пестене на батерията: Персонализира системните настройки, за да удължи живота на батерията в режим на часовник ([Персонализиране на функцията за пестене на батерията, стр. 124](#)).

Процент батерия: Извежда оставащия заряд на батерията в проценти.

Прибл. вр. на бат.: Извежда оставащия заряд на батерията в приблизителен брой дни или часове.

Пред. за нис. бат.: Уведомява Ви, когато нивото на батерията е ниско.

Персонализиране на функцията за пестене на батерията

Функцията за пестене на батерията Ви позволява бързо да регулирате системните настройки, за да удължите живота на батерията в режим на часовник.

Можете да включите функцията за пестене на батерията от менюто с органи за управление ([Управление, стр. 53](#)).

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Управление на захранване > Пестене на батерията**.

Часовникът показва часовете живот на батерията, които се увеличават при всяка промяна на настройката.

Системни настройки

На циферблата натиснете  и изберете **Настройки на часовника > Система**.

Кратки команди: Задава преки пътища на бутоните (*Персонализиране на преките пътища на бутоните, стр. 125*).

Парола: Задава четирицифрена парола, за да защити личната Ви информация, когато часовникът не е на китката Ви (*Задаване на парола за Вашия часовник, стр. 125*).

Не безпокойте: Активира режима „Do Not Disturb“, за да затъмни екрана и да дезактивира предупрежденията и известията.

Компас: Калибрира вътрешния компас и персонализира настройките (*Compass, стр. 126*).

Висотомер и барометър: Калибрира вътрешния барометричен висотомер и персонализира настройките (*Висотомер и барометър, стр. 114*).

Време: Регулира настройките на часа (*Настройки на часа, стр. 128*).

Език: Задава езика, показван на часовника.

Глас: Задава диалекта на гласа на часовника, типа на гласа и Вашия диалект за гласовите контроли.

Напреднал: Отваря разширените системни настройки за задаване на мерните единици, режима на запис на данни и USB режима (*Разширени системни настройки, стр. 128*).

Възстановяване и нулиране: Конфигурира резервни копия на данни за часовника и нулира потребителските данни и настройки (*Възстановяване и нулиране на настройки, стр. 129*).

Актуализиране на софтуер: Инсталира изтеглени софтуерни актуализации, активира автоматични актуализации и Ви позволява ръчно да проверявате за актуализации (*Актуализации на продукта, стр. 134*).

Относно: Показва информация за устройството, софтуера, лиценза и регулациите (*Преглеждане на информация за устройството, стр. 130*).

Персонализиране на преките пътища на бутоните

Можете да персонализирате функцията за задържане на отделни бутони и комбинации от бутони.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Система > Кратки команди**.
- 3 Изберете бутон или комбинация от бутони, които да персонализирате.
- 4 Изберете функция.

Задаване на парола за Вашия часовник

БЕЛЕЖКА

Ако въведете паролата си неправилно три пъти, часовникът се заключва временно. След пет неправилни опита часовникът се заключва, докато не нулирате паролата си в приложението Garmin Connect. Ако не сте сдвоили часовника си с телефона си, часовникът изтрива данните Ви и се нулира до фабричните настройки по подразбиране след пет неправилни опита.

Можете да настроите парола за часовник, за да защитите личната си информация, когато часовникът не е на китката Ви. Ако използвате функцията Garmin Pay, часовникът използва същата четирицифрена парола, необходима за отваряне на портфейла Ви (*Garmin Pay, стр. 15*).

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Система > Парола > Задаване на парола**.
- 3 Въведете четирицифрена парола.

Следващият път, когато свалите часовника от китката си, трябва да въведете паролата, преди да можете да видите информация.

Промяна на паролата на Вашия часовник

Трябва да знаете съществуващата си парола за часовника, за да я промените. Ако забравите паролата си или направите твърде много неправилни опити за въвеждане на парола, трябва да я нулирате в приложението Garmin Connect.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Система > Парола > Промяна на паролата**.
- 3 Въведете съществуващата си четирицифрена парола.
- 4 Въведете нова четирицифрена парола.

Следващият път, когато свалите часовника от китката си, трябва да въведете паролата, преди да можете да видите информация.

Compass

Часовникът е снабден с 3-осов компас с автоматично калибриране. Функциите и видът на компаса се променят в зависимост от дейността Ви, според това дали е включен GPS и дали навигирате до дадено местоназначение. Можете да промените настройките на компаса ръчно ([Настройки на компаса, стр. 126](#)). Можете да видите компаса от менюто за управление ([Управление, стр. 53](#)), списъка с графични елементи ([Графични елементи, стр. 57](#)) или екрана с данни по време на дейност ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 46](#)).

Настройки на компаса

На циферблата задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Система > Компас**.

Калибриране: Ръчно калибрира сензора на компаса ([Ръчно калибриране на компаса, стр. 126](#)).

Екран: Задава посоката на движение на компаса в букви, градуси или милирадиани.

Северна реф.: Задава еталона север на компаса ([Задаване на еталонен север, стр. 127](#)).

Магн. деклинация: Задава вариацията на магнитометъра за еталонен север, ако опцията **Северна реф.** е зададена на **Потребител**.

Режим: Настройва компаса да използва комбинация от GPS и данни от електронен сензор при движение (Автоматично), само GPS данни или магнитометър.

Ръчно калибриране на компаса

БЕЛЕЖКА

Калибрирайте електронния компас на открито. За да подобрите точността на направлението, не стойте близо до обекти, които влияят на магнитните полета, като превозни средства, сгради и въздушни електропроводи.

Часовникът Ви е фабрично калибриран и по подразбиране използва автоматично калибриране. Ако компасът работи неправилно, например след изминаване на големи разстояния или след големи температурни амплитуди, можете да калибрирате компаса ръчно.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Система > Компас > Калибриране**.
- 3 Изпишете с китката си малка осморка, докато се изведе съобщение.

Задаване на еталонен север

Можете да зададете еталона за посоката, използвана при изчисляване на информацията за посоката.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Система > Компас > Северна реф..**
- 3 Изберете опция:
 - За да зададете географски север като еталон за посока, изберете **Вярно**.
 - За да зададете магнитен север като посока без деклинация, изберете **Магнитен**.
 - За да зададете мрежов север (000°) като еталон за посока, изберете **Координатна система**.
 - За да зададете ръчно стойността на магнитната деклинация, изберете **Потребител > Магн. деклинация**, въведете магнитната деклинация и изберете **Край**.

Висотомер и барометър

Часовникът съдържа вътрешен висотомер и барометър. Часовникът събира данни за надморската височина и налягането непрекъснато, дори в режим на ниска консумация на енергия. Висотомерът показва приблизителната Ви надморска височина въз основа на промени в налягането. Барометърът показва данни за налягането в околната среда въз основа на фиксираната надморска височина, на която висотомерът е бил калибриран последно (*Настройки на висотомер и барометър, стр. 127*). Можете да прегледате висотомера и барометъра от менюто с органи за управление (*Управление, стр. 53*), списъка с графични елементи (*Графични елементи, стр. 57*) или списъка с приложения (*Приложения, стр. 6*).

Настройки на висотомер и барометър

На циферблата задръжте , изберете **Настройки на часовника > Система > Висотомер и барометър**.

Калибриране: Ръчно калибрира сензора за висотомер и барометър.

Автоматично кал.: Самокалибрира сензора всеки път, когато използвате сателитни системи.

Режим на сензор: Задава режима за сензора. Опцията Автоматично използва висотомера и барометъра според Вашето движение. Можете да използвате опцията Само висотомер, когато дейността Ви включва промени в надморската височина, или опцията Само барометър, когато дейността Ви не включва промени в надморската височина.

Височина: Задава мерните единици за надморска височина.

Налягане: Задава мерните единици за налягане.

Бар. граф.: Задава продължителността от време за показване на графиката за графичния елемент на барометъра.

Калибриране на барометричния висотомер

Часовникът Ви е фабрично калибриран и по подразбиране използва автоматично калибриране в началната точка на GPS по подразбиране. Можете ръчно да калибрирате барометричния висотомер, ако знаете правилната надморска височина.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Система**.
- 3 Изберете **Висотомер и барометър**.
- 4 Изберете **Калибриране**.
- 5 Изберете опция:
 - За да въведете текущата надморска височина ръчно, изберете **Въведи ръчно**.
 - За да калибрирате автоматично от Вашето GPS местоположение, изберете **Използвайте GPS**.

Настройки на часа

На циферблата задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Система > Време**.

Формат на часа: Настройва часовника да показва времето в 12-часов, 24-часов или военен формат.

Формат на датата: Настройва поредността на извеждане на ден, месец и година за дати.

Задаване на час: Задава часовата зона на часовника. Опцията Автоматично настройва часовата зона автоматично според Вашата GPS позиция.

Време: Задава часа, ако опцията Задаване на час е зададена на Ръчно.

Синхронизиране на време: Синхронизира часа, когато сменят часовите зони, и актуализира часа за лятно часово време ([Синхронизиране на времето, стр. 128](#)).

Синхронизиране на времето

Всеки път, когато включите часовника и се свържете със сателити или отворите приложението Garmin Connect на Вашия сдвоен телефон, часовникът автоматично разпознава Вашата часова зона и текущия час от деня. Можете също така ръчно да синхронизирате часа, когато сменят часовите зони, и да актуализирате за лятно часово време.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Система > Време > Синхронизиране на време**.
- 3 Изчакайте, докато часовникът се свърже с Вашия сдвоен телефон или локализира сателити ([Прихващане на сателитни сигнали, стр. 137](#)).

СЪВЕТ: Можете да натиснете , за да превключите източника.

Разширени системни настройки

На циферблата задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Система > Напреднал**.

Формат: Задава общи предпочитания за формат, като например мерните единици, темпото и скоростта, показани по време на дейности, и началото на седмицата ([Промяна на мерните единици, стр. 128](#)).

Записване на данни: Конфигурира как часовникът записва данни за дейността ([Настройки за запис на данни, стр. 129](#)).

Режим на USB: Настройва часовника да използва режим MTP (media transfer protocol) или Garmin, когато е свързан с компютър.

Промяна на мерните единици

Можете да персонализирате мерните единици за разстояние, темпо и скорост, надморска височина и други.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Система > Напреднал > Формат > Един..**
- 3 Изберете вид мерна единица.
- 4 Изберете мерна единица.

Настройки за запис на данни

На циферблата задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Система > Напреднал > Записване на данни**.

Честота: Задава колко често часовникът записва данни за дейността. Опцията **Смарт** честотно записване (по подразбиране) позволява по-дълги записи на дейност. Опцията за запис **Всяка секунда** осигурява по-подробни записи на дейност, но може да не запише цели дейности, които продължават за по-дълги периоди от време. Той записва ключовите точки, в които променят посоката, темпото или пулса. Записът на активността Ви е по-малък, което Ви позволява да съхранявате повече дейности в паметта на устройството.

Протокол HRV: Позволява на часовника да записва променливостта на пулса ви по време на дейност (*Състояние на изменение на пулса, стр. 65*).

Усъвършенстване на позицията: Позволява на часовника да записва повече подробности за позицията при определени дейности, като бягане или походи.

Възстановяване и нулиране на настройки

Можете да архивирате настройките от съществуващ часовник Garmin и да възстановите тези настройки на различен, съвместим часовник Garmin с помощта на приложението Garmin Connect (*Възстановяване на Вашите настройки и данни от Garmin Connect, стр. 129*). Настройките включват спортни профили, графични елементи, потребителски настройки, тренировки и др.

На циферблата задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Система > Възстановяване и нулиране**.

Автоматично създаване на резервно копие: Периодично създава резервни копия на настройките в акаунта Ви в Garmin Connect.

Архивирайте сега: Периодично създава резервни копия на настройките във Вашия акаунт в Garmin Connect.

Преглед на доклад: Показва проблеми от последното възстановяване на настройките на часовника Ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази настройка се показва само ако някои от настройките на часовника не са се възстановили правилно.

Съдържание за създаване на резервно копие: Показва типа данни, които са запазени.

Нулирай: Възстановява избраните настройки до фабричните стойности по подразбиране (*Възстановяване на всички настройки по подразбиране, стр. 130*).

Възстановяване на Вашите настройки и данни от Garmin Connect

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Устройства Garmin** и изберете часовника си.
- 3 Изберете **Система > Възстановяване и нулиране > Резервни копия на устройството**.
- 4 Изберете резервно копие от списъка.
- 5 Изберете **Възстановяване от резервно копие > Върни**.
- 6 Следвайте инструкциите на екрана.
- 7 Изчакайте часовникът Ви да се синхронизира с приложението.
- 8 На часовника натиснете , и изберете ✓.
- Часовникът се рестартира и възстановява Вашите настройки и данни.
- 9 Следвайте инструкциите на екрана.

Възстановяване на всички настройки по подразбиране

Преди да нулирате всички настройки по подразбиране, трябва да синхронизирате часовника с приложението Garmin Connect, за да качите данните за дейността си.

Можете да върнете всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране.

1 На циферблата задръжте .

2 Изберете **Настройки на часовника > Система > Възстановяване и нулиране > Нулирай**.

3 Изберете опция:

- За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да запазите цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Възст. на настр. по подр.**
- За да изтриете всички дейности от хронологията, изберете **Изтриване на всички дейности**.
- За да нулирате всички общи стойности за разстояние и време, изберете **Нулиране на общия сбор**.
- За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Изтр. на данните и възст. на настройките**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте задали Garmin Pay портфейл, тази опция изтрива портфейла от часовника Ви. Ако в часовника Ви е запаметена музика, тази опция изтрива запазената от Вас музика.

- За да изтриете всички временни файлове от часовника, изберете **Изтриване на временни файлове**.

Преглеждане на информация за устройството

Можете да прегледате информация за устройството, ИД на продукта, версията на софтуера, регулаторна информация и лицензионното споразумение.

1 На циферблата задръжте .

2 Изберете **Настройки на часовника > Система > Относно**.

Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет

Етикетът за това устройство се предоставя в електронен формат. Електронният етикет може да предоставя регулаторна информация, като например идентификационни номера, предоставени от FCC или регионални маркировки за съответствие, както и приложима продуктова и лицензионна информация.

1 На циферблата задръжте .

2 От менюто с настройки изберете **Система**.

3 Изберете **Относно**.

Информация за устройството

Относно AMOLED дисплея

По подразбиране настройките на часовника са оптимизирани за живот на батерията и представянето (*Съвети за максимално удължаване на живота на батерията, стр. 135*).

Остатъчно изображение или „изгаряне“ на пиксели е нормално за AMOLED устройства. За да удължите живота на дисплея, трябва да избягвате показването на снимки при високи нива на яркост за дълги периоди от време. За намаляване на „изгарянето“ дисплеят Forerunner се изключва след избраното време на изчакване (*Настройки на дисплея и яркостта, стр. 86*). Можете да завъртите китката си към тялото, да чукнете върху сензорния екран или да натиснете бутон, за да събудите часовника.

Зареждане на часовника

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

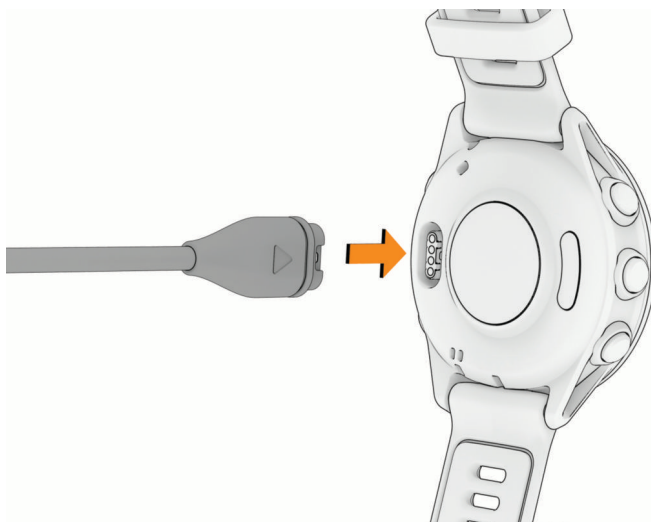
Това устройство съдържа литиевойонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване (*Грижа за устройството*, стр. 132).

Вашият часовник се доставя със собствен кабел за зареждане. За допълнителни аксесоари и резервни части отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия дилър Garmin.

1 Включете кабела (краят с ) в порта за зареждане на Вашия часовник.



2 Включете другия край на кабела в компютърен порт USB-C® или AC адаптер (минимална номинална мощност 5 W).

Часовникът показва текущото ниво на заряд на батерията.

3 Изключете часовника, след като нивото на зареждане на батерията достигне 100%.

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Никога не използвайте твърди или остри предмети за работа със сензорния екран, защото може да го повредят.

Не излагайте отворите на микрофона и високоговорителя на въздействието на слънцезащитни продукти или други химикали. Това може да доведе до запушване или друго неблагоприятно въздействие върху микрофона и високоговорителя и да влоши тяхната работа.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покритията.

Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други агресивни химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди корпуса.

Избягвайте да натискате бутоните под вода.

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши експлоатационния живот на продукта.

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремни температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

Почистване на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си.

БЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и прехвърлянето на данни.

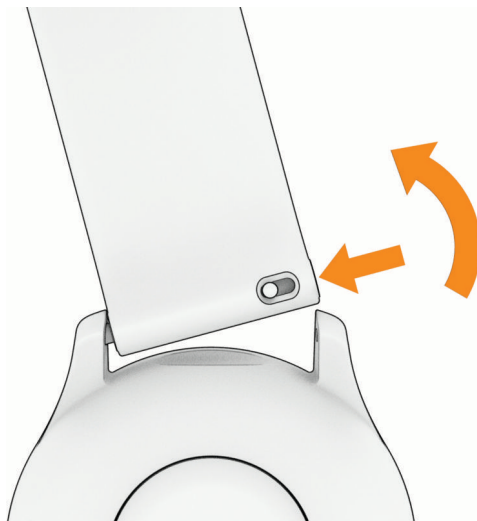
СЪВЕТ: За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- 1 Изплакнете с вода или използвайте влажна кърпа без власинки.
- 2 Оставете часовника да изсъхне напълно.

Смяна на каишките

Часовникът е съвместим със стандартни каишки с бързо освобождаване. Forerunner 570 - 42 mm има 20 mm широки каишки, а Forerunner 570 - 47 mm има 22 mm широки каишки.

- 1 Плъзнете щифта за бързо освобождаване на цилиндъра с пружина, за да свалите каишката.



- 2 Поставете в часовника едната страна на пружинния щифт за новата каишка.
- 3 Плъзнете щифта за бързо освобождаване и подравнете пружинния щифт със срещуположната страна на часовника.
- 4 Повторете стъпки от 1 до 3, за да смените другата каишка.

Технически характеристики

Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Клас на защита от вода	Плуване, 5 ATM ¹
Съхранение на мултимедия	До 8 GB
Диапазон на работната температура	От -20 ° до 60 °C (от -4 ° до 140 °F)
Диапазон на температурата за зареждане	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Радиочестота/протокол на Forerunner 570 - 47 mm	2,4 GHz при 17,0 dBm максимум 13,56 MHz при 65 dBuA/m максимум
Радиочестота/протокол на Forerunner 570 - 42 mm	2,4 GHz при 17,5 dBm максимум 13,56 MHz при 65 dBuA/m максимум
SAR за EC, Forerunner 570 - 47 mm	0,18 W/kg при крайник
SAR за EC, Forerunner 570 - 42 mm	0,27 W/kg при крайник

¹ Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 m. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Информация за живота на батерията

Реалният живот на батерията зависи от функциите, активирани на Вашия часовник, като проследяване на дейността, пулс на китката, известия на телефон, GPS и свързани сензори.

Режим	Живот на батерията на Forerunner 570 - 42 mm	Живот на батерията на Forerunner 570 - 47 mm
Режим на GNSS Само GPS	До 18 часа	До 18 часа
Режим на GNSS Автоматичен избор	До 14 часа	До 16 часа
Режим на GNSS Всички + Многочестотна	До 13 часа	До 14 часа
Режим на GNSS Само GPS, с възпроизвеждане на музика	До 9 часа	До 9 часа
Режим на GNSS Автоматичен избор, с възпроизвеждане на музика	До 8 часа	До 8 часа
Режим на GNSS Всички + Многочестотна, с възпроизвеждане на музика	До 8 часа	До 8 часа
Режим на смарт часовник с проследяване на дейности, телефонни известия и пулс, измерван от китката	До 10 дни	До 11 дни

Проблеми

Актуализации на продукта

Вашето устройство автоматично проверява за актуализации, когато е сдвоено с телефон чрез Bluetooth технология или когато е свързано с Wi-Fi. Можете ръчно да проверите за актуализации от системните настройки (*Системни настройки*, стр. 125). На Вашия компютър инсталирайте Garmin Express (garmin.com/express). На телефона Ви инсталирайте приложението Garmin Connect.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

- Актуализации на софтуера
- Данните се качват в приложението Garmin Connect на Вашия телефон
- Регистриране на продукт

Получаване на повече информация

Можете да намерите повече информация за този продукт на уебсайта на Garmin.

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
 - Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
 - Отидете на www.garmin.com/ataccuracy за информация относно точността на характеристиките.
- Това не е медицинско устройство.

Устройството ми е настроено на грешния език

Можете да промените избора на език на часовника, ако случайно сте избрали грешен език.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете .
- 3 Изберете .
- 4 Превъртете до седмия елемент в списъка и натиснете .
- 5 Изберете Вашия език.

Съвети за максимално удължаване на живота на батерията

За да удължите живота на батерията, можете да опитате следните съвети.

- Включете функцията за пестене на батерията от менюто с органи за управление ([Управление, стр. 53](#)).
 - Намалете времето на изчакване на екрана ([Настройки на дисплея и яркостта, стр. 86](#)).
 - Спрете използването на опцията за време на изчакване на екрана **Винаги вкл. диспл.** и изберете по-кратко време на изчакване ([Настройки на дисплея и яркостта, стр. 86](#)).
 - Намалете яркостта на екрана ([Настройки на дисплея и яркостта, стр. 86](#)).
 - Използвайте режим на сателит UltraTrac за Вашата дейност ([Настройки за сателити, стр. 52](#)).
 - Изключете Bluetooth технологията, когато не използвате свързани функции ([Управление, стр. 53](#)).
 - Когато спирате на пауза дейността си за по-дълъг период от време, използвайте опцията **Продължи по-късно** ([Прекратяване на дейност, стр. 20](#)).
 - Използвайте циферблат, който не се актуализира всяка секунда.
Например използвайте циферблат без секундна стрелка ([Персонализиране на циферблата, стр. 5](#)).
 - Ограничете известията от телефона, които се показват на часовника ([Активиране на телефонни известия, стр. 94](#)).
 - Спрете излъчването на данни за пулса към сдвоени устройства ([Излъчване на данни за пулс, стр. 106](#)).
 - Изключете следенето на пулса, измерван от китката ([Настройки за монитор на пулса на китката, стр. 106](#)).
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Следенето на пулса, измерван от китката, се използва за изчисляване на минутите на висока интензивност и изгорени калории.
- Включете ръчните отчитания на пулсовия оксиметър ([Задаване на режима на пулсов оксиметър, стр. 108](#)).

Рестартиране на часовника

Ако часовникът Ви спре да реагира, можете да опитате следните стъпки, за да го рестартирате.

- Задръжте , докато часовникът се изключи, и задръжте , за да включите часовника.
- Включете часовника в USB-C порта за зареждане за поне 30 секунди, изключете кабела и го включете отново.

Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?

Часовникът Forerunner е съвместим с телефони, които използват Bluetooth технология.

Отидете на garmin.com/ble за информация относно съвместимостта с Bluetooth.

Вижте garmin.com/voicefunctionality за информация относно съвместимостта с гласовите функции.

Моят телефон не иска да се свърже към часовника

Ако телефонът Ви не може да се свърже с часовника, можете да опитате тези съвети.

- Изключете телефона и часовника си и след това ги включете отново.
- Активирайте Bluetooth технология на Вашия телефон.
- Актуализирайте приложението Garmin Connect до най-новата версия.
- Премахнете часовника си от приложението Garmin Connect и настройките за Bluetooth на Вашия телефон, за да опитате отново процеса на сдвояване.
- Ако сте закупили нов телефон, премахнете часовника от приложението Garmin Connect на телефона, който възнамерявате да спрете да използвате.
- Донесете своя телефон на 10 m (33 ft) от часовника.
- На Вашия телефон отворете приложението Garmin Connect и изберете **••• > Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- На циферблата задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Свързаност > Телефон > Сдвояване на телефона**.

Могат ли да използвам сензора Bluetooth с часовника ми?

Часовникът е съвместим с някои сензори Bluetooth. Когато за пръв път свържете сензор към Вашия часовник Garmin, трябва да сдвоите часовника и сензора. След като бъдат сдвоени, часовникът се свързва автоматично към сензора, когато започнете дейност или сензорът е активен и е в обхват.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника > Свързаност > Датчици и принадлежности > Добавяне на нов**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Търсене на всичко**.
 - Изберете своя вид сензор.

Вие можете да персонализирате допълнителните полета за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 46](#)).

Моите слушалки не се свързват с часовника

Ако преди това Вашите Bluetooth слушалки са били свързани с телефона, те може да се свържат автоматично с телефона, вместо да се свържат с часовника Ви. Можете да опитате тези съвети.

- Изключете Bluetooth технологията на Вашия телефон.
За повече информация вижте ръководството на притежателя за Вашия телефон.
- Останете на разстояние 10 m (33 ft) от Вашия телефон, докато свързвате слушалките си към часовника.
- Свържете слушалките с Вашето устройство ([Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 120](#)).

Музиката ми спира внезапно или слушалките не остават свързани

Когато използвате часовник Forerunner, свързан към Bluetooth слушалки, сигналът е най-силен, когато има пряка видимост между часовника и антената на слушалките.

- Ако сигналът преминава през тялото Ви, може да има прекъсване на сигнала или на връзката със слушалките Ви.
- Ако носите своя часовник Forerunner на лявата си китка, трябва да се уверите, че антената на слушалките Bluetooth е на лявото Ви ухо.
- Тъй като слушалките се различават в зависимост от модела, можете да опитате да носите часовника на другата си китка.
- Ако използвате метални или кожени каишки за часовника, можете да преминете към силиконови каишки, за да подобрите силата на сигнала.

Високоговорителят или микрофонът са тихи след излагане на вода

След плуване, къпане или излагане на часовника на вода остатъчната вода в портовете на високоговорителя и микрофона може да доведе до това часовникът да бъде временно по-тих от обикновено. Водата няма да повреди часовника, но може да отнеме до 24 часа, докато водата се изпари. Следвайте инструкциите за грижа за устройството, когато почиствате часовника си след излагане на вода (*Грижа за устройството, стр. 132*). Можете да използвате функцията за изхвърляне на вода, за да отстраните водата от отворите (*Управление, стр. 53*).

Как мога да отменя натискане на бутон за обиколка?

По време на дейност може неволно да натиснете бутона за обиколка. В повечето случаи  се извежда на екрана до бутон и ще имате няколко секунди, за да натиснете бутона и да отхвърлите последната промяна на обиколка или спорт. Функцията за отмята на обиколка е налична за дейности, които поддържат ръчни обиколки, ръчни промени на спорт и автоматични промени на спорт. Функцията за отмята на обиколка не е налична за дейности, които служат като активатор за автоматични обиколки, бягания, почивки или паузи, като например фитнес занимания, плуване в басейн и тренировки.

Прихващане на сателитни сигнали

Устройството може да се нуждае от ясен изглед към небето, за да прихване сигнали от спътника. Часът и датата се задават автоматично според GPS позицията.

СЪВЕТ: За повече информация относно GPS отидете на garmin.com/aboutGPS.

- 1 Излезте навън на открито място.

Предната част на устройството трябва да е ориентирана към небето.

- 2 Изчакайте, докато устройството открие спътници.

Може да са необходими 30 – 60 секунди за локализиране на сателитните сигнали.

Подобряване на приемането от GPS спътници

- Синхронизирайте често устройството с Вашия акаунт:
 - Свържете устройството към компютър с помощта на USB кабела и приложението .
 - Синхронизирайте устройството с приложението Garmin Golf с помощта на Bluetooth телефона си.
 - Свържете устройството към Вашия акаунт с помощта на безжична мрежа.

Докато сте свързани към Вашия акаунт, устройството изтегля спътникови данни за няколко дни, което му позволява бързо да намира сигнали от спътник.

- Изнесете устройството на открито, далеч от високи сгради и дървета.
- Останете неподвижни за няколко минути.

Пулсът на часовника ми не е точен

За повече информация относно сензора за пулс посетете garmin.com/hearttrate.

Температурните показания на дейността не са точни

Вашата телесна температура влияе върху отчитането на температурата на вътрешния температурен сензор. За да получите най-точна температура, трябва да премахнете часовника от китката си и да изчакате 20 до 30 минути.

Можете също да използвате допълнителен външен температурен сензор, за да видите точните показания на околната температура, докато носите часовника.

Изход от демонстрационния режим

Демонстрационният режим показва предварителен преглед на функциите на Вашия часовник.

- 1 Бързо натиснете  осем пъти.
- 2 Изберете .

Проследяване на дейностите

За повече информация относно точността при проследяване на дейностите отидете на garmin.com/ataccuracy.

Броят на стъпките ми не изглежда точен

Ако броят на стъпките Ви не изглежда точен, можете да опитате следните съвети.

- Носете устройството на недоминиращата китка.
- Носете устройството в джоба си, когато бутате детска количка или косачка за трева.
- Носете устройството в джоба си, когато използвате активно само ръцете си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството може да интерпретира някои повтарящи се движения, като например миенето на съдове, сгъването на пране или пляскането с ръце за стъпки.

Броят на стъпките на часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect

Броят на стъпките във Вашия акаунт в Garmin Connect се актуализира, когато синхронизирате часовника си.

1 Изберете опция:

- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Express (*Използване на Garmin Connect на Вашия компютър, стр. 100*).
- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Connect (*Използване на приложението Garmin Connect, стр. 99*).

2 Изчакайте, докато данните Ви се синхронизират.

Синхронизирането може да отнеме няколко минути.

ЗАБЕЛЕЖКА: Опресняването на приложението Garmin Connect или на приложението Garmin Express няма да синхронизира данните Ви или да актуализира броя на стъпките Ви.

Броят на изкачените етажи не изглежда точен

Устройството Ви използва вътрешен барометър, за да измери промените в надморската височина, когато изкачвате етажи. Изкачен етаж се равнява на 3 m (10 ft.).

- Докато изкачвате стълби, избягвайте придържането към парапети или пропускането на стълби.
- В условия на вятър покрийте устройството с ръкав или яке, тъй като силни пориви на вятъра могат да доведат до нестабилни отчитания.

Допълнение

Цветни индикатори и данни за динамиката на бягането

Екранът за динамика на бягане показва цветен индикатор за основния показател. Можете да персонализирате основния показател. Цветният индикатор Ви показва как данните за динамиката на бягането Ви се сравняват с тези на други бегачи. Цветните зони се базират на персентили.

Garmin е проучила множество бегачи от различни нива. Стойностите на данните в червената или оранжевата зона са типични за по-малко опитни или по-бавни бегачи. Стойностите на данните в зелената, синята или лилавата зона са типични за по-опитни или по-бързи бегачи. При по-опитните бегачи се наблюдава по-кратко време на контакт със земята, по-ниско вертикално трептене, по-ниско вертикално съотношение, по-малка загуба на скорост при стъпка и по-висок каданс в сравнение с по-малко опитните бегачи. Високите бегачи обаче обикновено имат малко по-бавен каданс, по-дълги крачки и малко по-високо вертикално трептене. Вертикалното съотношение е вертикалното трептене, разделено на дължината на крачката. То не е свързано с височината.

Отидете на garmin.com/runningdynamics за повече информация относно динамиката на бягане. За допълнителни теории и тълкувания на данните за динамиката на бягане можете да потърсите в авторитетни публикации и уеб сайтове за бягане.

Цветна зона	Процентил в зона	Диапазон на ритъма	Диапазон на времето на контакт със земята	Диапазон на загуба на скорост при стъпка
 Лилаво	>95	> 185 spm	< 218 ms	< 8,2 cm/сек
 Синьо	70 – 95	174 – 185 spm	218 – 248 ms	8,2 – 12,1 cm/сек
 Зелено	30 – 69	163 – 173 spm	249 – 277 ms	12,2 – 19,7 cm/сек
 Оранжево	5 – 29	151 – 162 spm	278 – 308 ms	19,8 – 25,9 cm/сек
 Червено	< 5	< 151 spm	> 308 ms	> 25,9 cm/сек

Данни на баланс на време на контакт със земята

Балансът на времето за контакт със земята измерва симетрията на бягането и се представя като процент от общото време за контакт със земята. Например 51,3% със стрелка, сочеща наляво, показва, че бегачът прекарва повече време на земята, когато стъпва на левия крак. Ако на екрана с данни са показани и двете числа, например 48 – 52, 48% е левият крак, а 52% – десният крак.

Цветна зона	 Червено	 Оранжево	 Зелено	 Оранжево	 Червено
Симетрия	Слабо	Средно	Добро	Средно	Слабо
Процент от другите бегачи	5%	25%	40%	25%	5%
Баланс на време на контакт със земята	> 52,2% Л	50,8 – 52,2% Л	50,7% Л – 50,7% Д	50,8 – 52,2% Д	> 52,2% Д

По време на разработването и тестването на динамиката на бягане екипът на Garmin открива връзка между нараняванията и по-големите дисбаланси при някои бегачи. При много бегачи балансът на времето на контакт със земята има тенденция да се отклонява повече от 50-50, когато бягат нагоре или надолу по хълмове. Повечето тренъори по бягане са съгласни, че симетричната форма на бягане е добра. Елитните бегачи обикновено имат бързи и балансирани крачки.

Можете да наблюдавате индикатора или полето с данни по време на бягането или да видите обобщението в акаунта си в Garmin Connect след бягането. Както и другите данни за динамиката на бягането, балансът на времето за контакт със земята е количествено измерване, което Ви помага да научите повече за формата си на бягане.

Данни за вертикалното трептене и вертикалното съотношение

Диапазоните на данните за вертикалното трептене и вертикалното съотношение са малко по-различни в зависимост от сензора и от това дали е разположен на гърдите (аксесоари от серия HRM 600, HRM-Fit или HRM-Pro) или на талията (аксесоар Running Dynamics Pod).

Цветна зона	Процентил в зона	Диапазон на вертикалното трептене на гърдите	Диапазон на вертикалното трептене на талията	Вертикално съотношение на гърдите	Вертикално съотношение на талията
 Лилаво	>95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
 Синьо	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4%	6,5 – 8,3%
 Зелено	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6%	8,4 – 10,0%
 Оранжево	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1%	10,1 – 11,9%
 Червено	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

Стандартни нива на VO2 макс.

Тези таблици съдържат стандартизирани класификации на изчисленията на VO2 макс. по възраст и пол.

Мъже	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добро	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Средно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Слабо	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жени	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добро	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Средно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Слабо	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Данните са препечатани с разрешение от The Cooper Institute. За повече информация отидете на www.CooperInstitute.org.

FTP оценки

Тези таблици включват класификации на оценките на функционалния праг на мощност (FTP) по пол.

Мъже	Ватове на килограм (W/kg)
Изключително	5,05 и повече
Отлично	От 3,93 до 5,04
Добро	От 2,79 до 3,92
Средно	От 2,23 до 2,78
Необучен	По-малко от 2,23

Жени	Ватове на килограм (W/kg)
Изключително	4,30 и повече
Отлично	От 3,33 до 4,29
Добро	От 2,36 до 3,32
Средно	От 1,90 до 2,35
Необучен	По-малко от 1,90

Оценките на FTP се основават на изследванията на Hunter Allen и Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Размер на колело и обиколка

Когато се използва за колоездене, Вашият сензор за скорост автоматично открива размера на колелото. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото в настройките на сензора за скорост.

Размерът на гумата за колоездене е обозначен от двете й страни. Можете да измерите обиколката на Вашето колело или да използвате един от калкулаторите, налични в интернет.

Полета за данни

ЗАБЕЛЕЖКА: Не всички полета за данни са налични за всички видове дейности. Някои полета с данни изискват ANT+ или Bluetooth аксесоари за показване на данни. Някои полета за данни се извеждат на часовника в няколко категории.

СЪВЕТ: Можете също така да персонализирате полетата за данни от настройката за часовника в приложението Garmin Connect.

Полета на ритъма

Име	Описание
Среден ритъм	Колоездене. Средният ритъм за текущата дейност.
Среден ритъм на обиколка	Бягане. Средният ритъм за текущата дейност.
Ритъм	Колоездене. Броят на обороти на педала. Устройството Ви трябва да е свързано към аксесоар за ритъм, за да се появят тези данни.
Ритъм	Бягане. Стъпките в минута (дясно и ляво).
Ритъм за обиколка	Колоездене. Средният ритъм за текущата обиколка.
Ритъм за обиколка	Бягане. Средният ритъм за текущата обиколка.
Ритъм за посл. обик.	Колоездене. Средният ритъм за последната завършена обиколка.
Ритъм на последна обиколка	Бягане. Средният ритъм за последната завършена обиколка.

Карти

Име	Описание
Барометрична диаграма	Диаграма, показваща барометричното налягане във времето.
Схема с надморска височина	Схема, показваща надморската височина във времето.
Диаграма за пулс	Диаграма, показваща пулса Ви по време на дейността.
Графика на темпото	Графика, показваща темпото Ви по време на дейността.
Диаграма на мощността	Графика, показваща усилието Ви по време на дейността.
Графика на скорост	Графика, показваща скоростта Ви по време на дейността.

Полета на компаса

Име	Описание
Азимут по компас	Посоката, в която се движите, въз основа на компаса.
Азимут по GPS	Посоката, в която се движите, въз основа на GPS.
Направление	Посоката, в която се движите.

Полета на разстоянията

Име	Описание
Разстояние	Изминатото разстояние за текущото проследяване или дейност.
Инт. разстояние	Изминатото разстояние за текущия интервал.
Разстояние на обиколката	Изминатото разстояние за текущата обиколка.
Разстояние за последната обиколка	Изминатото разстояние за последната завършена обиколка.
Последно движение разст.	Изминатото разстояние за последното завършено движение.
Разстояние при движение	Изминатото разстояние за текущото движение.
Морско разстояние	Изминатото разстояние в морски метри или морски футове.

Полета на разстоянията

Име	Описание
Средно изкачване	Средното вертикално разстояние на изкачване след последното нулиране.
Средно спускане	Средното вертикално разстояние на спускане от последното нулиране.
Височина	Надморската височина на Вашето текущо местоположение над или под морското равнище.
Съотн. верт. и хор. движ.	Отношението на изминатото хоризонтално разстояние към промяната на вертикалното разстояние.
HMB по GPS	Надморската височина на Вашето текущо местоположение с помощта на GPS.
Категория	Изчисляването на издигане (височина) над бягане (разстояние). Например, ако за всеки 3 m (10 ft), които изкачвате, изминавате 60 m (200 ft), степента е 5%.
Изкачване за обиколка	Вертикалното разстояние на изкачване за текущата обиколка.
Спускане за обиколка	Вертикалното разстояние на спускане за текущата обиколка.
Изкач. посл. обик.	Вертикалното разстояние на изкачване за последната завършена обиколка.
Спуск. за посл. обик.	Вертикалното разстояние на спускане за последната завършена обиколка.
Последно дв. при изкачване	Вертикалното разстояние на изкачване за последното завършено движение.
Посл. дв. при спускане	Вертикалното разстояние на спускане за последното завършено движение.
Максимално издигане	Максималната скорост на изкачване във футове в минута или метри в минута от последното нулиране.
Максимално спускане	Максималната скорост на спускане в метри в минута или футове в минута от последното нулиране.
Максимална височина	Най-голямата височина, достигната след последното нулиране.

Име	Описание
Минимална височина	Най-малката височина, достигната след последното нулиране.
Изкачване	Вертикалното разстояние на изкачване за текущото движение.
Спускане	Вертикалното разстояние на спускане за текущото движение.
Общо издигане	Общото разстояние на изкачване след последното нулиране.
Общо спускане	Общото разстояние на спускане след последното нулиране.

Полета етажи

Име	Описание
Изкачени етажи	Общият брой изкачени етажи за деня.
Слизане от етажи	Общият брой етажи, по които сте слезли за деня.
Етажи за минута	Броят на изкачените етажи на минута.

Силови полета

Име	Описание
3s сила	Пълзяща средна стойност за 3 секунди на силата, приложена върху платформите на педалите, в нютони.
10s сила	Пълзяща средна стойност за 10 секунди на силата, приложена върху платформите на педалите, в нютони.
30s сила	Пълзяща средна стойност за 30 секунди на силата, приложена върху платформите на педалите, в нютони.
Ср. сила	Средната сила, приложена върху платформите на педалите по време на дейността, в нютони.
Сила	Силата, приложена върху платформите на педалите, в нютони.
Сила на обиколка	Средната сила, приложена върху платформите на педалите по време на текущата обиколка, в нютони.
Норм. сила на об.	Нормализираната сила, приложена върху платформите на педалите по време на текущата обиколка, в нютони.
Сила на последна обиколка	Средната сила, приложена върху платформите на педалите по време на предишната обиколка, в нютони.
Норм. сила на посл. об.	Нормализираната сила, приложена върху платформите на педалите по време на предишната обиколка, в нютони.
Макс. сила	Максималната сила, приложена върху платформите на педалите по време на дейността, в нютони.
Макс. сила на об.	Максималната сила, приложена върху платформите на педалите по време на текущата обиколка, в нютони.
Нормализирана сила	Нормализираната сила, приложена върху платформите на педалите, в нютони.

Графични

Име	Описание
Бърз поглед върху графичния елемент	Бягане. Цветен индикатор, показващ диапазона на Вашия ритъм.
ИНДИКАТОР НА КОМПАСА	Посоката, в която се движите, въз основа на компаса.
Датчик за баланс ВКЗ	Цветен индикатор, показващ баланса вляво/вдясно на времето на контакт със земята по време на бягане.
Датчик вр. конт. със зем.	Цветен индикатор, показващ времето във всяка стъпка, което прекарвате на земята, докато бягате, измерено в милисекунди.
Датчик за пулс	Цветен индикатор, показващ текущата Ви зона на пулса.
Съотношение на зони на пулс	Цветен индикатор, показващ съотношението на времето, прекарано във всяка зона на пулса.
Измерване на PacePro	Бягане. Текущото Ви разделено темпо и целевото Ви разделено темпо.
ДАТЧИК ЗА МОЩНОСТ	Цветен индикатор, показващ текущата Ви зона на мощност.
Датчик общо изк./спуск.	Общата надморска височина на изкачване и спускане по време на дейността или след последното нулиране.
Датчик за еф.на трен.	Въздействието на текущата дейност върху нивата Ви на аеробна и анаеробна физическа подготовка.
Датчик за верт. трептене	Цветен индикатор, показващ отскачането при бягане.
Датчик за верт. съотношение	Цветен индикатор, показващ съотношението на вертикалното трептене към дължината на крачката.

Полета на пулса

Име	Описание
% запазване на пулс	Процентът резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой).
Аеробен еф. на трен.	Въздействието на текущата дейност върху нивото Ви на аеробна физическа подготовка.
Анаеробен ефект на трен.	Въздействието на текущата дейност върху нивото Ви на анаеробна физическа подготовка.
Ср. %HRR	Средният процент резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущата дейност.
Среден пулс	Средният пулс за текущата активност.
Ср. пулс %макс.	Средният процент на максималния пулс за текущата дейност.
Пулс	Вашият пулс в удари в минута (bpm). Вашето устройство трябва да следи пулса на китката или да е свързано със съвместимо устройство за следене на пулса.
Пулс %максимално	Процентът на максимален пулс.
Зона пулс	Текущият диапазон на пулса Ви (1 до 5). Зоните по подразбиране се основават на потребителския Ви профил и максималния Ви пулс (220 минус възрастта Ви).
Ср. инт. %HRR	Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущия интервал за плуване.
Ср. инт. %Макс.	Средният процент на максималния пулс за текущия интервал за плуване.
Ср. инт. пулс	Средният пулс за текущия интервал за плуване.
Макс. инт. %HRR	Максималният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущия интервал за плуване.
Макс. инт. %Макс.	Максималният процент на максималния пулс за текущия интервал за плуване.
Макс. инт. пулс	Максималният пулс за текущия интервал за плуване.
Обиколка %HRR	Средният процент на резерва на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущата обиколка.
Пулс на обиколка	Средният пулс за текущата обиколка.
Пулс об %макс.	Средният процент на максималния пулс за текущата обиколка.
%HRR последна обиколка	Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за последната завършена обиколка.
Пулс на последна обиколка	Средният пулс за последната завършена обиколка.
Пулс об %макс.	Средният процент на максималния пулс за последната завършена обиколка.
Последно движение %HRR	Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за последното завършено движение.
Последно движение HR	Средният пулс за последното завършено движение.

Име	Описание
П движ Пулс %Макс.	Средният процент на максималния пулс за последното завършено движение.
Движение %HRR	Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущото движение.
Движение HR	Средният пулс за текущото движение.
Движение HR %Макс.	Средният процент на максималния пулс за текущото движение.
Време в зона	Изчисленото време за всяка зона на пулс.

Полета на дължините

Име	Описание
Интервални дължини	Броят на завършените дължини на басейна по време на текущия интервал.
Дължини	Броят на завършените дължини на басейна по време на текущата дейност.

Други полета

Име	Описание
Активни калории	Изгорените калории по време на дейността.
Текущо налягане	Некалибрираният натиск върху околната среда.
Барометрично налягане	Текущото калибрирано налягане в околната среда.
Часове на батерията	Броят часове, оставащи преди изтощаване на батерията.
Енергия в батерията	Останалата мощност на батерията.
Батерия eBike	Оставащата мощност на батерията на електрически велосипед.
Обхват eBike	Приблизителното оставащо разстояние, което електрическият велосипед може да осигури.
GPS	Силата на GPS сателитния сигнал.
Интервали	Броят завършени интервали за текущата дейност.
Обиколки	Броят завършени обиколки за текущата дейност.
Повторения в последен кръг	Броят на повторенията в последния кръг на дейността.
Натоварване	Натоварване при тренировка за текущата дейност. Натоварването при тренировка е количеството на излишната консумация на кислород след тренировка (EPOC), което показва интензивността на тренировката.
Движения	Общият брой движения, завършени по време на текущата дейност.
Състояние при изпълнение	Оценката на състоянието при изпълнение е оценка в реално време на Вашата способност за изпълнение.
Пов.	По време на дейност във фитнес зала, броят на повторенията в тренировъчна серия по време на силова тренировка.
Ритъм на дишане	Вашата честота на дишане във вдишвания в минута (brpm).

Име	Описание
Кръгове	Броят на групите упражнения, изпълнявани при дадена дейност, например скачане на въже.
Стъпки	Броят направени стъпки по време на текущата дейност.
Стрес	Текущото Ви ниво на стрес.
Изгрев	Времето на изгрев на базата на GPS позицията Ви.
Залез	Времето на залез на базата на GPS позицията Ви.
Час	Часът от денонощието на базата на текущото Ви местоположение и времеви настройки (формат, часова зона, лятно часово време).
Общо калории	Общото количество изгорени калории за деня.

Полета на темпа

Име	Описание
Темп на 500 m	Текущото темпо на гребане на 500 метра.
Средно темпо на 500 m	Средната скорост на гребане на 500 метра за текущата дейност.
Средно темпо	Средното темпо за текущата дейност.
Темпо според наклона	Средното темпо, съобразено със стръмността на терена.
Инт. темп	Средното темпо за текущия интервал.
Темп на 500 m обиколка	Средната скорост на гребане на 500 метра за текущата обиколка.
Темпо на обиколка	Средното темпо за текущата обиколка.
Пос. об. 500 m тем	Средното темпо на гребане на 500 метра за последната обиколка.
Темп на последна обиколка	Средното темпо за последната завършена обиколка.
Темп последна дълж.	Средното темпо за последната завършена дължина на басейна.
Темпо на последно движение	Средното темпо за последното завършено движение.
Темпо на движение	Средното темпо за текущото движение.
Темп	Текущото темпо.

Полета на PacePro

Име	Описание
Следв. разделено разст.	Бягане. Обща дължина на следваща отсечка.
Сл. разд. целево темпо	Бягане. Целевото темпо за следващата отсечка.
Разделено разстояние	Бягане. Общата дължина на текущата отсечка.
Ост. разст. за сплит	Бягане. Оставащата дължина от текущата отсечка.
Разделено темпо	Бягане. Темпото за текущата отсечка.
Разделено целево темпо	Бягане. Целевото темпо за текущата отсечка.

Полета за мощност

Име	Описание
% FTP	Текущата мощност като процент от функционален праг на мощност.
3s мощност	Средна стойност на мощността при 3-секундно движение.
3 сек мощност към тегло	Средната мощност за 3 секунди, измерена във ватове на килограм, за текущата дейност.
10s мощност	Средна стойност на мощността при 10-секундно движение.
10 сек мощност към тегло	Средната мощност за 10 секунди, измерена във ватове на килограм, за текущата дейност.
30s мощност	Средна стойност на мощността при 30-секундно движение.
30 сек мощност към тегло	Средната мощност за 30 секунди, измерена във ватове на килограм, за текущата дейност.
Ср. мощност	Средната мощност за текущата дейност.
Ср. мощност към тегло	Средната мощност, измерена във ватове на килограм, за текущата дейност.
Макс. мощност на обиколка	Най-високата мощност за текущата обиколка.
Мощност на обиколка	Средната мощност за текущата обиколка.
Мощност на тегло за об.	Средната мощност, измерена във ватове на килограм, за текущата обиколка.
Макс. мощн. на посл. об.	Най-високата мощност за последната завършена обиколка.
Мощн. на посл. обик.	Средната мощност за последната завършена обиколка.
Макс. мощност	Най-високата мощност за текущата дейност.
Мощност към тегло	Текущата мощност, измерена във ватове на килограм.
Зона за мощност	Текущият диапазон на мощност въз основа на FTP или персонализирани настройки.
Време в зона	Изминалото време във всяка зона на мощност.
Работа	Акумулираната извършена работа (мощност) в килоджаули.

Полета на почивката

Име	Описание
Повтаряне вкл.	Таймерът за последния интервал плюс текущата почивка (плуване в басейн).
Таймер за почивка	Таймерът за текущата почивка (плуване в басейн).

Динамика на бягане

Име	Описание
Средно ВКЗ баланс	Средният баланс на времето на контакт със земята за текущата сесия.
Ср. вр. на конт. със земята	Средното количество време на контакт със земята за текущата дейност.
Средна дължина на крачка	Средната дължина на крачката за текущата сесия.
Средно вертикално трептене	Средното количество вертикално трептене за текущата дейност.
Сред. верт. съотн.	Средното съотношение на вертикалното трептене към дължината на крачката за текущата сесия.
Баланс ВКЗ	Балансът вляво/вдясно на времето на контакт със земята по време на бягане.
Време на контакт със земята	Времето във всяка стъпка, което прекарвате на земята, докато бягате, измерено в милисекунди. Времето на контакт със земята не се изчислява при ходене.
Баланс ВКЗ обиколка	Средното време на контакт със земята за текущата обиколка.
Вр. на конт. със земята за об.	Средното количество време за контакт със земята за текущата обиколка.
Обиколка дължина на крачка	Средна дължина на крачката за текущата обиколка.
Об. верт. треп.	Средното количество вертикално трептене за текущата обиколка.
Обик. верт. съот.	Средното съотношение на вертикалното трептене към дължината на крачката за текущата обиколка.
Дължина на крачка	Дължината на крачката Ви между две стъпвания на земята, измерена в метри.
Вертикално трептене	Сумата на отскачането, докато бягате. Вертикалното движение на Вашия торс, измерено в сантиметри, за всяка стъпка.
Вертикално съотношение	Съотношението на вертикалното трептене към дължината на крачката.

Полета на скоростта

Име	Описание
Ср. скорост на движение	Средната скорост на движение за текущата дейност.
Ср. обща скорост	Средната скорост за текущата дейност, включително скорости на движение и скорост при спиране.
Средна скорост	Средната скорост за текущата дейност.
Сред. SOG	Средната скорост на пътуване за текущата дейност независимо от управлявания курс и временните изменения в направлението.
Обиколка SOG	Средната скорост на пътуване за текущата обиколка независимо от управлявания курс и временните изменения в направлението.
Скорост за обиколка	Средната скорост за текущата обиколка.
Последна обиколка SOG	Средната скорост на пътуване за последната завършена обиколка независимо от управлявания курс и временните изменения в направлението.
Скор. посл. обиколка	Средната скорост за последната завършена обиколка.
Скорост на посл движение	Средната скорост за последното завършено движение.
Макс. SOG	Максималната скорост на пътуване за текущата дейност независимо от управлявания курс и временните изменения в направлението.
Максимална скорост	Максималната скорост за текущата дейност.
Скорост на движение	Средната скорост на текущото движение.
Скорост	Текущата скорост на движение.
SOG	Действителната скорост на пътуване независимо от управлявания курс и временните изменения в направлението.
Вертикална скорост	Скоростта на изкачване или спускане с течение на времето.

Полета на загребванията

Име	Описание
Ср. разст. на загребване	Плуване. Средното изминато разстояние на загребване по време на текущата дейност.
Ср. разс. загр.	Спортове с гребла. Средното изминато разстояние на загребване по време на текущата дейност.
Средна честота на загребване	Спортове с гребла. Средният брой замахвания/загребвания в минута (spm) по време на текущата дейност.
Средно загр. на дължина	Средният брой загребвания за една дължина на басейна по време на текущата дейност.
Разстояние на замах	Спортове с гребла. Изминатото разстояние на загребване.
Инт. загребв. дълж.	Средният брой загребвания за една дължина на басейна по време на текущия интервал.
Вид загребване за интервал	Текущият тип замах за интервала.
Об. разст.на загребване	Плуване. Средното изминато разстояние за едно загребване през текущата обиколка.
Об. разс. загр.	Спортове с гребла. Средното изминато разстояние за едно загребване през текущата обиколка.
Об. чест. загр.	Плуване. Средният брой загребвания в минута (spm) през текущата обиколка.
Обик. чест. загребване	Спортове с гребла. Средният брой загребвания в минута (spm) през текущата обиколка.
Загребвания на обиколка	Плуване. Общият брой загребвания за текущата обиколка.
Загребвания на обиколка	Спортове с гребла. Общият брой загребвания за текущата обиколка.
Посл. об. разст. на загр.	Плуване. Средното изминато разстояние за едно загребване в последната завършена обиколка.
Посл. об. разс. на загр.	Спортове с гребла. Средното изминато разстояние за едно загребване в последната завършена обиколка.
Посл.об.чес.на загр.	Плуване. Средният брой загребвания в минута (spm) през последната завършена обиколка.
Чест. на загр. за посл. об.	Спортове с гребла. Средният брой загребвания в минута (spm) през последната завършена обиколка.
Посл. об. загр.	Плуване. Общият брой загребвания в последната завършена обиколка.
Посл. об. заг.	Спортове с гребла. Общият брой загребвания в последната завършена обиколка.
Посл. дълж. загреб.	Общият брой замахвания за последната завършена дължина на басейна.
Посл. дълж. вид загреб.	Типът на замаха, използван през последната завършена дължина на басейна.
Честота на загребванията	Плуване. Броят загребвания в минута (spm).

Име	Описание
Честота на загребвания	Спортове с гребла. Броят загребвания в минута (spm).
Замахвания	Плуване. Общият брой загребвания за текущата дейност.
Загребвания	Спортове с гребла. Общият брой загребвания за текущата дейност.

Полета на swolf

Име	Описание
Средно Swolf	Средният swolf резултат за текущата дейност. Вашият резултат от swolf е сумата от времето за една дължина плюс броя замахвания за тази дължина (Плувни термини, стр. 29). При плуване в открити води за изчисляване на Вашия резултат от Swolf се използват 25 метра.
Swolf на интервал	Средният резултат от swolf за текущия интервал.
Swolf на обиколка	Средният резултат от Swolf за текущата обиколка.
Последна обиколка Swolf	Резултатът от Swolf за последната завършена обиколка.
Последна дължина Swolf	Резултатът от swolf за последната завършена дължина на басейна.

Полета на температурата

Име	Описание
24-часов максимум	Максималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.
24-часов минимум	Минималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.
Температура	Температурата на въздуха. Вашата телесна температура влияе на температурния сензор. Можете да сдвоите темпe сензор с Вашето устройство, за да разполагате с надежден източник на точни температурни данни.

Полета на таймера

Име	Описание
Активно време	Общото време на активно движение за текущата дейност.
Средно време за обиколка	Средното време на обиколка за текущата дейност.
Средно време на движение	Средното време на движение за текущата дейност.
Средно време на поза	Средното време на поза за текущата дейност.
Изминало време	Записаното общо време. Например, ако стартирате таймера и бягате 10 минути, след това спрете таймера за 5 минути, след това стартирате таймера и бягате 20 минути, изминалото време е 35 минути.
Очаквано вр. на прист.	Очакваното време на завършване на текущата дейност.
Интервално време	Времето на хронометъра за текущия интервал.
Време за обиколка	Времето на хронометъра за текущата обиколка.
Време на последна обиколка	Времето на хронометъра за последната завършена обиколка.
Време на последно движение	Времето на хронометъра за последното завършено движение.
Време за последна поза	Времето на хронометъра за последната завършена поза.
Време на движение	Времето на хронометъра за текущото движение.
Време в движение	Общото време в движение за текущата дейност.
Общо напред/назад	Общо време на изпреварване или изоставане спрямо целевото темпо или скорост.
Време на поза	Времето на хронометъра за текущата поза.
Задаване на таймер	Времето, прекарано в текущата тренировъчна серия по време на силова тренировка.
Време на престой	Общото време на престой за текущата дейност.
Време на плуване	Времето за плуване за текущата дейност, без да се включва времето за почивка.
Таймер	Текущото време на таймера за дейността.

Полета на тренировка

Име	Описание
Оставащи повторения	Оставащите повторения по време на тренировка.
Прод. на стъпките	Оставащото време или разстояние за частта от тренировката.
Темп в крачки	Текущото темпо за частта от тренировката.
Скорост на крачки	Текущата скорост по време на частта от тренировката.
Време на крачки	Изминалото време от частта на тренировката.

