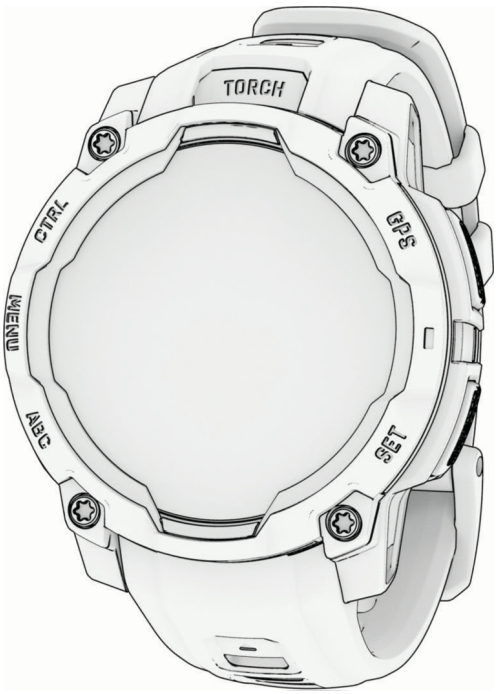
GARMIN®

INSTINCT® 3 SOLAR SERIES

GPS-годинник для складних умов



Посібник користувача

Зміст

Вступ 6

Початок роботи 6
Кнопки 6
Налаштування циферблата годинника 7

Активності й програми 8

Список занять і програм 8
Початок заняття 8
Підказки щодо запису даних про заняття 9
Стан GPS і символи стану 9
Припинення заняття 9
Заняття на свіжому повітрі 10
Гольф 10
Запис заняття з болдерингу 12
Запуск експедиції 13
Риболовля 13
Полювання 14
Біг 14
Пробіжка по стадіону 14
Віртуальна пробіжка 14
Калібрування відстані на біговій доріжці 15
Запис активності бігу з перешкодами 15
Тренування PacePro™ 15
Велосипед 16
Використання тренажера для занять у приміщенні 16
Плавання 17
Термінологія, пов'язана з плаванням 17
Стилі плавання 17
Підказки щодо активностей із плавання 17
Режим автоматичного й ручного визначення часу відпочинку 17
Тренування з журналом тренувальних вправ 18
Універсальні тренування 18
Тренування з тріатлону 18
Створення універсального тренування 18
Заняття в спортзалі 19
Записування силового тренування 19
Запис занять BIIT 19
Додавання відстані до тренування з греблі в приміщенні 20
Записування активності скелелазіння на штучному рельєфі 20
Запис рухової активності 21
Зимові види спорту 21
Перегляд заїздів на лижах 21
Запис активності з лижного туризму або сноубордингу 21
Водні види спорту 21
Серфінг 21
Перегляд занять із водних видів спорту 22
Інші активності й програми 22
Applied Ballistics® 22
Використання програми хронографа Xero® 29
Ігри 29
Jumpmaster 30
Тренування 32
Використання програми Saved 34
Обчислення розміру ділянки 35
Перегляд інформації про припливи й відпливи 35
Налаштування занять і програм 36
Додавання або видалення улюбленої фізичної активності 36
Зміна порядку активностей у списку програм 36
Налаштування екранів даних 36
Створення власної активності 37
Налаштування видів активності й програм 37

Годинники 42

Налаштування будильника 42
Редагування налаштувань будильника 42
Використання таймера зворотного відліку 42
Додавання інтервалу сповіщень до таймера зворотного відліку 43
Видалення таймера зворотного відліку 43

Використання секундоміра..... 43
Синхронізація часу..... 44
Додання інших часових поясів..... 44
Редагування альтернативного часового поясу..... 44
Налаштування сповіщень про час.. 44

Журнал..... 45
Використання історії..... 45
Історія універсальних тренувань..... 45
Видалення журналу..... 45
Персональні рекорди..... 45
Перегляд персональних рекордів..... 45
Відновлення персонального рекорду..... 45
Видалення персональних рекордів..... 46
Перегляд загальних даних..... 46
Використання одометра..... 46

Налаштування сповіщень і попереджень..... 47
Ранковий звіт..... 47
Налаштування ранкового звіту... 47

Вигляд..... 48
Віджети..... 48
Перегляд віджетів..... 50
Налаштування кільця віджетів.... 50
Body Battery™..... 51
Вимірювання показників..... 51
Тренувальний стан..... 54
Готовність до тренування..... 57
Тренування перед перегонами.... 57
Додавання акції..... 58
Додавання місць для прогнозу погоди..... 58
Елементи керування..... 58
Налаштування меню керування.. 60
Використання ліхтарика..... 61
Garmin Pay™..... 61

Датчики та аксесуари..... 63
Пульсом. на зап'яс..... 63
Носіння годинника..... 63
Поради на випадок помилкових даних про частоту серцевих скорочень..... 63
Налаштування пульсометра на зап'ястку..... 64
Пульсовий оксиметр..... 64
Отримання даних із пульсового оксиметра..... 65
Налаштування режиму пульсового оксиметра..... 65
Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра..... 65
Компас..... 65
Налаштування компаса..... 65
Висотомір і барометр..... 66
Налаштування альтиметра..... 66
Налаштування барометра..... 67
Бездротові датчики..... 67
Сполучення з бездротовими датчиками..... 68
Обчислення темпу й відстані бігу за допомогою аксесуара для вимірювання частоти пульсу..... 69
Динаміка бігу..... 69
Дистанційне керування inReach®..... 71
Дистанційне керування VIRB®..... 71
Налаштування лазерної системи визначення місцезнаходження Xero®..... 72

Карта..... 73
Панорамування та масштабування мапи..... 73
Налаштування карти..... 73

Функції зв'язку телефона..... 74
Підключення телефона..... 74
Увімкнення сповіщень Bluetooth®.... 74
Перегляд сповіщень..... 74
Отримання телефонного виклику..... 74
Надсилання відповіді на текстове повідомлення..... 74
Керування сповіщеннями..... 75
Увімкнення й вимкнення сповіщень про з'єднання з телефоном..... 75

Вимкнення з'єднання з телефоном Bluetooth®.....75
Телефонні застосунки й комп'ютерні програми.....75
Garmin Connect™.....75
Функції Connect IQ™.....78
Програма dēzl™.....78
Garmin Explore™.....78
Програма Garmin Messenger™.....79
Програма Garmin Golf™.....80
Garmin Share.....80
Обмін даними за допомогою Garmin Share.....80
Отримання даних за допомогою Garmin Share.....80

Профіль користувача..... 82

Налаштування профілю користувача.....82
Налаштування гендера.....82
Перегляд свого фітнес-віку.....82
Про зони пульсу.....82
Цілі фізичних занять.....82
Налаштування зон пульсу.....82
Дозвіл годиннику встановлювати зони пульсу.....83
Розрахування зон частоти пульсу.....83
Налаштування зон зусилля.....83
Автоматичне визначення вимірювань ефективності.....84

Функції відстеження й безпеки... 85

Додавання контактів для звернення по допомогу.....85
Додавання контактів.....85
Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів.....85
Запит про допомогу.....86

Налаштування стану здоров'я та спорту..... 87

Автоматична ціль.....87
Використання попередження щодо необхідності руху.....87
Хвилини інтенсивного навантаження.....87
Заробляння хвилин інтенсивного навантаження.....87
Відстеження сну.....87
Використання автоматичного відстеження сну.....88
Зміни дихання.....88

Навігація..... 89

Перегляд та редагування збережених об'єктів.....89
Збереження місцезнаходження на основі подвійної сітки.....89
Установлення базової точки.....89
Прокладання шляху до місця призначення.....89
Перехід до початкової точки під час активності.....90
Навігація в режимі Sight 'N Go.....90
Позначення та початок навігації до місця розташування людини за бортом.....90
Припинення навігації.....90
Маршрути.....90
Створення та проходження курсу на пристрої.....90
Створення маршруту в Garmin Connect™.....91
Перегляд і змінення даних маршруту.....91
Прогнозування маршрутної точки..91
Налаштування навігації.....92
Налаштування екранів даних навігації.....92
Налаштування напрямку.....92
Налаштування навігаційних попереджень.....92

Налаштування керування живленням..... 93

Налаштування функції економії заряду акумулятора.....93
Зміна режиму живлення.....93
Налаштування режимів живлення..93
Відновлення режиму живлення.....94

Налаштування системи..... 95

Налаштування коду-пароля годинника.....95

Змінення коду-пароля годинника..... 96
Налаштування часу..... 96
Зміна налаштувань екрана..... 96
Налаштування режиму сну..... 96
Налаштування клавіш швидкого доступу..... 97
Змінення одиниць вимірювання.....97
Резервне копіювання та відновлення налаштувань.....97
Відновлення налаштувань і даних з Garmin Connect™..... 97
Перегляд інформації щодо пристрою..... 97
Перегляд нормативної інформації (електронного маркування) і даних про відповідність вимогам..... 97

Інформація про пристрій..... 98

Заряджання годинника..... 98
Заряджання від сонця.....98
Технічні характеристики.....98
Інформація про ресурс акумулятора..... 99
Догляд за пристроєм..... 99
Очищення годинника..... 100
Заміна ремінця з пружинним штифтом.....100

Усунення несправностей..... 102

Оновлення продукту..... 102
Пошук додаткової інформації..... 102
На пристрої встановлено невірну мову.....102
Чи сумісний мій телефон із моїм годинником?..... 102
Телефон не підключається до годинника.....102
На годиннику відображається неправильний час.....102
Чи можна використовувати мій датчик Bluetooth® із годинником?.. 103
Перезапуск годинника..... 103
Скидання всіх налаштувань до заводських значень..... 103
Поради щодо подовження часу роботи від акумулятора..... 103
Отримання супутникових сигналів.....104
Покращення прийому супутникових сигналів GPS..... 104
Як скасувати натискання кнопки кола?.....104
Результати зчитування температури під час заняття неточні.....104
Відстеження активності.....104
Не відображається значення кількості щоденно пройдених мною кроків.....104
Кількість кроків видається невірною..... 104
Кількість кроків на моєму годиннику та в обліковому записі Garmin Connect™ різниться..... 104
Кількість поверхів, які було подолано, здається невірною....105

Додаток..... 106

Поля даних..... 106
Колірні шкали й дані динаміки бігу.....114
Дані про баланс часу контакту із землею.....115
Вертикальне коливання й вертикальний коефіцієнт..... 115
Стандартні показники макс. VO2.. 115
Оцінкові значення FTP.....116
Розмір і окружність коліс.....116
Символи та їх визначення.....116

Вступ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку з пристроєм.

Перш ніж почати будь-яку програму тренувань або змінити таку програму, порадьтеся з лікарем.

Початок роботи

Під час першого використання годинника слід виконати зазначені далі дії, щоб налаштувати його й ознайомитися з основними функціями.

1. Натисніть і втримуйте елемент **CTRL**, щоб увімкнути годинник (*Кнопки*, стор. 6).
2. Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб виконати початкове налаштування.

   Під час початкового налаштування можна сполучити телефон із годинником, щоб отримувати сповіщення, синхронізувати активності тощо (*Підключення телефона*, стор. 74). Якщо ви змінили годинник і попередній пристрій був сумісним, можна перенести з нього налаштування, збережені маршрути тощо під час сполучення нового годинника Instinct® 3 із телефоном.
3. Зарядіть годинник (*Заряджання годинника*, стор. 98).
4. Перевірте наявність оновлень для програмного забезпечення (*Налаштування системи*, стор. 95).

   Для оптимальної роботи слід регулярно оновлювати програмне забезпечення на своєму пристрої. Оновлення програмного забезпечення змінюють і вдосконалюють конфіденційність, безпеку й функції пристрою.
5. Почніть активність (*Початок заняття*, стор. 8).

Кнопки

1 LIGHT CTRL	• Натисніть, щоб увімкнути пристрій. • Натисніть, щоб підсвітити екран. • Швидко натисніть двічі, щоб увімкнути або вимкнути ліхтарик (*Використання ліхтарика*, стор. 61). • Утримуйте протягом двох секунд, щоб перейти до меню елементів керування (*Елементи керування*, стор. 58). • Утримуйте протягом п'яти секунд, щоб відправити запит про допомогу (*Запит про допомогу*, стор. 86).
2 UP MENU	• Натискайте, щоб прокручувати кільце віджетів і пункти меню. • Коли відображається циферблат годинника, натисніть і утримуйте, щоб увійти в головне меню. • Утримуйте для входу в контекстне меню, якщо воно доступне в цій частині користувацького інтерфейсу.
3 DOWN ABC	• Натискайте, щоб прокручувати кільце віджетів і пункти меню (*Перегляд віджетів*, стор. 50). • Натисніть і втримуйте, щоб переглянути екран альтиметра, барометра й компаса.

④ GPS	• Натисніть, щоб вибрати один із варіантів у меню. • На циферблаті годинника натисніть, щоб відкрити меню програм і занять (*Активності й програми*, стор. 8). • Натисніть, щоб переглянути список активностей або зупинити активність (*Початок заняття*, стор. 8). • Натисніть і втримуйте, щоб переглянути координування сигналів GPS і зберегти своє розташування. **ПРИМІТКА:** для моделей Instinct® 3 Solar - Tactical Edition натисніть і втримуйте, щоб зберегти місцезнаходження Подвійна сітка.
⑤ BACK SET	• Натисніть, щоб повернутися до попереднього екрана. • Під час заняття натисніть, щоб записати дані кола, відпочити або перейти до наступного етапу тренування. • Натисніть і втримуйте, щоб переглянути меню годинника (*Годинники*, стор. 42).

Очищення даних користувача за допомогою функції Kill Switch

ПРИМІТКА: ця функція доступна лише в моделях Instinct® 3 Solar - Tactical Edition.

Функція Видалення всіх даних швидко видаляє всі збережені дані користувача й скидає всі налаштування до заводських.

Натисніть і втримуйте **BACK** і **CTRL**.

ПІДКАЗКА: ви можете натиснути будь-яку кнопку, щоб скасувати функцію Видалення всіх даних під час 10-секундного зворотного відліку.

За 10 секунд годинник видалить усі дані, які користувач ввів.

Налаштування циферблата годинника

Ви можете налаштувати зовнішній вигляд циферблата й інформацію на ньому або активувати стандартний циферблат Connect IQ™ (*Функції Connect IQ™*, стор. 78).

1. На циферблаті натисніть і втримуйте **MENU**.
2. Виберіть **Циферблат годинника**.
3. Натискайте **UP** та **DOWN** для перегляду варіантів циферблата.
4. Виберіть **Додати**, щоб створити користувацький циферблат.
5. Прокрутіть до потрібного циферблата й натисніть **GPS**.
6. Виберіть один із варіантів:
   - Щоб активувати циферблат, натисніть **Застосувати**.
   - Щоб налаштувати дані, які відображаються на циферблаті, виберіть **Дані**.
   - Щоб налаштувати колір тла циферблата, натисніть **Колір**.

Активності й програми

Годинник можна використовувати в приміщенні, на вулиці, під час занять спортом і фітнесом. Коли ви починаєте активність, годинник відображає та записує дані з датчиків. Ви можете створювати власні або нові активності на основі активностей за замовчуванням (*Створення власної активності*, стор. 37). Коли ви закінчите активність, ви можете зберегти її та поділитися нею зі спільнотою Garmin Connect™.

Ви також можете додавати на годинник активності й програми Connect IQ™ за допомогою програми Connect IQ (*Функції Connect IQ™*, стор. 78).

Щоб дізнатися більше про відстеження й точність вимірювання параметрів фізичної активності, перейдіть за посиланням garmin.com/ataccuracy.

Список занять і програм

На циферблаті годинника натисніть GPS, а потім натискайте DOWN для прокручування списку занять і програм. Ваші улюблені заняття відображаються вгорі списку (*Налаштування занять і програм*, стор. 36).

ПРИМІТКА: деякі види занять відображаються в кількох категоріях. Деякі види занять доступні лише в годиннику Instinct® 3 Solar - Tactical Edition.

Категорії	Заняття
Надворі	Верхова їзда, Болдеринг, Альпінізм, Диск-гольф, Експедиція, Рибальство, Гольф, Пішохідний туризм, Верхова їзда, Мисливство, Ролерблейд., Ходьба з обтяжувачем, Ходьба
Біг	Біг у приміщенні, Біг з переш., Біг, Бігова доріжка, Біг пересіч. місцевістю, Бігова доріжка, Віртуальний біг
Велосипед	Велосипед, Веломаршрут, Велотренажер, Велотур, Веломотокр., Велокрос, Ел.велосипед, Ел.гір.вел., Вел.їзд.грав., Маунтенбайк, Дор.вел.
Плавання	На відкритій воді, Плавання в басейні, Свімран, Тріатлон
Тренажерний зал	Бокс, Кардіотренування, Скллзн, шт. р, Еліпс, Підйом по сходах, ВІІТ, Скакалка, Змішані єдиноборства, Мобільність, Пілатес, Веслув. на тренаж., Степер, Сила, Ходьба на БД, Ходьба в приміщенні, Йога
Зимові види спорту	лижі,беккантрі, Позатрасовий сноубординг, Ковзанка, Лижі, Сноуборд, Снігоступи, Техніка катання Classic XC, Skate XC
Водний спорт	Човен, Каяк, Кайтборд, Веслування, Трубка для підводного плавання, Сапсерфінг, Серфінг, Тюбінг, Вейкбординг, Вейксерфінг, Кат. на в.лжх, Веслув. сплав, Віндсерфінг
Командні види спорту	Американський футбол, Бейсбол, Баскетбол, Крикет, Хок. на траві, Хок. на льоду, Лакрос, Регбі, Футбол, Софтбол, Алтимат, Волейбол
Ракеточні види спорту	Бадмінтон, Падл-теніс, Піклбол, Теніс на платформі, Ракетбол, Сквош, Наст. теніс, Теніс
Мотоспорт	Всюдихід, Мотокрос, Мотоцикл, Бездоріжжя, Снігохід
Інше	Applied Ballistics, Дихальні вправи, Ігри, Парашут, Навігація, Інше, Таймер етапу, Тактичне тренування, Track Me
Програми	Альт/баро/комп, Кальк. площі, Передавати пульс, Календар, Garmin Share, Health Snapshot™, Історія, Messenger, Фаза місяця, Керув. музикою, Сповіщення, Харчування, Пл.від.т.м., Пульсова оксиметрія, Базова точка, Збережено, Налаштування, СВІТАНОК І ЗАХІД, Припливи та відпливи, Wallet, Погода, Тренування, Xero Chronograph

Початок заняття

Після початку заняття автоматично вмикається GPS (якщо потрібно).

1. На циферблаті годинника натисніть **GPS**.
2. Якщо це ваше перше заняття, відмітьте види фізичної активності, які хочете додати до вибраного. Після цього виберіть **Готово**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть тип фізичної активності з вашого списку вибраного.
   - Виберіть , а потім виберіть тип занять із розширеного списку.
4. Якщо заняття передбачає використання GPS, винесіть годинник на відкрите місце без перешкод для сигналу та почекайте, доки годинник стане готовим до роботи.

Годинник можна вважати готовим до роботи, коли він відображає частоту серцевих скорочень, отримує сигнали GPS (якщо потрібно) і встановлює з'єднання з бездротовими датчиками (якщо потрібно).

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

Годинник зберігає дані про фізичну активність, лише коли ввімкнено таймер заняття.

Підказки щодо запису даних про заняття

- Перед початком заняття зарядіть годинник (*Заряджання годинника*, стор. 98).
- Натисніть **SET**, щоб записувати кола, почати новий підхід чи позу або перейти до наступного етапу тренування.
- Натисніть **UP** або **DOWN**, щоб переглянути додаткові сторінки даних.
- Натисніть і утримуйте кнопку **MENU** й виберіть **Режим живлення**, щоб за подовжити час роботи від акумулятора (*Налаштування режимів живлення*, стор. 93).

Стан GPS і символи стану

Для занять на відкритому повітрі рядок стану відображає значок ✔, коли система GPS готова до використання. Блимання піктограми означає, що годинник здійснює пошук сигналу. Відображення піктограми без блимання означає, що сигнал знайдено або датчик підключено.

GPS	Стан GPS
	Стан заряду акумулятора
	Стан підключення телефона
	Стан LiveTrack
	Стан пульсу
	Стан Running Dynamics Pod
	Стан датчика швидкості та каденсу
	Стан ліхтарів велосипеда
	Стан радара велосипеда
	Стан режиму розширеного дисплея
	Стан інтелектуального велотренажера
	Стан вимірювача сили обертання педалей
	Стан датчика tempe™

Припинення заняття

1 Натисніть **GPS**.

2 Виберіть один із варіантів:

- Щоб продовжити заняття, натисніть **Далі**.
- Щоб зберегти заняття й переглянути детальні відомості, виберіть **Зберегти**, натисніть **GPS** і виберіть потрібний варіант.
- Щоб призупинити заняття й відновити його пізніше, виберіть **Продовж. потім**.
- Для позначення кола виберіть **Коло**.

  Щоб скасувати коло певної активності, виберіть ↶.
- Щоб повернутися до початкової точки активності пройденим шляхом, виберіть **Назад до старту** > **TracBack**.

  ПРИМІТКА: ця функція доступна лише для типів активності з використанням GPS.
- Щоб повернутися до початкової точки активності найбільш прямим шляхом, виберіть **Назад до старту** > **Навпростець**.

  ПРИМІТКА: ця функція доступна лише для типів активності з використанням GPS.
- Щоб виміряти різницю між частотою пульсу наприкінці тренування та через дві хвилини, виберіть **П. під час відп.** і зачекайте, доки таймер завершить зворотний відлік часу (*Пульс відновлення*, стор. 56).
- Для скасування заняття виберіть **Скасувати**.

ПРИМІТКА: після припинення заняття годинник автоматично зберігає його через 30 хвилин.

Заняття на свіжому повітрі

Гольф

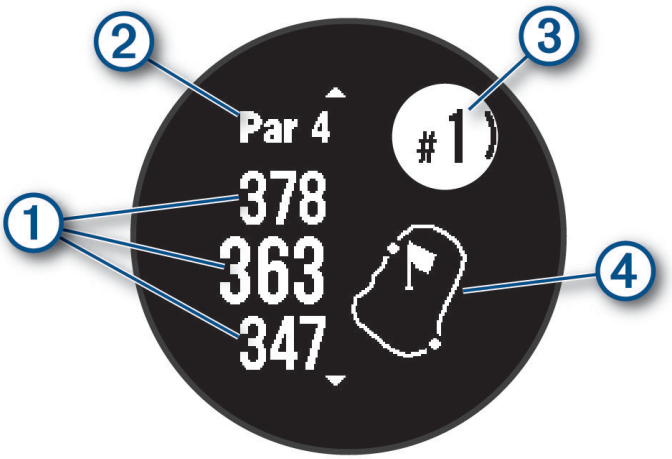
Гра в гольф

Перш ніж грати на полі вперше, слід завантажити поле за допомогою програми Garmin Connect™ (*Garmin Connect™*, стор. 75). Поля, завантажені з програми Garmin Connect, оновлюються автоматично.

Перш ніж грати в гольф, потрібно зарядити годинник (*Заряджання годинника*, стор. 98).

1. Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Гольф**.
3. Вийдіть надвір і зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
4. Виберіть поле зі списку доступних полів.
5. Виберіть ✔, щоб зберегти рахунок.
6. Виберіть стартовий майданчик.

   З'явиться екран з інформацією про лунку.



①	Відстань до передньої, середньої та задньої частин гріну
②	Пар для лунки
③	Номер поточної лунки
④	Карта гріну

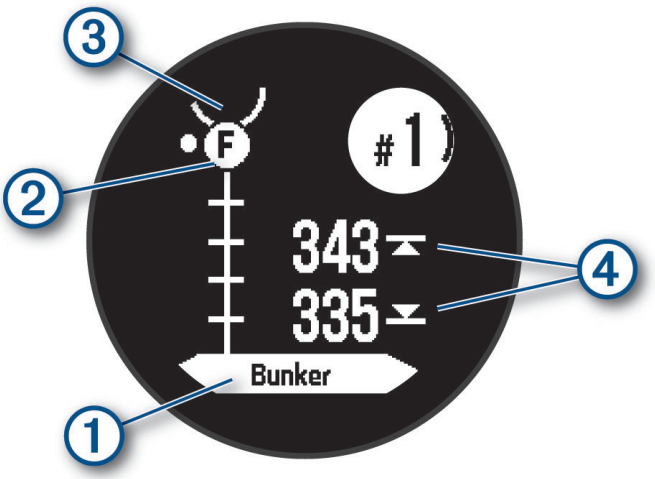
ПРИМІТКА: оскільки розташування маркерів змінюється, годинник обчислює відстань до передньої, середньої та задньої частини гріну, але не фактичне розташування маркера.

7. Виберіть один із варіантів:
   - Натискайте **UP** та **DOWN**, щоб переглянути місце розташування й відстань до лейапу або до передньої та задньої частини перешкоди.
   - Натисніть **GPS**, щоб відкрити меню гольфу (*Меню гольфу*, стор. 11).

Огляд перешкод

Можна переглядати відстані до перешкод у фарвеї на лунках пар-4 і пар-5. Перешкоди, які впливають на вибір удару, відображаються окремо або в групах, що допомагає визначити відстань лейапу або дальність польоту м'яча.

1. На екрані даних лунок натискайте **UP** чи **DOWN**, щоб переглянути дані про перешкоди.



- Тип перешкоди ① зазначено на екрані.
- Перешкоди ② позначені літерами, що вказують на порядок їх розташування в лунці, і показані під гріном у приблизних точках відносно фарвею.
- Грін позначено півколом ③ у верхній частині екрана.
- Відстані до передньої та задньої частини ④ найближчої перешкоди відображаються на екрані.

2 Натискайте **UP** чи **DOWN** для перегляду інших перешкод поточної лунки.

Меню гольфу

Під час раунду можна натиснути GPS для перегляду додаткових функцій у меню гольфу.

Закінчити раунд: завершує поточний раунд.

Призупин. раунд: зупиняє поточний раунд. Ви можете продовжити раунд у будь-який час, розпочавши активність типу Гольф.

Змінити лунку: надає можливість уручну змінити лунку.

Перенести прпрц: дає змогу переміщувати розташування маркера, щоб отримати більш точне вимірювання відстані (*Переміщення прапорця*, стор. 11).

Виміряти удар: показує відстань попереднього удару, записаного за допомогою функції Garmin AutoShot™ (*Перегляд виміряних ударів*, стор. 12). Записати удар також можна вручну (*Вимірювання удару вручну*, стор. 12).

Рахун. картка: відкриває рахункову картку для раунду (*Збереження рахунку*, стор. 12).

Одометр: показує записані дані про час, відстань і пройдені кроки. Автоматично запускає та зупиняє одометр, коли ви починаєте або завершуєте раунд. Ви можете обнулити одометр під час раунду.

Статистика ключки: показує вашу статистику по кожній ключці, як-от інформацію про відстань і точність. З'являється в разі сполучення датчиків Approach® CT10.

Налаштування: налаштовує параметри гри в гольф (*Налаштування видів активності й програм*, стор. 37).

Переміщення прапорця

Ви можете детальніше переглянути грін і перемістити маркер.

1 На екрані інформації про лунку натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Перенести прпрц**.
3 Щоб перемістити маркер, натискайте **UP** чи **DOWN**.
4 Натисніть **GPS**.

Відстані на екрані інформації про лунку оновляться для відображення нового розташування маркера. Точка розташування маркера зберігається лише для поточного раунду.

Змінення лунок

Лунки можна змінити вручну на екрані перегляду лунок.

1 Під час гри в гольф натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Змінити лунку**.
3 Виберіть лунку.

Перегляд виміряних ударів

Перш ніж пристрій зможе автоматично виявляти й вимірювати удари, потрібно ввімкнути ведення рахунку.

Пристрій має функції автоматичного виявлення й записування ударів. Під час кожного удару у фарвеї пристрій записує відстань удару для перегляду пізніше.

ПІДКАЗКА: функція автоматичного виявлення удару працює найкращим чином, коли ви носите пристрій на зап'ястку провідної руки, а також за умови належного контакту з м'ячем. Пати не виявляються.

1. Під час гри в гольф натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Виміряти удар**.

   З'явиться відстань вашого останнього удару.

   ПРИМІТКА: відстань автоматично скидається, коли ви повторно вдаряєте по м'ячу, ставите його на грін або переходите до наступної лунки.
3. Натисніть **DOWN**.
4. Виберіть **Попередні удари**, щоб переглянути відстані всіх записаних ударів.

Вимірювання удару вручну

Ви можете додати удар уручну, якщо годинник не виявив його. Ви маєте додати удар із місця пропущеного удару.

1. Зробіть удар і подивіться, куди приземлився м'яч.
2. На екрані інформації про лунку натисніть **GPS**.
3. Виберіть **Виміряти удар**.
4. Натисніть **DOWN**.
5. Виберіть **Додати удар** > ✔.
6. За потреби укажіть ключку, якою ви зробили удар.
7. Підійдіть або під'їдьте до м'яча.

Під час наступного удару годинник автоматично зафіксує дистанцію вашого останнього удару. За потреби можна додати вручну ще один удар.

Збереження рахунку

1. На екрані інформації про лунку натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Рахун. картка**.

   Коли ви перебуваєте на гріні, з'являється таблиця результатів.
3. Натисніть **UP** або **DOWN**, щоб прокрутити лунки.
4. Натисніть **GPS**, щоб вибрати лунку.
5. Натисніть **UP** або **DOWN**, щоб установити рахунок.

   Ваш загальний рахунок буде оновлено.

Записування статистики

Перш ніж записати статистику, необхідно ввімкнути відстеження статистики (*Налаштування видів активності й програм*, стор. 37).

1. Виберіть лунку в рахунковій картці.
2. Введіть загальну кількість виконаних ударів, зокрема патів, і натисніть **GPS**.
3. Установіть кількість виконаних патів і натисніть **GPS**.

   ПРИМІТКА: кількість зроблених патів використовується лише для відстеження статистики й не впливає на ваш рахунок.
4. Якщо необхідно, виберіть один із варіантів:

   ПРИМІТКА: якщо ви перебуваєте на лунці пар-3, інформація про фарвей не відображається.
   - Якщо м'яч потрапив на фарвей, виберіть **У фарвеї**.
   - Якщо м'яч не потрапив на фервей, виберіть варіант **Надто вправо** або **Надто вліво**.
5. За потреби введіть кількість штрафних ударів.

Запис заняття з болдерингу

Ви можете записувати маршрути під час занять болдерінгом. Маршрут – це шлях підйому вздовж валуна або невеликого скельного утворення.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Болдеринг**.
3 Виберіть систему оцінювання.

ПРИМІТКА: наступного разу, коли ви почнете заняття з болдерингу, годинник використовуватиме цю систему оцінювання. Утримуючи MENU, виберіть налаштування заняття й натисніть **Шкала складності маршруту**, щоб змінити систему оцінювання.

4 Виберіть рівень складності для маршруту.
5 Натисніть **GPS** для запуску таймера маршруту.
6 Почніть свій перший маршрут.
7 Натисніть **SET** для завершення маршруту.
8 Виберіть один із варіантів:
   - Щоб зберегти успішно подоланий маршрут, виберіть **Завершено**.
   - Щоб зберегти неподоланий маршрут, виберіть **Незаверш. спроби**.
   - Щоб видалити маршрут, виберіть **Скасувати**.
9 Відпочивши, натисніть **SET**, щоб почати новий маршрут.
10 Повторюйте цей процес для кожного маршруту, доки не завершите заняття.
11 Після останнього маршруту натисніть **GPS**, щоб зупинити таймер маршруту.
12 Виберіть **Зберегти**.

Запуск експедиції

За допомогою активності **Експедиція** можна подовжити час роботи від акумулятора в ході запису багатоденної активності.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Експедиція**.
3 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.

Пристрій перейде в режим низького енергоспоживання та фіксуватиме точки відстеження GPS раз на годину. Щоб збільшити час роботи від акумулятора, пристрій вимикає всі датчики й аксесуари, зокрема з'єднання зі смартфоном.

Записування точки відстеження вручну

Під час експедиції точки відстеження записуються автоматично з вибраним інтервалом записування. Проте в будь-який момент можна зафіксувати точку відстеження вручну.

1 Під час експедиції натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Додати точку**.

Перегляд точок відстеження

1 Під час експедиції натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Переглянути точки**.
3 Виберіть точку відстеження зі списку.
4 Виберіть один із варіантів:
   - Щоб почати навігацію до точки відстеження, виберіть **Перейти**.
   - Щоб переглянути детальну інформацію про точку відстеження, натисніть **Деталі**.

Риболовля

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Оберіть **Рибальство**.
3 Натисніть **GPS** > **Почати (риба)**.
4 Натисніть **GPS** і виберіть потрібний параметр:
   - Щоб додати улов до підрахунку та зберегти місцеположення, виберіть **Журн.спійм.риб**.
   - Щоб зберегти поточне місцеположення, виберіть **Зберегти об'єкт**.
   - Щоб установити таймер інтервалу, час завершення або нагадування про завершення активності, виберіть **Таймери риби**.
   - Щоб повернутися до початкової точки активності, натисніть **Назад до старту** і виберіть потрібний варіант.
   - Щоб переглянути збережені місця, виберіть **Збереж. об'єкти**.

- Щоб перейти до місця призначення, натисніть **Навігація** і виберіть потрібний варіант.
- Щоб змінити налаштування активності, виберіть **Налаштування** і виберіть потрібний параметр (*Налаштування видів активності й програм*, стор. 37).

5 Завершивши заняття, натисніть **GPS** і виберіть **Зав.рибальство**.

Полювання

Можна зберігати місця, що стосуються полювання, і переглядати карту збережених місць. Під час полювання пристрій використовує режим GNSS, який заощаджує заряд акумулятора.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Мисливство**.
3 Натисніть **GPS** і виберіть**Поч.мисл.**.
4 Натисніть **GPS** і виберіть потрібний параметр:
   - Щоб повернутися до початкової точки активності, натисніть **Назад до старту** і виберіть потрібний варіант.
   - Щоб зберегти поточне місцеположення, виберіть **Зберегти об'єкт**.
   - Щоб переглянути місця, збережені під час цього полювання, виберіть **Місця мисл.**.
   - Щоб переглянути всі раніше збережені місця, виберіть **Збереж. об'єкти**.
   - Щоб перейти до місця призначення, натисніть **Навігація** і виберіть потрібний варіант.
   - Щоб змінити налаштування активності, виберіть **Налаштування** і виберіть потрібний параметр (*Налаштування видів активності й програм*, стор. 37).
5 Після завершення полювання натисніть **GPS** і виберіть **Зав.мисл.**.

Біг

Пробіжка по стадіону

Перед початком бігу по стадіону виберіть доріжку стандартної форми довжиною 400 м.

Ви можете використовувати функцію бігу по стадіону для записування даних про біг на відкритому повітрі, включно з відстанню в метрах і кількістю кіл.

1 Встаньте на доріжку стадіону.
2 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
3 Виберіть **Бігова доріжка**.
4 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
5 Якщо ви біжите доріжкою 1, перейдіть до кроку 11.
6 Натисніть **MENU**.
7 Виберіть налаштування заняття.
8 Виберіть **Номер смуги**.
9 Виберіть номер доріжки.
10 Двічі натисніть **BACK**, щоб повернутися до таймера активності.
11 Натисніть **GPS**.
12 Починайте бігти доріжкою.
13 Завершивши заняття, натисніть **GPS** і виберіть **Зберегти**.

Поради щодо записування бігу по стадіону

База даних бігу Garmin® містить понад 10 000 стадіонів з усього світу.

- Перш ніж починати біг по стадіону, зачекайте, поки годинник отримає супутникові сигнали.
- Якщо годинник не розпізнає стадіон, пробіжіть чотири кола, щоб відкалібрувати відстань на стадіоні. Щоб пройти коло, ви маєте пробігти трохи далі точки старту.
- Пробігайте кожне коло однією й тією ж смугою.
  ПРИМІТКА: за замовчуванням відстань Auto Lap® становить 1600 м або чотири кола по стадіону.
- Якщо ви біжите не доріжкою 1, а якоюсь іншою, установіть її номер у налаштуваннях активності.

Віртуальна пробіжка

Ви можете сполучити свій годинник із сумісною сторонньою програмою для передавання даних про темп, частоту серцевих скорочень або каденс.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.

2 Виберіть **Віртуальний біг**.
3 На планшеті, ноутбуці або телефоні відкрийте програму Zwift™ або іншу програму для віртуальних тренувань.
4 Дотримуючись інструкцій на екрані, розпочніть бігову активність і сполучіть пристрої.
5 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.
6 Завершивши заняття, натисніть **GPS** і виберіть **Зберегти**.

Калібрування відстані на біговій доріжці

Щоб точніше визначати відстань під час ходьби або бігу на біговій доріжці, можна відкалібрувати відстань після того, як пройдете або пробіжите щонайменше 1,5 км (1 милю). Якщо ви користуєтеся різними біговими доріжками, можна вручну калібрувати відстань для кожної доріжки або після кожного тренування.

1 Почніть заняття на біговій доріжці (*Початок заняття*, стор. 8).
2 Ходіть або біжіть на біговій доріжці, доки годинник не зафіксує щонайменше 1,5 км (1 милю).
3 Завершивши заняття, натисніть **GPS**, щоб зупинити таймер заняття.
4 Виберіть один із варіантів:
   - Щоб відкалібрувати відстань на біговій доріжці вперше, виберіть **Зберегти**.
     Пристрій запропонує закінчити калібрування доріжки.
   - Щоб уручну відкалібрувати відстань на біговій доріжці після першого калібрування, виберіть **Калібр. й збер.** > ✔.
5 Подивіться на відстань, яку ви пробігли, на екрані бігової доріжки й введіть її на своєму годиннику.

Запис активності бігу з перешкодами

Коли ви берете участь у змаганні з подолання перешкод, можна записати час подолання кожної перешкоди й час бігу між перешкодами за допомогою активності Біг з переш..

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Біг з переш.**.
3 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.
4 Натисніть **SET**, щоб вручну позначити початок і кінець кожної перешкоди.

   ПРИМІТКА: можна налаштувати параметр **Відстеження перешкод**, щоб зберегти розташування перешкод із першого кола маршруту. На подальших колах маршруту годинник використовує збережені місця для перемикання між інтервалами перешкод і бігу.
5 Завершивши заняття, натисніть **GPS** і виберіть **Зберегти**.

Тренування PacePro™

Під час перегонів бігуни часто вдягають браслети для контролю темпу, щоб досягти поставленої мети. Функція PacePro дає змогу створити власний браслет на основі дистанції та темпу або дистанції та часу. Ви також можете створити браслет темпу для відомої дистанції, щоб оптимізувати свої зусилля відповідно до змін висоти.

Ви можете створити план PacePro за допомогою програми Garmin Connect™. Перш ніж починати бігти маршрутом, ви можете переглянути інтервали й графік рельєфу.

Завантаження плану PacePro™ з Garmin Connect™

Для завантаження плану PacePro з Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect™*, стор. 75).

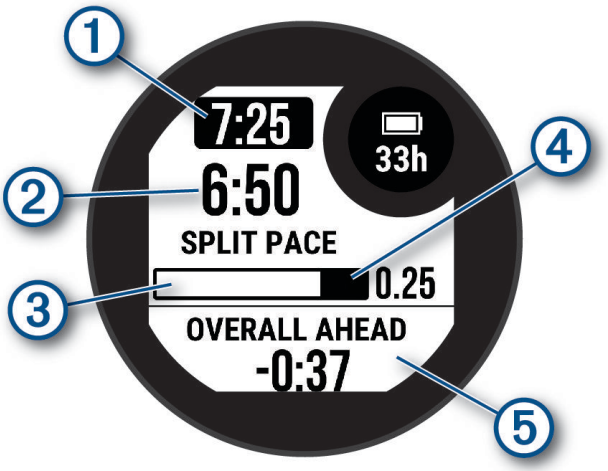
1 Виберіть один із варіантів:
   - Запустіть програму Garmin Connect і виберіть •••.
   - Перейдіть на вебсторінку **connect.garmin.com**.
2 Виберіть **Тренування й планув-ня** > **Стратегії темпу PacePro**.
3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб створити й зберегти план PacePro.
4 Виберіть або **Надіслати на пристрій**.

Запуск плану PacePro™

Перш ніж розпочинати план PacePro, його слід завантажити зі свого облікового запису Garmin Connect™.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть бігову активність на свіжому повітрі.

3 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
4 Виберіть **Тренування** > **Плани PacePro**.
5 Виберіть план.
6 Натисніть **GPS**.
ПІДКАЗКА: перш ніж приймати план PacePro, можна переглянути відрізки, графік висот і карту.
7 Натисніть **Прийняти план**, щоб розпочати план.
8 У разі потреби виберіть ✔, щоб увімкнути навігацію за маршрутом.
9 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.



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

ПІДКАЗКА: щоб зупинити план PacePro, натисніть і утримуйте MENU та виберіть **Зупинити PacePro** > ✔. Таймер активності продовжить працювати.

Велосипед

Використання тренажера для занять у приміщенні

Перш ніж використовувати сумісний тренажер для занять у приміщенні, необхідно сполучити тренажер і годинник за допомогою технології ANT+® (*Сполучення з бездротовими датчиками*, стор. 68).

Годинник можна використовувати разом із тренажером для симуляції опору під час руху за маршрутом, поїздки чи тренування. Під час використання тренажера для занять у приміщенні GPS автоматично вимикається.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Велотренажер**.
3 Утримуйте **MENU**.
4 Виберіть **Функ. розум. тренаж.**.
5 Виберіть один із варіантів:
- Виберіть **Вільна поїздка**, щоб розпочати велосипедну поїздку.
- Виберіть **Дотримув. тренув.**, щоб виконати збережене тренування (*Тренування*, стор. 32).
- Виберіть **За курсом**, щоб вирушити за збереженим маршрутом (*Маршрути*, стор. 90).
- Виберіть **Задайте зусилля**, щоб установити цільове значення зусилля.
- Виберіть **Задати ухил** , щоб встановити рівень імітації ухилу.
- Виберіть **Задати опір**, щоб установити силу опору на тренажері.

6 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.

Тренажер збільшує або зменшує опір на основі інформації про перепади висот на маршруті або під час поїздки.

Плавання

ПОВІДОМЛЕННЯ

Пристрій призначений для плавання на поверхні води. Використання пристрою для підводного плавання анулює гарантію й може призвести до пошкодження виробу.

ПРИМІТКА: годинник має функцію зап'ясткового пульсометра, яку можна використовувати під час плавання.

Термінологія, пов'язана з плаванням

Відрізок: один заплив через весь басейн.

Інтервал: один чи кілька послідовних відрізків. Новий інтервал починається після відпочинку.

Гребок: гребок фіксується щоразу, коли ваша рука з годинником виконує повний цикл.

SWOLF: показник SWOLF – це сума часу, за який ви пропливаєте один відрізок, і кількості гребків на цьому відрізку. Наприклад, 30 секунд плюс 15 гребків дорівнюють 45 балам SWOLF. Під час плавання у відкритій воді показник SWOLF розраховується для відстані 25 метрів. SWOLF визначає ефективність плавання, тож, як і в гольфі, що менше цей показник, то краще.

Стилі плавання

Функція ідентифікації типу гребка доступна лише для плавання в басейні. Тип вашого гребка визначається в кінці відрізка. Типи гребків відображаються у вашій історії плавання та у вашому обліковому записі Garmin Connect™. Ви також можете вибрати тип гребка як настроюване поле даних (*Налаштування екранів даних*, стор. 36).

Вільний стиль	Вільний стиль
Задні	Плавання на спині
Брас	Брас
Флай	Метелик
Змішаний	Більше одного типу гребка в інтервалі
Тренування	Використовується із щоденником тренувань (*Тренування з журналом тренувальних вправ*, стор. 18)

Підказки щодо активностей із плавання

- Натисніть **SET**, щоб записати інтервал під час плавання на відкритій воді.
- Перед початком плавання в басейні виберіть розмір басейну або введіть власний розмір, дотримуючись інструкцій на екрані.

  Годинник вимірює та записує відстань відповідно до кількості пройдених басейнів. Розмір басейну має бути правильним для відображення точної відстані. Наступного разу, коли ви почнете активність із плавання в басейні, годинник використовуватиме цей розмір басейну. Щоб змінити розмір басейну, утримуйте **MENU**, виберіть налаштування активності та виберіть **Розмір басейна**.
- Для отримання точних результатів пропливайте всю довжину басейну і використовуйте один тип гребка на всій довжині. Під час відпочинку ставте таймер активності на паузу.
- Натисніть **SET**, щоб записати відпочинок під час плавання в басейні (*Режим автоматичного й ручного визначення часу відпочинку*, стор. 17).

  Годинник автоматично записує інтервали плавання й кількість пройдених басейнів.
- Щоб допомогти годиннику підраховувати кількість пройдених басейнів, перед першим гребком сильно відштовхніться від стінки й плавно пройдіть початок дистанції.
- На час виконання вправ (тренувань) необхідно або призупиняти таймер активності, або користуватися функцією щоденника тренувань (*Тренування з журналом тренувальних вправ*, стор. 18).

Режим автоматичного й ручного визначення часу відпочинку

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

Функція автоматичного визначення відпочинку доступна лише під час плавання в басейні. Годинник автоматично визначає, коли ви відпочиваєте, і відображає екран відпочинку. Якщо ви відпочиваєте більше ніж 15 секунд, годинник автоматично створює інтервал відпочинку. Коли ви відновите

плавання, годинник автоматично почне новий інтервал плавання. Функцію автоматичного визначення часу відпочинку можна ввімкнути в параметрах занять (*Налаштування видів активності й програм*, стор. 37).

ПІДКАЗКА: для найкращих результатів використання функції автоматичного визначення відпочинку намагайтеся якомога менше рухати руками під час відпочинку.

Під час плавання в басейні або на відкритій воді ви можете вручну позначити інтервал відпочинку, натиснувши SET.

Тренування з журналом тренувальних вправ

Функція журналу тренувальних вправ доступна лише під час плавання в басейні. Функцію журналу тренувальних вправ можна використовувати, щоб вручну записувати комбінації гребків, плавання з однією рукою, чи будь-який інший тип плавання, який не входить до чотирьох основних гребків.

1. Під час плавання в басейні проводьте пальцем угору або вниз, щоб переглядати екран журналу тренувальних вправ.
2. Натисніть **SET**, щоб запустити таймер тренувальної вправи.
3. Завершивши інтервал тренувальної вправи, натисніть **SET**.

   Таймер тренувальної вправи зупиняється, проте таймер заняття продовжує записувати весь сеанс плавання.
4. Виберіть дистанцію для завершеної тренувальної вправи.

   Крок збільшення дистанції залежить від розміру басейну, вибраного для профілю фізичної активності.
5. Виберіть один із варіантів:
   - Щоб розпочати наступний інтервал тренувальної вправи, натисніть **SET**.
   - Щоб почати інтервал запливу, прокрутіть вгору чи вниз, і ви повернетеся до екранів тренування з плавання.

   Після завершення тренування пристрій переходить у режим спокою.
6. Виберіть один із варіантів:
   - Для відновлення заняття натисніть **SET**.
   - Щоб завершити активність, натисніть **GPS**.

Універсальні тренування

Тріатлоністи, дуатлоністи й інші спортсмени, які займаються кількома видами спорту, можуть скористатися перевагами універсальних тренувань, таких як Тріатлон та Свімран. Під час універсального тренування ви можете переходити від одного виду спорту до іншого зі збереженням загального часу. Наприклад, упродовж універсального тренування можна перемкнутися з їзди на велосипеді на біг і переглянути загальний час їзди на велосипеді та бігу.

Можна налаштувати своє універсальне тренування або скористатися тренуванням із тріатлону за замовчуванням, налаштованим для стандартного тріатлону.

Тренування з тріатлону

Коли ви берете участь у змаганнях із тріатлону, ви можете використовувати тренування з тріатлону для швидкого переходу до сегмента кожного виду спорту, для визначення часу сегмента й для збереження активності.

1. Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Тріатлон**.
3. Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.

   ПРИМІТКА: Автоперемик. виду спорту – налаштування за замовчуванням для активностей із кількох видів спорту (*Налаштування видів активності й програм*, стор. 37).
4. Якщо потрібно, натискайте **SET** на початку й у кінці кожного переходу (*Як скасувати натискання кнопки кола?*, стор. 104).

   Функція переходів за замовчуванням увімкнена, і час переходу записується окремо від часу активності. Функцію переходів можна ввімкнути або вимкнути в налаштуваннях активності тріатлону. Якщо переходи вимкнено, натисніть SET, щоб змінити вид спорту.
5. Завершивши заняття, натисніть **GPS** і виберіть **Зберегти**.

Створення універсального тренування

1. Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.

2 Виберіть **Додати** > **Унів. трен.**.
3 Виберіть тип універсального тренування або введіть власну назву.
Назви видів спорту, що повторюються, містять число. Наприклад, «Тріатлон(2)».
4 Виберіть два чи більше типів активності.
5 Виберіть один із варіантів:
- Налаштуйте персональні параметри активності. Наприклад, можна вибрати, чи включати переходи.
- Виберіть **Готово**, щоб зберегти універсальне тренування й використати його.

6 Виберіть ✔, щоб додати активність до списку улюбленого.

Заняття в спортзалі

Годинник можна використовувати для тренувань у приміщенні, наприклад під час бігу на біговій доріжці або під час використання велотренажера чи інших тренажерів. Під час занять у приміщенні GPS вимикається (*Налаштування видів активності й програм*, стор. 37).

Під час бігу або ходьби з вимкненим GPS швидкість і відстань розраховуються за допомогою акселерометра в годиннику. Акселерометр калібрується автоматично. Точність даних про швидкість і відстань підвищується через кілька пробіжок або прогулянок з увімкненим GPS.

ПІДКАЗКА: якщо триматися за поручні бігової доріжки, точність знижується.

Під час їзди на велосипеді з вимкненим GPS дані про швидкість і відстань будуть недоступні, якщо у вас немає додаткового датчика, який надсилає дані про швидкість та відстань у годинник (наприклад, датчика швидкості або каденсу).

Записування силового тренування

Ви можете записувати окремі підходи під час силового тренування. Підхід – це кілька повторень певного руху.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Сила**.
3 Виберіть тренування (*Після тренування від Garmin Connect™*, стор. 32).
4 Виберіть **Деталі**, щоб переглянути список етапів тренування (необов'язково).
5 Виберіть ✔.
6 Натисніть **GPS** і виберіть **Початок тренув.**, щоб запустити таймер підходу.
7 Розпочніть перший підхід.
Годинник підрахує кількість повторень. Кількість повторень буде показано, коли ви зробите хоча б чотири повторення.
ПІДКАЗКА: годинник здатний підрахувати повторення лише одного руху для кожного підходу. Якщо ви хочете змінити вправу, треба закінчити поточний підхід і розпочати новий.
8 Натисніть **SET**, щоб завершити поточний підхід і перейти до наступної вправи (якщо доступно).
На годиннику з'явиться загальна кількість повторень для цього підходу. За кілька секунд з'явиться таймер відпочинку.
9 За потреби змініть кількість повторень, натискаючи **UP** чи **DOWN**.
ПІДКАЗКА: ви також можете вказати вагу, яку використовуєте на цьому підході.
10 Відпочивши, натисніть **SET**, щоб розпочати наступний підхід.
11 Повторюйте ці дії для кожного підходу у вашому силовому тренуванні, доки активність не буде завершено.
12 Після останнього підходу натисніть **GPS** і виберіть **Призуп. тренув.**, щоб зупинити таймер таймер підходу.
13 Виберіть **Зберегти**.

Запис занять ВІІТ

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

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть **ВІІТ**.
3 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Вільна вага**, щоб записати відкрите неструктуроване заняття ВІІТ.
- Виберіть **Таймери ВІІТ** > **AMRAP**, щоб записати максимально можливу кількість раундів за призначений період часу.
- Виберіть **Таймери ВІІТ** > **EMOM**, щоб записати задану кількість рухів за хвилину протягом хвилини.
- Виберіть **Таймери ВІІТ** > **Табата**, щоб чергувати інтервали максимального зусилля по 20 секунд із перервами на відпочинок по 10 секунд.
- Виберіть **Таймери ВІІТ** > **Корист.**, щоб налаштувати час руху, час відпочинку, кількість рухів і раундів.
- Виберіть **Тренування**, щоб дотримуватися збереженого тренування.

4 За потреби дотримуйтеся вказівок на екрані.

5 Натисніть **GPS**, щоб запустити перший раунд.

На екрані годинника відображається таймер зворотного відліку й поточна частота серцевих скорочень.

6 За потреби натискайте **SET** для переходу вручну до наступного раунду чи відпочинку.

7 Завершивши активність, натисніть **GPS**, щоб зупинити таймер активності.

8 Виберіть **Зберегти**.

Додавання відстані до тренування з греблі в приміщенні

Ви можете додати відстань до тренування з греблі в приміщенні після завершення заняття.

1 Розпочніть тренування з греблі в приміщенні (*Початок заняття*, стор. 8).

2 Завершивши заняття, натисніть **GPS**, щоб зупинити таймер заняття.

3 Виберіть **Дод. відст. і збер.** > **Так**.

4 Установіть відстань греблі в метрах.

Записування активності скелелазіння на штучному рельєфі

Ви можете записувати свої маршрути під час скелелазіння на штучному рельєфі. Маршрут – це шлях пересування по скельній стіні в приміщенні.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.

2 Виберіть **Скллзн, шт. р**.

3 Виберіть ✔, щоб записувати статистику маршруту.

4 Виберіть систему оцінювання.

ПРИМІТКА: наступного разу, коли ви почнете заняття зі скелелазіння на штучному рельєфі, пристрій використовуватиме цю систему. Утримуючи MENU, виберіть налаштування заняття й натисніть **Шкала складності маршруту**, щоб змінити систему оцінювання.

5 Виберіть рівень складності для маршруту.

6 Натисніть **GPS**.

7 Почніть свій перший маршрут.

ПРИМІТКА: коли працює таймер маршруту, пристрій автоматично блокує кнопки, щоб запобігти випадковим натисканням. Для розблокування годинника можна натиснути й утримувати будь-яку кнопку.

8 Закінчивши маршрут, спустіться на землю.

Таймер відпочинку запуститься автоматично, коли ви опинитеся на землі.

ПРИМІТКА: за потреби можна натиснути SET, щоб завершити маршрут.

9 Виберіть один із варіантів:

- Щоб зберегти успішно подоланий маршрут, виберіть **Завершено**.
- Щоб зберегти неподоланий маршрут, виберіть **Незаверш. спроби**.
- Щоб видалити маршрут, виберіть **Скасувати**.

10 Введіть кількість падінь для маршруту.

11 Відпочивши, натисніть **SET**, щоб почати новий маршрут.

12 Повторюйте цей процес для кожного маршруту, доки не завершите заняття.

13 Натисніть **GPS**.

14 Виберіть **Зберегти**.

Запис рухової активності

Ви можете записати тренування з використанням інтервалів активності та відпочинку або завантажити тренування з рухової активності з Garmin Connect™.

1. Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Мобільність**.
3. Натисніть **MENU**.
4. Виберіть **Тренування**.
5. Виберіть один із варіантів:
   - Щоб змінити інтервали активності та відпочинку, виберіть **Інтервали**.
   - Щоб завершити попередньо завантажене або збережене тренування, виберіть **Тренування** і дотримуйтеся інструкцій на екрані (*Після тренування від Garmin Connect™*, стор. 32).
6. Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.

   Годинник супроводжує вас під час виконання вправ на рухову активність.
7. Проведіть пальцем по екрану, щоб переглянути додаткові екрани даних.

Зимові види спорту

Перегляд заїздів на лижах

Годинник записує подробиці кожного швидкісного спуску на лижах або сноуборді за допомогою функції автоматичного запуску. Ця функція вмикається за замовчуванням для швидкісного спуску на лижах і сноуборді. Вона автоматично записує нові заїзди на лижах, коли ви починаєте спускатися вниз по схилу.

1. Почніть спуск на лижах або сноуборді.
2. Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
3. Виберіть **Переглянути спуски**.
4. Натискайте **UP** або **DOWN** для перегляду деталей останнього заняття, поточного заняття та усіх занять.

   На екранах спусків відображається час, пройдена відстань, максимальна швидкість, середня швидкість і загальний спуск.

Запис активності з лижного туризму або сноубордингу

Під час активності з лижного туризму або сноубордингу ви можете перемикатися між режимами відстеження підйому та спуску для точнішого контролю своєї статистики. Ви можете налаштувати параметр Відстеження режимів для автоматичного або ручного перемикання режимів відстеження (*Налаштування видів активності й програм*, стор. 37).

1. Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2. Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **лижі,беккантрі**.
   - Виберіть **Позатрасовий сноубординг**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Якщо ви починаєте тренування на підйомі, виберіть **Підйом**.
   - Якщо ви починаєте тренування на спуску, виберіть **Спуск**.
4. Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.
5. За потреби натискайте **SET** для перемикання між режимами відстеження підйому й спуску.
6. Завершивши заняття, натисніть **GPS** і виберіть **Зберегти**.

Водні види спорту

Серфінг

Тип активності "серфінг" можна використовувати для записування сеансів серфінгу. Після завершення сеансу можна переглядати дані про кількість хвиль, найдовшу хвилю та максимальну швидкість.

1. На циферблаті годинника натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Серфінг**.
3. Залишайтеся на березі, доки годинник не отримає сигнали GPS.
4. Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.

5 Завершивши заняття, натисніть **GPS**, щоб зупинити таймер заняття.

6 Виберіть **Зберегти**, щоб переглянути підсумок сеансу серфінгу.

Перегляд занять із водних видів спорту

ПРИМІТКА: ця функція доступна не для всіх водних видів спортивної активності.

Годинник записує подробиці кожного заняття з водних видів спорту за допомогою функції автоматичного запуску. Вона автоматично записує нові заняття з урахуванням вашого руху. Таймер заняття призупиняється, коли ви припиняєте рух. Таймер заняття автоматично запускається, коли швидкість вашого руху збільшується. Ви можете переглядати деталі заняття на екрані з призупиненим таймером або коли таймер заняття працює.

1 Почніть водну спортивну активність.

2 Утримуйте **MENU**.

3 Виберіть **Переглянути спуски**.

4 Натисніть **UP** and **DOWN**, щоб переглянути докладну інформацію про свою попередню пробіжку, поточну пробіжку й загальну кількість пробіжок.

На екранах занять відображається час, пройдена відстань, максимальна швидкість і середня швидкість.

Інші активності й програми

Applied Ballistics®

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Функція Applied Ballistics призначена для надання точних рішень щодо висоти й вітру на основі профілів зброї та куль і вимірювання лише фактичних умов. Умови можуть швидко змінюватися залежно від навколишнього середовища. Зміни умов навколишнього середовища, як-от пориви вітру або нижні вітри, можуть вплинути на точність вашого пострілу. Рішення щодо висоти та вітру є пропозиціями, які базуються виключно на інформації, яку ви ввели. Знімайте показання часто й ретельно, давайте показанням змогу стабілізуватися після значних змін умов навколишнього середовища. Завжди залишайте запас безпеки для зміни умов і помилок зчитування.

Перш ніж робити постріл, переконайтеся, що маєте повну інформацію про свою ціль і те, що знаходиться за нею. Неврахування умов стрільби може призвести до пошкодження майна, травмування чи смерті.

ПРИМІТКА: ця функція доступна лише в моделях Instinct® 3 Solar - Tactical Edition.

Ця функція Applied Ballistics пропонує індивідуальні рішення для прицілювання для стрільби на велику відстань на основі характеристик вашої рушниці, кулі та різних умов навколишнього середовища. Можна ввести параметри, як-от вітер, температура, вологість, дальність і напрямок стрільби.

Ця функція надає інформацію, необхідну для стрільби на велику відстань, включно з коригуванням висоти прицілювання, вітром і часом польоту. Вона також містить спеціальні моделі для визначення лобового опору для куль вашого типу. Докладніше про цю функцію можна дізнатися на сайті appliedballisticsllc.com. Описи термінів і полів даних дивіться в розділі *Глосарій термінів Applied Ballistics®*, стор. 26.

ПРИМІТКА: можливо, вам знадобиться оновити балістичний калькулятор у програмі Applied Ballistics Quantum™, щоб розблокувати всі функції Applied Ballistics (*Програма Applied Ballistics Quantum™*, стор. 22).

Програма Applied Ballistics Quantum™

Програма Applied Ballistics Quantum дає змогу керувати балістичними профілями на годиннику Instinct® 3 Solar - Tactical Edition або за потреби оновити балістичний алгоритм. Ви можете завантажити програму Applied Ballistics Quantum із магазину програм на телефоні.

Параметри Applied Ballistics®

На циферблаті годинника натисніть **GPS**, виберіть **Applied Ballistics** і натисніть **GPS**.

Quick Edit: установлення інформації про дальність, напрямок стрільби й вітер (*Швидке редагування умов для стрільби*, стор. 23).

Range Card: відображення інформації про різні дальності на основі параметрів, які ввів користувач. Ви можете змінити поля (*Налаштування полів картки дальності*, стор. 23), збільшити дальність (*Редагування кроку в діапазоні*, стор. 23) і встановити основну дальність (*Налаштування базової відстані*, стор. 23).

Target Card: установлення умов стрільби на великі відстані для поточної цілі, зокрема дальності, висоти й сили вітру (*Редагування цілі*, стор. 24). Ви можете змінити вибрану ціль і налаштувати умови для щонайменше 26 цілей (*Змінення цілі*, стор. 24).

Environment: установлення атмосферних умов для поточного середовища. Ви можете ввести свої значення, використовувати значення тиску й широти внутрішнього датчика пристрою або значення підключеного бездротового датчика (*Довкілля*, стор. 24).

Profile: установлення характеристик куль, зброї та прицілу для поточного профілю (*Редагування профілю*, стор. 25). Ви можете змінити вибраний профіль (*Вибір іншого профілю*, стор. 25) і додати більше профілів (*Додавання профілю*, стор. 25).

Change Fields: налаштування полів даних на екрані даних профілю (*Налаштування екранів даних профілю*, стор. 25).

Garmin LRF Settings: оновлення даних Applied Ballistics, як-от про ціль і середовище, на пристрої щоразу під час вимірювання відстані до цілі за допомогою сполученого далекоміра Xero® (*Оновлення даних Applied Ballistics® за допомогою далекоміра Xero®*, стор. 26).

Settings: установлення одиниць виміру, точності до десяткового знака, міток цілей і параметрів керування стрільбою за вітром і висотою над рівнем моря.

Швидке редагування умов для стрільби

Ви можете редагувати інформацію про дальність, напрямок стрільби й вітер.

1. У програмі Applied Ballistics® натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Quick Edit**.

   ПІДКАЗКА: можна натиснути DOWN або UP, щоб змінити кожне значення, і натиснути GPS, щоб перейти до наступного поля.
3. Для цільової відстані встановіть значення **RNG**.
4. Для фактичного напрямку стрільби встановіть значення **DOF**.

   ПІДКАЗКА: щоб скористатися компасом для встановлення напрямку стрільби, натисніть DOWN, потім спрямуйте верхню частину пристрою на ціль і натисніть GPS для вибору поточного значення компаса.
5. Для низької швидкості вітру встановіть значення **W 1**.
6. Для високої швидкості вітру встановіть значення **W 2**.
7. Для напрямку вітру встановіть значення **DIR**.
8. Натисніть **SET** для збереження змін.

Картка дальності

Налаштування полів картки дальності

1. У програмі Applied Ballistics® натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Range Card**.

   ПІДКАЗКА: натиснітьGPS, щоб швидко переглянути різні поля даних у третьому стовпці.
3. Натисніть і втримуйте **GPS**.
4. Виберіть **Change Fields**.
5. Натисніть **GPS**, щоб прокрутити до поля.
6. Натискайте **DOWN** або **UP**, щоб змінити поле.
7. Щоб зберегти зміни, натисніть **SET**.

Редагування кроку в діапазоні

1. У програмі Applied Ballistics® натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Range Card**.
3. Натисніть і втримуйте **GPS**.
4. Виберіть **Range Increment**.
5. Введіть значення.

Налаштування базової відстані

1. У програмі Applied Ballistics® натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Range Card**.
3. Натисніть і втримуйте **GPS**.
4. Виберіть **Base Range**.

5 Введіть значення.

Картка цілі

Додавання цілей

Ви можете додати щонайбільше 26 цілей.

1 У програмі Applied Ballistics® натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Target Card** > **Add**.
Унизу списку з'явиться нова ціль.

Редагування цілі

1 У програмі Applied Ballistics® натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Target Card**.
3 Виберіть ціль.
4 Виберіть параметр, який хочете змінити.

Змінення цілі

1 У програмі Applied Ballistics® натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Target Card**.
3 Виберіть ціль.
4 Виберіть **Set as current**.

Видалення всіх цілей

Ви можете видалити всі збережені цілі одразу.

1 У програмі Applied Ballistics® натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Target Card**.
3 Натисніть і втримуйте кнопку **GPS**.
4 Виберіть **Delete All Targets**.

Налаштування місцезнаходження цілі за допомогою GPS

1 Перебуваючи в місці розташування цілі, утримуйте **CTRL** і виберіть **Зберегти об'єкт**.
2 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
3 Збережіть місцезнаходження цілі.
4 Перейдіть до місця стрільби.
5 У програмі Applied Ballistics® натисніть **GPS**.
6 Виберіть **Target Card**.
7 Виберіть ціль.
8 Виберіть **Use Saved Location Data**.
9 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
10 Виберіть місцезнаходження цілі.

Довкілля

Редагування параметрів навколишнього середовища

1 У програмі Applied Ballistics натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Environment**.
3 Виберіть параметр, який хочете змінити.

Увімкнення Auto Update

Ви можете використовувати функцію автоматичного оновлення для автоматичного оновлення значень широти й тиску. У разі підключення до бездротового датчика, наприклад датчика температури або метеоприладу, інші поля параметрів навколишнього середовища також буде оновлено (*Сполучення з бездротовими датчиками*, стор. 68). Значення оновлюватимуться щохвилини.

1 У програмі Applied Ballistics® натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Environment** > **Auto Update** > **On**.

Профіль

Додавання профілю

Можна додати файл формату .pro, який містить інформацію профілю: для цього створіть його за допомогою програми Applied Ballistics Quantum™ і перемістіть у папку AB на пристрої . Профіль також можна створити, використовуючи свій пристрій Garmin®.

1 У програмі Applied Ballistics® натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Profile** > **Profile**.
3 Виберіть один із варіантів:
   - Щоб створити абсолютно новий профіль, виберіть **+ Profile**
   - Щоб створити новий профіль на основі наявного профілю, виберіть потрібний, натисніть **Copy** і введіть назву.

Редагування профілю

Перш ніж редагувати профіль, потрібно зробити вибраний профіль поточним (*Вибір іншого профілю*, стор. 25).

1 У програмі Applied Ballistics® натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Profile**.
3 За потреби натисніть **Profile**, виберіть профіль, далі – **Edit Name** і введіть нове ім'я.
4 Виберіть **Bullet Data** і введіть властивості кулі.

   ПІДКАЗКА: ви можете вибрати Bullet Library, щоб автоматично ввести властивості кулі з бази даних куль Applied Ballistics. Якщо ви вводите властивості кулі вручну, потрібну інформацію можна знайти на сайті її виробника.
5 Виберіть **Gun Data** і зазначте варіант.

   ПРИМІТКА: деякі варіанти відображаються, лише якщо активовано параметр Sight in Condition.
6 За потреби натисніть **Gun Data** > **Advanced Settings** і виберіть варіант.
   - Щоб відкалібрувати швидкість на виході з дула для точнішого розрахунку в надзвуковому діапазоні для своєї зброї, виберіть **Calibrate Muzzle Velocity** і виберіть опцію.
   - Щоб відкалібрувати користувацький коефіцієнт опору, натисніть **Calibrate Custom Drag Factor** і виберіть опцію.
   - Щоб відкалібрувати масштабний коефіцієнт опору для точнішого розрахунку в трансзвуковому діапазоні або за його межами для зброї, натисніть **Calibrate DSF** і виберіть опцію.

     ПРИМІТКА: Garmin® радить відкалібрувати швидкість на виході з дула до калібрування масштабного коефіцієнту опору. Після калібрування масштабного коефіцієнту опору ви можете вибрати **View DSF Table**, щоб переглянути таблицю масштабного коефіцієнту опору. За потреби натисніть і втримуйте кнопку **MENU** і виберіть **Clear DSF Table**, щоб відновити значення за замовчуванням для таблиці масштабного коефіцієнту опору.
   - Щоб змінити значення в таблиці температур на виході з дула, виберіть **MV Temp Table**, натисніть і втримуйте кнопку **MENU**, після чого виберіть **Редагувати** і виберіть значення, яке потрібно змінити. Далі натисніть **GPS** і введіть нове значення.

     ПРИМІТКА: за потреби натисніть і втримуйте кнопку **MENU** і виберіть **Clear MV-Temp**, щоб відновити значення за замовчуванням для таблиці температур на виході з дула.
7 Натисніть **Output Units** і виберіть одиниці вимірювання.

Видалення профілю

1 У програмі Applied Ballistics натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Profile** > **Profile**.
3 Виберіть профіль.
4 Виберіть **Delete Profile**.

Вибір іншого профілю

1 У програмі Applied Ballistics натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Profile** > **Profile**.
3 Виберіть профіль.
4 Виберіть **Change Profile**.

Налаштування екранів даних профілю

1 Під час активності Applied Ballistics® натисніть **DOWN**, щоб перейти до екрана даних профілю.

2 Натисніть **GPS** і виберіть **Change Fields**.
3 Натисніть **DOWN** або **UP**, щоб перейти до поля.
4 Натисніть **GPS**, щоб вибрати поле, яке потрібно змінити.
5 Натисніть **DOWN** або **UP**, щоб перейти до екрана даних.
6 Виберіть потрібне поле.
7 Натисніть **BACK**, щоб зберегти зміни.

Оновлення даних Applied Ballistics® за допомогою далекоміра Xero®

Щоб мати змогу оновити дані Applied Ballistics, спочатку треба сполучити сумісний далекомір Xero (*Сполучення з бездротовими датчиками*, стор. 68).

Можна вибрати, які дані Applied Ballistics оновлюватимуться на годиннику щоразу, коли ви визначатимете відстань до цілі за допомогою далекоміра.

1 У програмі Applied Ballistics натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Settings** > **Garmin LRF Settings**.
3 Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Target**, щоб оновити дальність, напрямок стрільби та нахил.
   - Виберіть **Target + Environment**, щоб оновити дані про ціль, температуру, тиск і вологість.
   - Виберіть **Target + Environment + Wind**, щоб оновити дані про ціль і середовище, швидкість вітру 1, швидкість вітру 2 та напрямок вітру.

Глосарій термінів Applied Ballistics®

ПРИМІТКА: функція Applied Ballistics доступна лише в моделях Instinct® 3 Solar - Tactical Edition.

Поля швидкого редагування

DIR: напрямок, звідки дме вітер. Наприклад, о 9:00 вітер дме зліва направо. Поле для введення.

DOF: напрямок вогню: північ — 0 градусів, схід — 90 градусів. Поле для введення.

Elevation: вертикальний компонент алгоритму прицілювання, що відображається в дюймах, мілірадіанах (мрад/міл) або хвилинах кута (MOA).

RNG: відстань до цілі, що відображається в ярдах або метрах. Поле для введення.

W 1: швидкість вітру, що використовується в балістичному алгоритмі; відображається в милях на годину (миль/год), кілометрах на годину (км/год) або метрах на секунду (м/с). Поле для введення.

W 2: необов'язкова додаткова швидкість вітру, що використовується в балістичному алгоритмі; відображається в милях на годину (миль/год), кілометрах на годину (км/год) або метрах на секунду (м/с). Поле для введення.

ПІДКАЗКА: ви можете використовувати дві швидкості вітру для розрахунку рішення, що містить високе та низьке значення вітрового навантаження. Фактична сила вітру, яку потрібно застосувати для пострілу, має бути в цьому діапазоні. Застосування обох швидкостей вітру 1 і 2 не є ефективним способом врахувати різні швидкості вітру на різних відстанях між вами й ціллю.

Windage 1: горизонтальний компонент алгоритму прицілювання на основі швидкості вітру 1 і напрямку вітру, що відображається в дюймах, мілірадіанах (mrad/mil) або хвилинах кута (MOA).

Windage 2: горизонтальний компонент алгоритму прицілювання на основі швидкості вітру 2 і напрямку вітру, що відображається в дюймах, мілірадіанах (mrad/mil) або хвилинах кута (MOA).

Поля картки дальності

Bullet Drop: загальне падіння кулі на траєкторії польоту, що відображається в дюймах сантиметрах, або міліметрах.

Elevation: вертикальний компонент алгоритму прицілювання, що відображається в дюймах, мілірадіанах (мрад/міл) або хвилинах кута (MOA).

H. Cor. Effect: горизонтальний ефект Коріоліса. Горизонтальний ефект Коріоліса — це величина, яке алгоритм розрахунку сили вітру відносить на ефект Коріоліса. Пристрій завжди розраховує його, хоча його вплив може бути мінімальним, якщо ви не стріляєте з великої відстані.

Lead: горизонтальна корекція, необхідна для враження цілі, що рухається ліворуч або праворуч із заданою швидкістю.

ПІДКАЗКА: коли ви вводите швидкість цілі, пристрій враховує необхідну силу вітру в загальному значенні сили вітру.

Remaining Energy: залишкова енергія кулі в момент влучання в ціль, що відображається у фунт-футах сили або джоулях.

Spin Drift: кількість, яку алгоритм для розрахунку сили вітру відносить до гіроскопічного дрейфу. Наприклад, у північній півкулі куля, випущена зі ствола з правим нарізом, завжди трохи відхилятиметься праворуч під час польоту.

Time of Flight: час польоту, який означає час, необхідний кулі для досягнення цілі на певній дистанції.

V. Cor. Effect: вертикальний ефект Коріоліса. Вертикальний ефект Коріоліса — це величина, яку алгоритм відносить на ефект Коріоліса. Пристрій завжди розраховує його, хоча його вплив може бути мінімальним, якщо ви не стріляєте з великої відстані.

Velocity: орієнтовна швидкість кулі в момент влучання в ціль.

Velocity Mach: орієнтовна швидкість кулі в момент влучання в ціль, що відображається у Махах.

Windage 1: горизонтальний компонент алгоритму прицілювання на основі швидкості вітру 1 і напрямку вітру, що відображається в дюймах, мілірадіанах (mrad/mil) або хвилинах кута (MOA).

Windage 2: горизонтальний компонент алгоритму прицілювання на основі швидкості вітру 2 і напрямку вітру, що відображається в дюймах, мілірадіанах (mrad/mil) або хвилинах кута (MOA).

Поля параметрів навколишнього середовища

Direction: напрямок, звідки дме вітер. Наприклад, о 9:00 вітер дме зліва направо. Поле для введення.

Humidity: відсоток вологи в повітрі. Поле для введення.

Latitude: горизонтальне розташування на поверхні Землі. Негативні значення відповідають точкам нижче екватора. Позитивні значення відповідають точкам вище екватора. Це значення використовується для розрахунку вертикального та горизонтального дрейфу Коріоліса. Поле для введення.

ПІДКАЗКА: ви можете вибрати опцію Use Current Position, щоб скористатися GPS-координатами зі свого пристрою.

ПРИМІТКА: значення Latitude використовується лише для розрахунку ефекту Коріоліса. Якщо ви стріляєте по цілі на відстані менш ніж 1000 ярдів, це поле введення є необов'язковим.

Pressure: атмосферний тиск (за даними метеостанції). Тиск навколишнього середовища не коригується до тиску на рівні моря (барометричного). Для балістичної стрільби необхідний тиск навколишнього середовища. Поле для введення.

ПІДКАЗКА: ви можете ввести це значення вручну або вибрати опцію Use Current Pressure, щоб скористатися значенням тиску із внутрішнього датчика пристрою.

Temperature: температура в поточному розташуванні. Поле для введення.

ПІДКАЗКА: ви можете вручну ввести значення температури з підключеного датчика tempe™ або іншого джерела температури. Це поле не оновлюється автоматично в разі підключення до датчика tempe.

Wind Mode: дає змогу налаштувати параметр Direction за таким значенням (Direction of Fire, DOF) або істинною північчю (True Wind Dir).

ПРИМІТКА: коли ви намагаєтеся вразити кілька цілей із різними значеннями DOF, параметр True Wind Dir стає в пригоді, оскільки потрібно лише скоригувати DOF, а Direction залишається незмінним.

Wind Speed 1: швидкість вітру, що використовується в балістичному алгоритмі; відображається в милях на годину (миль/год), кілометрах на годину (км/год) або метрах на секунду (м/с). Поле для введення.

Wind Speed 2: необов'язкова додаткова швидкість вітру, що використовується в балістичному алгоритмі; відображається в милях на годину (миль/год), кілометрах на годину (км/год) або метрах на секунду (м/с). Поле для введення.

ПІДКАЗКА: ви можете використовувати дві швидкості вітру для розрахунку рішення, що містить високе та низьке значення вітрового навантаження. Фактична сила вітру, яку потрібно застосувати для пострілу, має бути в цьому діапазоні.

Поля картки цілі

Direction of Fire: напрямок вогню: північ — 0 градусів, схід — 90 градусів. Поле для введення.

ПРИМІТКА: значення Direction of Fire використовується лише для розрахунку ефекту Коріоліса. Якщо ви стріляєте по цілі на відстані менш ніж 1000 ярдів, це поле необов'язкове.

Inclination: кут нахилу пострілу. Негативне значення вказує на постріл вниз. Позитивне значення вказує на постріл вгору. Для обчислення скоригованого показника для пострілу вгору або вниз балістичний алгоритм помножує вертикальний компонент на косинус кута нахилу. Поле для введення.

Range: відстань до цілі, що відображається в ярдах або метрах. Поле для введення.

Speed: швидкість рухомої цілі, що відображається в милях на годину (миль/год) або кілометрах на годину (км/год). Негативне значення вказує на те, що ціль рухається ліворуч. Позитивне значення вказує на те, що ціль рухається праворуч. Поле для введення.

Profile Fields - Bullet Data

Ballistic Coefficient: балістичний коефіцієнт виробника кулі. Поле для введення.

ПІДКАЗКА: коли використовуються спеціальні криві опору Applied Ballistics, для балістичного коефіцієнту відображається значення 1,000.

Diameter: діаметр кулі в дюймах. Поле для введення.

ПРИМІТКА: діаметр кулі може відрізнятися від загальноприйнятої назви набою. Наприклад, куля в набої 300 Win Mag насправді має діаметр .308 дюйма.

Drag Curve: спеціальна крива опору Applied Ballistics або стандартні моделі куль G1 або G7. Поле для введення.

ПРИМІТКА: більшість великокаліберних гвинтівочних куль є ближчими до стандарту G7.

Length: довжина кулі в дюймах. Поле для введення.

Weight: вага кулі в гранах. Поле для введення.

Profile Fields - Gun Data

Muzzle Velocity: швидкість кулі на виході з дула, що відображається у футах на секунду (ф/с) або метрах на секунду (м/с). Поле для введення.

ПРИМІТКА: це поле необхідне балістичному алгоритму для точних розрахунків. Якщо ви калібруєте швидкість на виході з дула, це поле може оновлюватися автоматично для точнішого обчислення параметрів стрільби.

Sight Height: відстань від центральної осі ствола гвинтівки до центральної осі прицілу, що відображається в дюймах або сантиметрах. Поле для введення.

ПІДКАЗКА: ви можете легко визначити цю величину, вимірявши відстань від верхньої частини затвору до центру маховика вітрового регулювання прицілу й додавши половину діаметра затвору.

SSF Elevation: лінійний множник, який відповідає за вертикальне масштабування. Не всі оптичні приціли ідеально відстежують ціль, тому балістичне рішення потребує корекції масштабу відповідно до характеристик конкретного прицілу. Наприклад, якщо ви прокручуєте маховик регулятора на 10 міл, а куля влучає в ціль зі зсувом 9 міл, то параметр масштабування прицілу дорівнює 0,9. Поле для введення.

SSF Windage: лінійний множник, який відповідає за горизонтальне масштабування. Не всі оптичні приціли ідеально відстежують ціль, тому балістичне рішення потребує корекції масштабу відповідно до характеристик конкретного прицілу. Наприклад, якщо ви прокручуєте маховик регулятора на 10 міл, а куля влучає в ціль зі зсувом 9 міл, то параметр масштабування прицілу дорівнює 0,9. Поле для введення.

Twist Direction: напрямок, в якому закручуються за спіраллю нарізи у стволі. Більшість гвинтівок мають правий напрямок закручування. Поле для введення.

Twist Rate: відстань, яку проходять нарізи ствола за один повний оберт. Відомості про крок нарізу гвинтівки часто надає виробник зброї або ствола. Поле для введення.

Zero Height: опціональний параметр для налаштування висоти на нульовій дальності. Це поле часто використовується за наявності глушника або за умови використанні дозвукової кулі. Наприклад, якщо ви встановлюєте глушник і куля влучає в ціль на 1 сантиметр вище, ніж очікувалося, значення параметра Zero Height становитиме 1 см. Знявши глушник, для цього параметра потрібно встановити нульове значення. Поле для введення.

Zero Offset: опціональний параметр для налаштування швидкості вітру на нульовій дальності. Це поле часто використовується за наявності глушника або за умови використанні дозвукової кулі. Наприклад, якщо ви встановлюєте глушник і куля влучає в ціль на 1 см лівіше від очікуваного місця влучання, значення параметра Zero Offset становитиме –1 см. Знявши глушник, для цього параметра потрібно встановити нульове значення. Поле для введення.

Zero Range: дистанція, для якої параметри гвинтівки були обнулені; відображається в ярдах або метрах. Поле для введення.

Profile Fields - Gun Data - Sight in Condition

Sight in Condition: враховування умов навколишнього середовища під час прицілювання. Ці додаткові параметри рекомендовані для прицілювання із гвинтівки на відстані 300 ярдів і більше. Перемикач.

Zero Humidity: вологість під час прицілювання. Цей додатковий параметр рекомендований для прицілювання із гвинтівки на відстані 300 ярдів і більше. Поле для введення.

Zero Pressure: тиск навколишнього середовища під час прицілювання. Цей додатковий параметр рекомендований для прицілювання із гвинтівки на відстані 300 ярдів і більше. Поле для введення.

Zero Temperature: температура під час прицілювання. Цей додатковий параметр рекомендований для прицілювання із гвинтівки на відстані 300 ярдів і більше. Поле для введення.

Profile Fields - Gun Data - Advanced Settings - Calibrate Muzzle Velocity

Range: відстань від виходу з дула до цілі, що відображається в ярдах або метрах. Поле для введення.

ПІДКАЗКА: слід ввести значення, якомога ближче до діапазону, запропонованого балістичним алгоритмом. Це діапазон, де куля сповільнюється до швидкості 1,2 Маха й починає входити у трансзвуковий діапазон.

True Drop: фактична відстань, на яку куля знижується (падає) у польоті до цілі; відображається в міліradіанах (mrad/mil) або хвилинах кута (MOA). Поле для введення.

Profile Fields - Gun Data - Advanced Settings - Calibrate Custom Drag Factor

Range: відстань, з якої ви стріляєте. Поле для введення.

ПІДКАЗКА: у більшості випадків відкалібрований користувацький коефіцієнт опору не повинен перевищувати 10 %.

True Drop: фактична відстань, на яку куля знижується (падає) в разі пострілу з певної відстані; відображається в міліradіанах (mrad/mil) або хвилинах кута (MOA). Поле для введення.

Profile Fields - Gun Data - Advanced Settings - Calibrate Drop Scale Factor

Range: відстань, з якої ви стріляєте. Поле для введення.

ПІДКАЗКА: ця дальність має бути в межах 90 % від рекомендованої дальності, запропонованої балістичним алгоритмом. Значення, менші за 80 % від рекомендованого діапазону, не забезпечать належного коригування.

True Drop: фактична відстань, на яку куля знижується (падає) в разі пострілу з певної відстані; відображається в міліradіанах (mrad/mil) або хвилинах кута (MOA). Поле для введення.

Output Units Fields

Output Units: вихідні одиниці вимірювання. Міліradіан (мрад/міл) дорівнює 3,438 дюйма на 100 ярдів. Хвилина кута (MOA) дорівнює 1,047 дюйма на 100 ярдів.

Використання програми хронографа Xero®

Можна використовувати годинник для перегляду балістичних даних під час сеансу хронографа Xero і доступу до елементів керування сеансом. Див. у посібнику користувача хронографа додаткову інформацію про сумісність і використання хронографа.

1. Сполучіть свій годинник і хронограф Xero (*Сполучення з бездротовими датчиками*, стор. 68).
2. Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
3. Виберіть **Xero Chronograph**.
4. Зачекайте, доки годинник і хронограф будуть сполучені.
5. Виберіть один із варіантів:
   - На годиннику натисніть **GPS**, а тоді виберіть **Новий сеанс**.
   - На хронографі Xero розпочніть новий сеанс.
6. На будь-якому з пристроїв виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані, щоб вибрати режим зброї та детальні відомості про зброю.
7. Під час сеансу використовуйте годинник, щоб вибрати потрібну опцію:
   - Натисніть **DOWN** для перегляду списку пострілів.
   - Натисніть **GPS** для перегляду меню опцій.

Ігри

Використання програми Garmin GameOn™

У разі сполучення годинника з комп'ютером ви можете записувати ігральну активність на годинник і переглядати показники продуктивності в реальному часі на комп'ютері.

1. На комп'ютері відкрийте сторінку **www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn** і завантажте застосунок Garmin GameOn.
2. Виконайте встановлення, дотримуючись інструкцій на екрані.
3. Запустіть програму Garmin GameOn.
4. Коли програма Garmin GameOn запропонує сполучити годинник, натисніть на годиннику **GPS** і виберіть **Ігри**.

   ПРИМІТКА: поки ваш годинник під'єднано до програми Garmin GameOn, сповіщення та інші функції на годиннику Bluetooth® буде вимкнено.

5 Виберіть **З'єднатися зараз**.

6 Виберіть свій годинник зі списку й дотримуйтесь інструкцій на екрані.

ПІДКАЗКА: ви можете натиснути ☰ > **Налаштування**, щоб змінити налаштування, перечитати навчальні матеріали або видалити годинник. Програма Garmin GameOn запам'ятовує ваш годинник і налаштування та ввімкне їх під час наступного запуску. Якщо потрібно, ви можете сполучити свій годинник з іншим комп'ютером (*Сполучення з бездротовими датчиками*, стор. 68).

7 Виберіть один із варіантів:

- Запустіть на комп'ютері підтримувану гру, щоб автоматично розпочати гральну активність.
- Увімкніть гральну активність на вашому годиннику в ручному режимі (*Запис грального активності в ручному режимі*, стор. 30).

Програма Garmin GameOn дає змогу переглядати показники продуктивності в реальному часі. Коли ви завершите гру, застосунок Garmin GameOn відобразить підсумок вашої грального активності й інформацію про матчі.

Запис грального активності в ручному режимі

Ви можете записувати гральну активність на годинник і вручну вводити статистику для кожного матчу.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.

2 Виберіть **Ігри**.

3 Натисніть **DOWN** і виберіть тип гри.

4 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.

5 Натисніть **SET** наприкінці матчу, щоб записати результат матчу або місце, яке ви зайняли.

6 Натисніть **SET**, щоб розпочати новий матч.

7 Завершивши заняття, натисніть **GPS** і виберіть **Зберегти**.

Jumpmaster

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Функція Jumpmaster призначена для використання тільки досвідченими парашутистами. Функцію Jumpmaster не слід використовувати як основний висотомір для стрибків із парашутом. Якщо не ввести відповідну інформацію, пов'язану зі стрибком, це може призвести до серйозних травм або смерті.

ПРИМІТКА: ця функція доступна лише в моделях Instinct® 3 Solar - Tactical Edition.

Функція Jumpmaster відповідає військовим рекомендаціям щодо розрахунку точки стрибка з великої висоти (HARP). Годинник автоматично визначає, коли ви стрибнули, щоб почати навігацію до заданої точки приземлення за допомогою барометра й електронного компаса.

Типи стрибків

Функція стрибків із парашутом дає змогу встановити один із трьох типів стрибків: HAHO, HALO або статичний. Від обраного типу стрибка залежить, яка додаткова інформація потрібна для налаштування. Для всіх типів стрибків висота стрибка та висота розкриття вимірюються у футах над рівнем землі.

HAHO: велика висота, негайне розкриття. Парашутист стрибає з дуже великої висоти й одразу розкриває парашут на великій висоті. Потрібно встановити задану точку приземлення й висоту стрибка не менше 300 метрів (1000 футів). Висота стрибка вважається такою самою, як і висота розкриття. Поширені значення висоти стрибка – від 3650 метрів (12 000 футів) до 7300 метрів (24 000 футів) над рівнем землі.

HALO: велика висота, тривала затримка розкриття. Парашутист стрибає з дуже великої висоти й розкриває парашут на малій висоті. Необхідна та сама інформація, що й для стрибка HAHO, плюс висота розкриття. Висота розкриття не може бути більшою за висоту стрибка. Поширені значення висоти розкриття – від 600 метрів (2000 футів) до 1800 метрів (6000 футів) над рівнем землі.

Примусове розкриття: швидкість і напрямок вітру вважаються постійними протягом усього стрибка. Висота стрибка має становити щонайменше 300 метрів (1000 футів).

Введення інформації про стрибки

1 Натисніть **GPS**.

2 Виберіть **Парашут**.

3 Виберіть тип стрибка (*Типи стрибків*, стор. 30).

4 Виконайте одну чи кілька дій, щоб ввести інформацію про стрибок:

- Виберіть **DIP**, щоб установити маршрутну точку для бажаного місця приземлення.

- Виберіть **Висота стрибка**, щоб установити висоту стрибка над рівнем землі (у футах), коли парашутист залишає літак.
- Виберіть **Висота розкриття**, щоб установити висоту розкриття над рівнем землі (у футах), коли парашутист розкриває парашут.
- Виберіть **Кидок уперед**, щоб задати горизонтальну відстань руху (у метрах) з урахуванням швидкості літака.
- Виберіть **Курс на HARP**, щоб задати напрямок руху (у градусах) з урахуванням швидкості літака.
- Виберіть **Вітер**, щоб задати швидкість (у вузлах) і напрямок (у градусах) вітру.
- Виберіть **Постійна**, щоб указати іншу детальну інформацію для запланованого стрибка. Залежно від типу стрибка можна вибрати **Відсоток максимуму**, **Запас надійності**, **Розкриття: K**, **Вільне падіння: K** або **Примусове розкриття: K** і ввести додаткову інформацію (*Налаштування постійних значень*, стор. 31).
- Виберіть **Автоматично до DIP**, щоб ввімкнути автоматичну навігацію до заданої точки приземлення (DIP) після стрибка.
- Виберіть **До HARP**, щоб почати навігацію до точки стрибка з великої висоти (HARP).

Введення даних про вітер для затяжних стрибків із великої висоти (HAHO) і стрибків із великої висоти з негайним розкриттям парашута (HALO)

1. Натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Парашут**.
3. Виберіть тип стрибка (*Типи стрибків*, стор. 30).
4. Виберіть **Вітер** > **Додати**.
5. Виберіть висоту.
6. Введіть швидкість вітру у вузлах і натисніть **Готово**.
7. Введіть напрямок вітру в градусах і натисніть **Готово**.

   Значення вітру буде додано до списку. У розрахунках використовуються тільки значення вітру зі списку.
8. Повторіть кроки 5–7 для кожної висоти.

Скидання інформації про вітер

1. Натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Парашут**.
3. Виберіть **HAHO** або **HALO**.
4. Виберіть **Вітер** > **Скинути**.

Усі показники вітру будуть видалені зі списку.

Введення інформації про вітер для статичного стрибка

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

Налаштування постійних значень

Виберіть Парашут, укажіть тип стрибка та виберіть Постійна.

Відсоток максимуму: налаштування діапазону стрибка для всіх типів стрибків. Значення менше 100% зменшує відстань дрейфу до заданої точки приземлення, а значення більше 100% збільшує її. Більш досвідченим парашутистам варто використовувати менші значення, а менш досвідченим парашутистам – більші.

Запас надійності: налаштування допустимої похибки для стрибка (тільки для HAHO). Коефіцієнти безпеки зазвичай є цілими значеннями від двох і більше й визначаються парашутистом на основі специфікацій стрибка.

Вільне падіння: K: налаштування значення опору вітру для парашута під час вільного падіння, виходячи з характеристик купола парашута (тільки для HALO). Для кожного парашута має бути встановлено значення K.

Розкриття: K: налаштування значення опору вітру для відкритого парашута на основі характеристик купола парашута (HAHO і HALO). Для кожного парашута має бути встановлено значення K.

Примусове розкриття: K: налаштування значення опору вітру для парашута під час статичного стрибка, виходячи з характеристик купола парашута (тільки для Примусове розкриття). Для кожного парашута має бути встановлено значення K.

Тренування

Ви можете створювати власні тренування, які включають цілі для кожного етапу, а також для різних відстаней, часу та калорій. Під час активності ви можете переглядати екрани даних для конкретного тренування, які містять інформацію про його етапи, наприклад, відстань відповідного етапу тренування або поточний темп.

На годиннику: можна відкрити програму для тренувань зі списку занять, щоб відобразити всі завантажені на годинник тренування (*Активності й програми*, стор. 8).

У ній можна також переглянути історію тренувань.

У програмі: можна створювати й знаходити додаткові тренування чи вибирати тренувальні плани з вбудованими тренуваннями та пересилати їх на свій годинник (*Після тренування від Garmin Connect™*, стор. 32).

Ви можете планувати тренування.

Ви можете оновлювати й редагувати свої поточні тренування.

Початок тренування

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

1. На циферблаті годинника натисніть **GPS**.
2. Виберіть тип заняття.
3. Утримуйте **MENU**.
4. Виберіть **Тренування** > **Тренування**.
5. Виберіть тренування.

   у списку відображаються лише тренування, що сумісні з вибраним типом фізичної активності.
6. Виберіть **Переглянути**, щоб переглянути список етапів тренування (додатково).
7. Виберіть **Почати заняття**.
8. Виберіть **GPS**, щоб запустити таймер активності.

Після початку тренування пристрій відображатиме кожен його етап, примітки до етапів, якщо такі є, необов'язкові цілі, а також поточні дані тренування.

Після тренування від Garmin Connect™

Для завантаження тренування з Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect™*, стор. 75).

1. Виберіть один із варіантів:
   - Запустіть програму Garmin Connect і виберіть •••.
   - Перейдіть на вебсторінку **connect.garmin.com**.
2. Виберіть **Тренування й планув-ня** > **Тренування**.
3. Знайдіть тренування або створіть і збережіть нове тренування.
4. Виберіть або **Надіслати на пристрій**.
5. Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Виконання запропонованого щоденного тренування

Перш ніж годинник зможе запропонувати щоденне тренування, має бути оцінено ваш тренувальний стан і максимальний рівень кисню в крові VO2 (*Тренувальний стан*, стор. 54).

1. Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Біг** або **Велосипед**.

   З'явиться опис запропонованого щоденного тренування.
3. Виберіть **GPS**, а потім виберіть потрібний параметр.
   - Щоб розпочати тренування, виберіть **Почати заняття**.
   - Щоб скасувати тренування, виберіть **Ігнорувати**.
   - Щоб переглянути кроки тренування, виберіть **Кроки**.
   - Щоб оновити цільове налаштування тренування, виберіть **Тип цілі**.
   - Щоб вимкнути майбутні сповіщення про тренування, виберіть **Вимкнути підказки**.

Запропоноване тренування автоматично оновлюється відповідно до змін у вашому тренувальному режимі, часі відновлення й максимальному об'ємі кисню (VO2).

Початок інтервального тренування

1. Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2. Виберіть тип заняття.
3. Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
4. Виберіть **Тренування** > **Інтервали**.
5. Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Відкриті повтори**, щоб позначити інтервали й періоди відпочинку вручну, натиснувши **SET**.
   - Виберіть **Заплановані повтори** > **Почати заняття**, щоб почати інтервальне тренування на основі відстані або часу.
6. За потреби натисніть ✔, щоб додати розминку перед тренуванням.
7. Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.
8. Під час інтервального тренування з розминкою натисніть **SET**, щоб почати перший інтервал.
9. Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
10. У будь-який час натисніть **SET**, щоб зупинити поточний інтервал або період відпочинку й перейти до наступного інтервалу або періоду відпочинку (за бажанням).

Після завершення всіх інтервалів з'явиться відповідне повідомлення.

Налаштування інтервального тренування

1. Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2. Виберіть тип заняття.
3. Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
4. Виберіть **Тренування** > **Інтервали** > **Заплановані повтори** > **Редагувати**.
5. Виберіть один чи кілька варіантів:
   - Щоб задати тривалість і тип інтервалу, виберіть **Інтервал**.
   - Щоб установити тривалість і тип відпочинку, виберіть **Відпочинок**.
   - Щоб установити кількість повторів, виберіть **Повторення**.
   - Щоб додати до тренування розминку, не обмежену часом, виберіть **Розминка** > **Увімкнути**.
   - Щоб додати до тренування перепочинок, не обмежений часом, виберіть **Заминка** > **Увімкнути**.
6. Натисніть **BACK**.

Годинник збереже ваше персоналізоване інтервальне тренування, доки ви не відредагуєте його знову.

Використання Virtual Partner®

Virtual Partner є інструментом для тренувань, що допомагає вам досягти цілей. Ви можете задати для Virtual Partner темп, якого хочете дотримуватися.

ПРИМІТКА: для деяких занять ця функція не доступна.

1. Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Заняття та програми**.
3. Виберіть тип заняття.
4. Виберіть налаштування заняття.
5. Виберіть **Екрани даних** > **Додати** > **Virtual Partner**.
6. Введіть значення темпу або швидкості.
7. Натискайте **UP** чи **DOWN**, щоб змінити розташування екрана Virtual Partner (необов'язково).
8. Почніть активність (*Початок заняття*, стор. 8).
9. Натискайте **UP** чи **DOWN** для прокручування екрана Virtual Partner і перегляду лідерів.

Установлення цілі тренування

Функція цілі тренування працює з функцією Virtual Partner, щоб ви могли тренуватися до досягнення встановленої цілі щодо дистанції, дистанції та часу, дистанції та темпу або дистанції та швидкості. Під час тренування годинник у реальному часі надає інформацію про те, наскільки ви наблизилися до досягнення цілі тренування.

1. Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.

2 Виберіть тип заняття.
3 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
4 Виберіть **Тренування** > **Вибрати мету**.
5 Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Лише відстань**, щоб вибрати попередньо встановлену дистанцію або ввести власну дистанцію.
   - Виберіть **Відстань і час**, щоб вибрати цільову відстань і цільовий час.
   - Виберіть **Відстань і темп** або **Відстань і швидкість**, щоб вибрати цільову відстань і цільовий темп або цільову швидкість.

   З'явиться екран цілі тренування, на якому відображатиметься розрахунковий час завершення. Орієнтовний час фінішу залежить від ваших поточних результатів і часу, що залишився.
6 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.

   ПІДКАЗКА: щоб скасувати ціль тренування, натисніть і втримуйте кнопку MENU та виберіть **Скасувати мету** > ✔.

Порівняння з попередньою активністю

Можна відстежувати свої результати відносно записаної раніше або завантаженої активності. Ця функція в поєднанні з функцією Virtual Partner дає змогу побачити, наскільки ви перевершуєте власні результати або відстаєте від них під час активності.

ПРИМІТКА: для деяких занять ця функція не доступна.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть тип заняття.
3 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
4 Виберіть **Тренування** > **Змагання із заняттям**.
5 Виберіть один із варіантів:
   - Натисніть **З історії**, щоб вибрати раніше записану активність на своєму пристрої.
   - Натисніть **Завантажено**, щоб вибрати активність, яку ви завантажили зі свого облікового запису Garmin Connect™.
6 Виберіть активність.

   З'явиться екран Virtual Partner із зазначенням розрахункового часу завершення.
7 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.
8 Завершивши заняття, натисніть **GPS** і виберіть **Зберегти**.

Про календар тренувань

Календар тренувань на годиннику є розширенням календаря або розкладу тренувань, який ви налаштували у своєму обліковому записі Garmin Connect™. Додавши кілька тренувань до календаря Garmin Connect, ви можете надіслати їх на свій пристрій. Усі заплановані тренування, надіслані на пристрій, відображаються у віджеті календаря. Вибравши день у календарі, ви можете переглянути або виконати тренування. Заплановане тренування залишається на вашому годиннику незалежно від того, виконали ви його або пропустили. Коли ви надсилаєте заплановані тренування з Garmin Connect, вони замінюють собою наявний календар тренувань.

Адаптивні плани тренування

У вашому обліковому записі Garmin Connect™ є адаптивний план тренування й тренер Garmin®, які допоможуть вам досягти ваших тренувальних цілей. Наприклад, ви можете відповісти на кілька запитань і знайти план, за допомогою якого можна підготуватися до 5-кілометрових перегонів. Цей план адаптується до вашого поточного фізичного стану, уподобань щодо тренування й графіка, а також дати перегонів. Коли ви починаєте виконання плану, у списку віджетів на годиннику Instinct® 3 з'являється віджет тренера Garmin.

Використання програми Saved

Ви можете використовувати збережену програму для перегляду збережених місцезнаходжень, місць для активності й маршрутів.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Збережено**.
3 Виберіть збережений елемент.
4 Виберіть один із варіантів:

- Щоб прокласти маршрут до потрібного місця, виберіть **Перейти**.
- Щоб рухатися за маршрутом, виберіть **Змагання із записом**.
- Щоб рухатися за маршрутом у зворотному напрямку, виберіть **Пройти мршрт у зв.напр.**.
- Щоб розпочати рух до точки старту активності, виберіть **Назад до старту**.
- Щоб переглянути відомості про місцезнаходження, виберіть **Деталі**.
- Щоб змінити назву місцезнаходження чи маршруту, виберіть **Назва**.
- Щоб змінити піктограму місцезнаходження, виберіть **Піктограма**.
- Щоб змінити координати місцезнаходження, виберіть **Місце розташ.**.
- Щоб змінити висоту місцезнаходження, виберіть **Висота**.
- Щоб переглянути графік рельєфу, виберіть **Графік рельєфу**.
- Для змінення маршруту виберіть **Редагувати**.
- Щоб маршрут чи місцезнаходження активності відображалися на мапі, навіть коли ви не використовуєте навігацію, виберіть **Карта**.
- Щоб видалити місцезнаходження або маршрут, виберіть **Видалити**.

Обчислення розміру ділянки

1. На циферблаті годинника натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Кальк. площі**.
3. Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
4. Пройдіть по периметру ділянки.

   ПІДКАЗКА: можна утримувати MENU і вибрати Панорам./мсштб, щоб скоригувати карту (*Панорамування та масштабування мапи*, стор. 73).
5. Натисніть **GPS**, щоб обчислити розмір ділянки.
6. Виберіть один із варіантів:
   - Щоб скинути дані й не зберігати їх, виберіть **Готово**.
   - Щоб конвертувати одиниці вимірювання ділянки, виберіть **Змін. одиниці**.
   - Щоб зберегти, виберіть **Зберегти дію**.

Перегляд інформації про припливи й відпливи

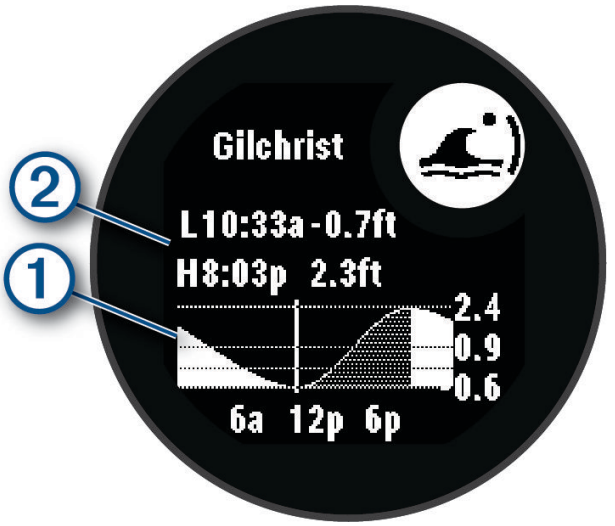
⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Дані про припливи й відпливи призначені виключно для ознайомлення. Ви самостійно несете відповідальність за дотримання всіх опублікованих вказівок, пов'язаних з водою, знання свого оточення та дотримання правил техніки безпеки у воді, на воді та навколо неї. Недотримання цієї вимоги може призвести до тяжкого травмування чи смерті.

Сполучивши годинник із сумісним телефоном, можна переглядати інформацію від пункту контролю припливів, як-от висота припливу й час наступних припливів та відпливів.

1. На циферблаті годинника натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Припливи та відпливи**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть улюблений чи нещодавно використаний пункт контролю припливів.
   - Щоб використовувати поточне розташування, коли ви перебуваєте поблизу пункту контролю припливів, виберіть **Додати** > **Поточне розташування**.
   - Щоб вибрати збережене місцезнаходження, виберіть **Додати** > **Збережено**.
   - Щоб ввести координати місця розташування, виберіть **Додати** > **Координати**.

   Відобразиться 24-годинний графік припливів і відпливів на поточну дату із зазначенням поточної висоти хвилі ① та інформації про наступні припливи й відпливи ②.



4 Натисніть **DOWN**, щоб переглянути інформацію про припливи й відпливи на найближчі дні.
5 Натисніть **GPS** і виберіть **Додати у вибране**, щоб додати це місце як вибраний пункт контролю припливів.
Вибраний пункт контролю припливів відображатиметься вгорі списку в програмі та на екрані.

Налаштування сповіщення про припливи й відпливи

1 У програмі **Припливи та відпливи** виберіть збережений пункт контролю припливів.
2 Натисніть **GPS** і виберіть **Налаштув. сповіщ.**.
3 Виберіть один із варіантів:
- Щоб налаштувати сигнал сповіщення перед припливом, виберіть **До високого припливу**.
- Щоб налаштувати сигнал сповіщення перед відпливом, виберіть **До низького припливу**.

Налаштування занять і програм

Можна налаштувати список занять і програм, екрани даних, поля даних та інші параметри.

Додавання або видалення улюбленої фізичної активності

Список ваших улюблених типів фізичної активності з'являється, коли ви натискаєте кнопку **GPS**, перебуваючи на циферблаті годинника. Він призначений для швидкого доступу до видів фізичної активності, якими ви займаєтеся найчастіше. Першого разу, коли ви натиснете кнопку **GPS**, щоб розпочати заняття, годинник запропонує вам вибрати улюблені типи фізичної активності. Ви можете додавати чи видаляти улюблені активності в будь-який час.

1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2 Виберіть **Заняття та програми**.
Ваші улюблені види фізичної активності відображаються вгорі списку.
3 Виберіть один із варіантів:
- Щоб додати улюблену активність, виберіть її та натисніть **Додати у вибране**.
- Щоб видалити улюблену активність, виберіть її та натисніть **Видалити з вибраного**.

Зміна порядку активностей у списку програм

1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2 Виберіть **Заняття та програми**.
3 Виберіть тип заняття.
4 Виберіть **Змінити порядок**.
5 Натисніть **UP** або **DOWN**, щоб змінити позицію активності в списку програм.

Налаштування екранів даних

Ви можете показувати, приховувати й змінювати компонування та вміст екранів даних для кожного виду активності.

1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2 Виберіть **Заняття та програми**.

3 Виберіть тип фізичної активності, який хочете налаштувати.
4 Виберіть налаштування заняття.
5 Виберіть **Екрани даних**.
6 Виберіть екран даних, який потрібно налаштувати.
7 Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Компонування**, щоб налаштувати кількість полів даних на екрані даних.
   - Виберіть **Поля даних**, а потім – поле, у якому хочете змінити дані.

     ПІДКАЗКА: щоб переглянути перелік усіх доступних полів даних, перейдіть до розділу *Поля даних*, стор. 106. Певні поля даних доступні не для всіх типів активності.
   - Виберіть **Змінити порядок**, щоб змінити розташування екранів даних у циклі.
   - Виберіть **Видалити**, щоб видалити екран даних із циклу.
8 За потреби виберіть **Додати**, щоб додати екран даних до циклу.

   Можна додати власний екран даних або вибрати один із попередньо визначених екранів.

Додавання мапи до активності

Можна додати мапу до циклу екранів даних активності.

1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2 Виберіть **Заняття та програми**.
3 Виберіть тип фізичної активності, який хочете налаштувати.
4 Виберіть налаштування заняття.
5 Виберіть **Екрани даних** > **Додати** > **Карта**.

Створення власної активності

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Додати**.
3 Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Копіюв.зан.**, щоб створити власну активність на основі однієї зі збережених активностей.
   - Виберіть **Інше** > **Інше**, щоб створити власну активність.
4 За потреби виберіть тип активності.
5 Виберіть або введіть власну назву.

   Назви активностей, що повторюються, містять число, наприклад «Велосипед(2)».
6 Виберіть один із варіантів:
   - Налаштуйте персональні параметри активності. Наприклад, ви можете налаштувати екрани даних або автоматичні функції.
   - Натисніть **Готово**, щоб зберегти й використовувати власну активність.
7 Виберіть ✔, щоб додати активність до списку улюбленого.

Налаштування видів активності й програм

За допомогою цих параметрів можна налаштувати кожну встановлену програму для відстеження фізичної активності відповідно до своїх потреб. Наприклад, можна налаштувати екрани з даними, увімкнути сповіщення й тренувальні функції. Набір доступних налаштувань залежить від типу фізичної активності.

На циферблаті натисніть і втримуйте **MENU**, виберіть **Заняття та програми**, а потім виберіть тип і налаштування активності.

Відстань 3D: обчислення пройденої відстані, ураховуючи зміну висоти над рівнем моря та горизонтальне переміщення відносно поверхні.

Швидкість 3D: обчислення швидкості, ураховуючи зміну висоти над рівнем моря та горизонтальне переміщення відносно поверхні.

Додати заняття: додавання типу активності до мультиспортивної активності.

Попередження: налаштування сповіщень щодо тренування або навігації для активності (*Сповіщення про заняття*, стор. 39).

Авторозпізн. підйому: виявлення змін висоти за допомогою вбудованого висотоміра й автоматичне відображення відповідних даних про підйом (*Увімкнення автоматичного підйому*, стор. 40).

Auto Lap: налаштування параметрів функції Auto Lap® для автоматичного позначення кіл. У режимі Авт. визнач. відстані кола позначаються на певній відстані. У режимі Автом. визн. положення кола позначаються в місцях, де ви раніше натиснули SET. Коли ви проходите коло, з'являється відповідне налаштовуване сповіщення. Це дає змогу порівнювати свої показники на різних етапах тренування.

Auto Pause: налаштування параметрів функції Auto Pause® для припинення запису даних, коли ви припиняєте рух або коли ваша швидкість падає нижче заданої. Ця функція корисна, якщо активність проходить у місцях зі світлофорами або в інших місцях, де потрібно зупинятися.

Автоматичний відпочинок: автоматичне створення інтервалу відпочинку, коли ви припиняєте рухатися під час запливу в басейні (*Режим автоматичного й ручного визначення часу відпочинку*, стор. 17).

Автовизн.заїз: автоматично виявляє траси для лиж чи віндсерфінгу за допомогою вбудованого акселерометра. Для віндсерфінгу можна встановити порогові значення швидкості й відстані, щоб автоматично починати трасу.

Автоматичні набори вправ: автоматичний початок і припинення комплексів вправ під час силового тренування.

Автом. прокруч.: автоматичне прокручування всіх екранів даних активності під час роботи таймера активності.

Автоперемик. виду спорту: автоматичне виявлення переходу до наступного виду спорту під час універсального тренування, наприклад тріатлону.

Починати автоматично: автоматичний запис активності з мотокросу або веломотокросу, коли ви починаєте рухатися.

Колір фону: установлення білого або чорного фонового кольору для кожного виду фізичної активності.

Збільшити розмір шрифту: змінює розмір номерів на екранах даних активності.

Передавати пульс: автоматичне передавання даних про частоту серцевих скорочень із годинника на сполучені пристрої, коли ви починаєте активність (*Передавання даних про пульс*, стор. 64).

Трансляція в GameOn: автоматичне передавання біометричних даних до програми Garmin GameOn™, коли ви починаєте ігрову активність (*Використання програми Garmin GameOn™*, стор. 29).

Почат.звор.відл.: увімкнення таймера зворотного відліку для інтервалів плавання в басейні.

Екрани даних: налаштування наявних і додавання нових екранів даних для активності (*Налаштування екранів даних*, стор. 36).

Редагувати вагу: додання ваги, що використовується в підході вправи під час силового тренування або кардіотренування.

Вибір екіпірування: після завершення активності вам буде запропоновано вибрати спорядження або обладнання, яке використовувалося під час активності. Додавати й видаляти екіпірування можна у своєму обліковому записі Garmin Connect™ (*Garmin Connect™*, стор. 75).

Од. від., гольф: визначає одиницю виміру відстані, використовувану під час гри в гольф.

Шкала складності маршруту: задає шкалу складності маршруту для скелелазіння.

Режим стрибання: установлює для заняття зі стрибків на скакалці цільове значення часу, кількості повторень чи вимикає ціль.

Номер смуги: установлення номера смуги для бігу по стадіону.

Клавіша кола: вмикає кнопку SET для запису кола, підходу чи відпочинку під час активності.

Блокувати пристрій: блокування кнопок під час мультиспортивної активності, щоб запобігти ненавмисному натисканню.

Метроном: відтворення тонів або вібрації в постійному ритмі для покращення результатів завдяки тренуванню у швидшому, повільнішому або більш рівномірному темпі. Можна встановити кількість ударів на хвилину (уд/хв) для темпу, який хочете підтримувати, частоту ударів і налаштування звуку.

Відстеження режимів: установлення автоматичного або ручного відстеження режиму підйомів і спусків для гірських лиж та сноуборду.

Відстеження перешкод: збереження місць розташування перешкод із першого кола маршруту. На подальших колах маршруту годинник використовує збережені місця для перемикання між інтервалами перешкод і бігу (*Запис активності бігу з перешкодами*, стор. 15).

Обтяжувач: установлення ваги предметів, які ви несете.

Штрафи: увімкнення відстеження штрафних ударів під час гри в гольф (*Записування статистики*, стор. 12).

Розмір басейна: розмір басейна для плавання.

Розрах.сер.зусилля: дає змогу контролювати, чи враховує годинник нульові значення для даних про силу обертання педалей, які виникають, коли ви не крутите педалі.

Режим живлення: налаштування режиму живлення за замовчуванням для активності.

Час очік.р.ек.зус.: налаштування граничного часу очікування годинника в режимі активності перед початком активності (наприклад, коли ви чекаєте на старт перегонів). Параметр Середня активує на годиннику режим низького енергоспоживання через 5 хвилин бездіяльності. Параметр Подовжено активує на годиннику режим низького енергоспоживання через 25 хвилин бездіяльності. Використання подовженого режиму може призвести до скорочення часу роботи від акумулятора.

Запис.фіз.актив.: запис даних про активність у файл FIT для занять гольфом. Файли FIT містять дані про фізичну активність, оптимізовані для сайту й програми Garmin Connect.

Запис після заходу сонця: налаштування годинника для записування точок відстеження після заходу сонця під час експедиції.

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

Записати макс. VO2: вмикає записування значення максимального VO2 під час бігу пересіченою місцевістю.

Інтервал запису: налаштування частоти запису точок відстеження під час експедиції. За замовчуванням точки відстеження GPS записуються раз на годину й не записуються після заходу сонця. Якщо записувати точки відстеження рідше, це подовжує час роботи від акумулятора.

Перейменувати: задає назву активності.

Рахунок повторень: увімкнення записування кількості повторень під час тренування. У режимі Лише тренування кількість повторень записується лише під час тренувань із вказівками.

Повторення: увімкнення параметра Повторення для універсальних тренувань. Наприклад, цю функцію можна використовувати для вправ, які включають кілька переходів, як-от свімран.

Віднов. прмтр за замовч.: скидання параметрів активності.

Статистика маршруту: відстеження статистики маршруту для скелелазіння на штучному рельєфі.

Потужність бігу: записування даних потужності бігу й персоналізація налаштувань (*Налаштування потужності бігу*, стор. 70).

Супутники: дає змогу вибрати супутникову систему для використання під час активності (*Налаштування супутників*, стор. 41).

Ведення рахунку: автоматичне ввімкнення ведення рахунку, коли ви починаєте новий раунд гри в гольф.

SpeedPro: увімкнення записування розширених показників швидкості під час активності з віндсерфінгу.

Відстеження статистики: дає змогу відстежувати статистику з кількості патів, грінів у межах пару й фарвеїв під час гри в гольф (*Записування статистики*, стор. 12).

Блимання: установлення режиму, швидкості й кольору блимання світлодіодного ліхтарика під час активності.

Розпізнавання стилю: автоматичне визначення типу гребків для плавання в басейні.

Переходи: увімкнення переходів для універсальних тренувань.

Сповіщення з вібрацією: указівки щодо вдихів і видихів під час активності з дихальними вправами.

Сповіщення про заняття

Ви можете налаштувати сповіщення для кожного заняття, які допомагатимуть вам тренуватися для досягнення конкретних цілей або поглиблювати знання про своє середовище, а також рухатися до місця призначення. Деякі попередження доступні лише для певних занять. Є три типи попереджень: попередження про події, попередження про діапазон і періодичні попередження.

Попередження про події: попередження про подію з'являється один раз. Подія є конкретним значенням. Наприклад, можна налаштувати годинник таким чином, щоб він сповіщав вас після використання певної кількості калорій.

Попередження про діапазон: попередження про діапазон повідомляє вас щоразу, коли годинник реєструє значення, що є за межами заданого діапазону. Наприклад, можна налаштувати годинник сповіщати вас, якщо ваша ЧСС становитиме менше 60 ударів на хвилину (уд/хв) і більше 210 уд/хв.

Періодичні попередження: періодичне попередження з'являється, коли годинник записує певне значення або інтервал. Наприклад, можна налаштувати годинник на відправлення попередження кожні 30 хвилин.

Назва попередження	Тип попередження	Опис
Каденс	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення каденсу.
Калорії	Подія, періодичне	Можна встановити кількість калорій.
Відстань	Подія, періодичне	Можна встановити інтервал відстані.
Висота	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення висоти.
Частота серцевих скорочень	Діапазон	Можна встановити мінімальні й максимальні значення частоти серцевих скорочень або вибрати змінення зони. Див. розділи *Про зони пульсу*, стор. 82 та *Розрахування зон частоти пульсу*, стор. 83.
Темп	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення темпу.
Power	Діапазон	Ви можете задати високий або низький рівень потужності.
Наближення	Подія	Ви можете встановити радіус від збереженого місцезнаходження.
Біг/ходьба	Періодичне	Можна встановити заплановані перерви на ходьбу з регулярними інтервалами.
Потужність бігу	Подія, діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення діапазону зусиль.
Швидкість	Діапазон	Можна встановити мінімальні й максимальні значення швидкості.
Частота гребків	Діапазон	Можна встановити високу або низьку частоту гребків.
Час	Подія, періодичне	Можна встановити інтервал часу.
Таймер треку	Періодичне	Ви можете встановити часовий інтервал треку в секундах.

Налаштування сповіщень

1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2 Виберіть **Заняття та програми**.
3 Виберіть тип заняття.
ПРИМІТКА: для деяких занять ця функція недоступна.
4 Виберіть налаштування заняття.
5 Виберіть **Попередження**.
6 Виберіть один із варіантів:
- Виберіть **Додати новий елемент**, щоб додати нове сповіщення для активності.
- Виберіть параметр часу сповіщення, щоб змінити параметри сповіщення.

7 За потреби виберіть тип сповіщення.
8 Виберіть зону, введіть мінімальне й максимальне значення або зазначте користувацьке значення для свого сповіщення.
9 За потреби ввімкніть сповіщення.

Для сповіщень про події та періодичних попереджень щоразу після досягнення відповідного значення з'являтиметься повідомлення. Для сповіщень, пов'язаних із певним діапазоном, сповіщення з'являтимуться щоразу, коли значення виходить за межі заданого діапазону (мінімального й максимального значень).

Увімкнення автоматичного підйому

Ви можете використовувати функцію автоматичного підйому для автоматичного визначення зміни висоти. Її можна використовувати під час таких видів активності, як скелелазіння, піші прогулянки, біг або їзда на велосипеді.

1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2 Виберіть **Заняття та програми**.
3 Виберіть тип заняття.
ПРИМІТКА: для деяких занять ця функція недоступна.
4 Виберіть налаштування заняття.
5 Виберіть **Авторозпізн. підйому** > **Стан**.
6 Виберіть **Завжди** або **Коли навігація не відбув.**.

7 Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Екран для бігу**, щоб визначити, який екран даних відображатиметься під час бігу.
   - Виберіть **Екран для альпінізму**, щоб визначити, який екран даних відображатиметься під час підйому.
   - Виберіть **Інверсія кольорів**, щоб кольори дисплея змінювалися під час зміни режимів.
   - Виберіть **Вертикальна швидкість**, щоб установити швидкість підйому з плином часу.
   - Виберіть **Перемикання режимів**, щоб установити швидкість перемикання режимів.

   ПРИМІТКА: параметр Поточний екран дає змогу автоматично перемикатися на останній екран, який ви переглядали перед автоматичним переходом до підйому.

Налаштування супутників

Можна змінити параметри супутників, щоб налаштувати супутникові системи, які використовуються для кожного типу активності. Докладніші відомості про супутникові системи наведені на сторінці garmin.com/aboutGPS.

Натисніть і втримуйте **MENU**, виберіть **Заняття та програми**, потім — заняття, виберіть налаштування занять і натисніть **Супутники**.

ПРИМІТКА: для деяких занять ця функція недоступна.

Вимкнути: відключає супутникові системи для певної активності.

Викор. стндрт знач.: дає годиннику змогу використовувати системні налаштування за замовчуванням для супутників (*Налаштування системи*, стор. 95).

Тільки GPS: вмикає супутникову систему GPS.

Усі системи: вмикає кілька супутникових систем. Використання кількох супутникових систем одночасно забезпечує вищу ефективність роботи в складних умовах і швидше виявлення місцезнаходження, ніж за використання лише системи GPS. Однак слід пам'ятати, що використання декількох супутникових систем може значно зменшити час роботи від акумулятора порівняно з використанням лише системи GPS.

Усі + багатосмуговий: дає змогу використовувати кілька супутникових систем у різних частотних діапазонах. Багатодіапазонні системи використовують кілька діапазонів частот і забезпечують точніше визначення місцезнаходження та запис маршруту, усунення проблем розгалуження маршрутів, меншу кількість атмосферних помилок під час використання годинника в складних умовах.

Автоматичний вибір: дає годиннику змогу використовувати технологію SatIQ™ для динамічного вибору найкращої багатодіапазонної системи залежно від навколишнього середовища. Параметр Автоматичний вибір забезпечує найкращу точність визначення місцезнаходження, водночас заощаджуючи заряд акумулятора.

UltraTrac: запис точок відстеження й даних датчиків виконується рідше. Увімкнення функції UltraTrac подовжує час роботи від акумулятора, але погіршує якість записаних даних про активності. Використовуйте функцію UltraTrac для типів активності, які потребують тривалого часу роботи від акумулятора й для яких не так важливо часто оновлювати дані датчиків.

Годинники

Налаштування будильника

Можна встановити декілька сигналів будильника. Кожен будильник можна налаштувати для одноразового спрацювання або регулярного повторення.

1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.
2 Виберіть **Попередження**.
3 Виберіть один із варіантів:
   - Щоб установити та зберегти будильник вперше, введіть час будильника.
   - Щоб установити та зберегти додаткові будильники, виберіть **Додати сигнал** і введіть час будильника.

Редагування налаштувань будильника

1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.
2 Виберіть **Попередження** > **Редагувати**.
3 Виберіть будильник.
4 Виберіть один із варіантів:
   - Щоб увімкнути або вимкнути будильник, виберіть **Стан**.
   - Щоб змінити час будильника, виберіть **Час**.
   - Щоб установити будильник, який обережно розбудить вас за 30 хвилин до запланованого часу на основі оптимального часу сну, виберіть **Розумне пробудження**.

     ПРИМІТКА: ваш будильник завжди спрацьовуватиме у вибраний час на додаток до будь-яких раніших будильників. Наприклад, якщо будильник установлено на 08:00 ранку, він може м'яко сповістити вас про наближення часу прокидання між 07:30 і 08:00 ранку.
   - Щоб налаштувати регулярний повтор будильника, виберіть **Повторення** і вкажіть час повторення будильника.
   - Щоб вибрати тип сповіщення будильника, виберіть **Звук і вібрація**.
   - Щоб увімкнути або вимкнути підсвічування будильника, виберіть **Підсвітка**.
   - Щоб вибрати опис для будильника, виберіть **Ярлик**.
   - Щоб видалити будильник, виберіть **Видалити**.

Використання таймера зворотного відліку

1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.
2 Виберіть **Таймери**.
3 Виберіть один із варіантів:
   - Щоб установити таймер зворотного відліку вперше, введіть час за допомогою кнопок **UP** та **DOWN**.
   - Щоб установити збережений таймер зворотного відліку, виберіть збережений таймер.
   - Щоб установити новий таймер зворотного відліку без збереження, виберіть **Шв.таймер** і введіть час.
   - Щоб установити та зберегти новий таймер зворотного відліку, виберіть **Додати таймер** і введіть час.
4 За потреби натисніть **MENU** і виберіть відповідний варіант:
   - Щоб зберегти таймер, виберіть **Зберегти**.
   - Щоб автоматично перезапустити таймер після завершення відліку часу, виберіть **Автоматичне перезавантаження**.
   - Щоб налаштувати сповіщення таймера, виберіть **Звук і вібрація**.
   - Щоб налаштувати інтервал сповіщень для таймера, оберіть **Інтервал сповіщень** (*Додавання інтервалу сповіщень до таймера зворотного відліку*, стор. 43).
5 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер.
6 Якщо необхідно, виберіть один із варіантів:
   - Щоб зупинити таймер, натисніть **GPS**.
   - Щоб перезапустити таймер, натисніть **ABC**.

Додавання інтервалу сповіщень до таймера зворотного відліку

Інтервали сповіщень можна додати до таймера етапу для стрілецьких видів спорту.

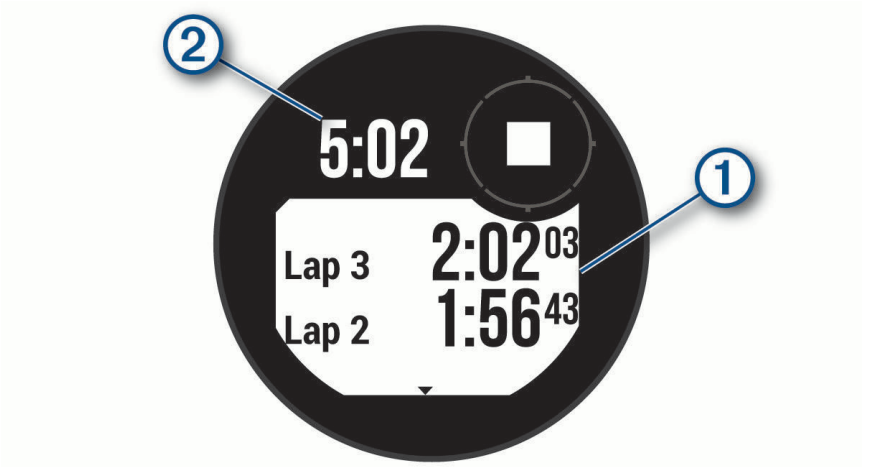
1. На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.
2. Виберіть **Таймери**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Щоб установити таймер зворотного відліку вперше, введіть час за допомогою кнопок **UP** і **DOWN**, після чого натисніть **MENU**.
   - Щоб додати інтервал сповіщень до нового таймера зворотного відліку, виберіть **Додати таймер**, введіть час і натисніть **MENU**.
   - Щоб додати інтервал сповіщень до наявного таймера зворотного відліку, натисніть **Змінити таймер** і виберіть таймер.
4. Виберіть **Інтервал сповіщень**.
5. За потреби виберіть **Зворотний відлік**, щоб отримувати сповіщення щосекунди протягом визначеної кількості секунд до завершення відліку таймера.
6. Виберіть **Додати сповіщення**.
7. Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Тип інтервалу**, щоб установити частоту для інтервалу сповіщень відповідно до заданого часу або відсотка загального часу.
   - Виберіть **Вибер. сповіщ.**, щоб налаштувати частоту для інтервалу сповіщень.
   - Виберіть **Видалити**, щоб видалити інтервал сповіщень.
8. Натисніть **BACK**.
9. За потреби повторіть кроки 6 і 7.
10. За потреби виберіть **Змінити попередження**, щоб змінити будь-які інтервали сповіщень.

Видалення таймера зворотного відліку

1. На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.
2. Виберіть **Таймери**.
3. Виберіть таймер.
4. Натисніть **MENU**.
5. Виберіть **Видалити**.

Використання секундоміра

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



Відлік загального часу на секундомірі ② продовжиться.

5. Натисніть **GPS**, щоб зупинити обидва таймери.

6 Виберіть один із варіантів:
   - Щоб скинути обидва таймери, натисніть **DOWN**.
   - Щоб зберегти час секундоміра як заняття, натисніть **MENU** і виберіть **Зберегти дію**.
   - Щоб скинути таймери та закрити секундомір, натисніть **MENU** і виберіть **Готово**.
   - Для перегляду таймерів кіл натисніть **MENU** і виберіть **Переглянути**.
     ПРИМІТКА: опція **Переглянути** з'являється тільки в разі наявності кількох кіл.
   - Щоб повернутися до циферблата годинника без скидання таймерів, натисніть **MENU** і виберіть **Перейти до циферблата**.
   - Щоб увімкнути або вимкнути запис кіл, натисніть **MENU** і виберіть **Клавіша кола**.

Синхронізація часу

Щоразу, коли ви вмикаєте пристрій і він установлює зв'язок із супутниками або коли ви відкриваєте програму Garmin Connect™ на сполученому телефоні, пристрій автоматично визначає ваш часовий пояс і час доби. Крім того, можна вручну синхронізувати час після зміни часового поясу або переходу на літній чи зимовий час.

1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.
2 Виберіть **Синхронізувати час**.
3 Зачекайте, доки пристрій з'єднається зі сполученим телефоном або визначить місцезнаходження супутників (*Отримання супутникових сигналів*, стор. 104).
   ПІДКАЗКА: можна натиснути DOWN, щоб змінити джерело.

Додання інших часових поясів

Можна відображати поточний час дня в додаткових часових поясах. Можна додати до трьох альтернативних часових поясів. Ви також можете переглядати альтернативні часові пояси в списку віджетів (*Налаштування кільця віджетів*, стор. 50).

1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.
2 Виберіть **Альтернативні часові пояси** > **Додати зону**.
3 Натисніть **UP** чи **DOWN**, щоб виділити регіон, а потім натисніть **GPS**, щоб вибрати його.
4 Виберіть часовий пояс.

Редагування альтернативного часового поясу

1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.
   ПІДКАЗКА: ви також можете переглядати альтернативні часові пояси в списку віджетів (*Налаштування кільця віджетів*, стор. 50).
2 Виберіть **Альтернативні часові пояси** > **Редагувати**.
3 Виберіть часовий пояс.
4 Виберіть один із варіантів:
   - Щоб ввести власну назву часового поясу, виберіть **Перейменувати зону**.
   - Щоб змінити часовий пояс, виберіть **Змінити зону**.
   - Щоб видалити часовий пояс, виберіть **Видалити зону**.

Налаштування сповіщень про час

1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.
2 Виберіть **Попередження**.
3 Виберіть один із варіантів:
   - Щоб налаштувати звуковий сигнал за певну кількість хвилин або годин до фактичного заходу сонця, виберіть **До заходу сонця** > **Стан** > **Увімкнути**, виберіть **Час** і введіть час.
   - Щоб налаштувати звуковий сигнал за певну кількість хвилин або годин до фактичного сходу сонця, виберіть **До світанку** > **Стан** > **Увімкнути**, виберіть **Час** і введіть час.
   - Щоб звуковий сигнал лунав щогодини, виберіть **Щогодини** > **Увімкнути**.

Журнал

Журнал містить дані про час, дистанцію, калорії, середній темп або середню швидкість, дані кола й додаткову інформацію з датчиків.

ПРИМІТКА: якщо пам'ять пристрою заповнено, ваші найстаріші дані буде перезаписано.

Використання історії

Історія містить збережені дані про активність, рекорди та підсумки.

Для швидкого доступу до даних про активність на годиннику є віджет історії (*Віджети*, стор. 48).

1. Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Історія**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Щоб переглянути історію активностей, натисніть **Дії** і виберіть активність.
   - Щоб переглянути персональні рекорди за видами спорту, виберіть **Рекорди** (*Персональні рекорди*, стор. 45).
   - Щоб переглянути результати за тиждень або місяць , виберіть **Усього** (*Перегляд загальних даних*, стор. 46).
   - Щоб видалити статистичні дані, виберіть **Параметри** (*Видалення журналу*, стор. 45).

Історія універсальних тренувань

Пристрій зберігає загальний підсумок універсальних тренувань у кількох видах спорту, включно із загальною відстанню, часом, кількістю калорій і даними про додаткові аксесуари. Пристрій також відокремлює дані про активність для сегмента кожного виду спорту й переходу, щоб ви могли порівнювати подібні тренування й відстежувати, як швидко ви виконуєте переходи. Історія переходів містить дані про відстань, час, середню швидкість і кількість калорій.

Видалення журналу

1. На циферблаті натисніть і втримуйте **MENU**.
2. Виберіть **Історія** > **Параметри**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Видалити всі заняття**, щоб видалити із журналу всі заняття.
   - Виберіть **Скинути результати**, щоб вкинути загальні значення відстані й часу.

     ПРИМІТКА: ця дія не призводить до видалення збережених типів фізичних навантажень.

Персональні рекорди

Коли ви завершуєте активність, годинник показує персональні рекорди, яких ви досягли (якщо це сталося). До особистих рекордів належать ваш найкоротший час на кількох типових дистанціях, найбільша вагу для основних силових вправ, найдовші забіг, поїздка велосипедом або заплив.

ПРИМІТКА: для велосипедних занять персональні рекорди також включають найбільший підйом та найкраще зусилля (для цього потрібний відповідний вимірювач).

Перегляд персональних рекордів

1. На циферблаті натисніть і утримуйте **MENU**.
2. Виберіть **Історія** > **Рекорди**.
3. Виберіть вид спорту.
4. Виберіть рекорд.
5. Виберіть **Переглянути рекорд**.

Відновлення персонального рекорду

Для персонального рекорду можна відновити попереднє значення,

1. На циферблаті натисніть і утримуйте **MENU**.
2. Виберіть **Історія** > **Рекорди**.
3. Виберіть вид спорту.
4. Виберіть рекорд, який хочете відновити.
5. Виберіть **Попереднє** > ✔.

   ПРИМІТКА: ця дія не призводить до видалення збережених типів фізичних навантажень.

Видалення персональних рекордів

1 На циферблаті натисніть і втримуйте **MENU**.
2 Виберіть **Історія** > **Рекорди**.
3 Виберіть вид спорту.
4 Виберіть один із варіантів:
   - Щоб видалити один рекорд, виберіть його й натисніть **Скинути рекорд** > ✔.
   - Щоб видалити всі рекорди для певного виду спорту, виберіть **Скинути всі рекорди** > ✔.

ПРИМІТКА: ця дія не призводить до видалення збережених типів фізичних навантажень.

Перегляд загальних даних

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

1 На циферблаті натисніть і втримуйте **MENU**.
2 Виберіть **Історія** > **Усього**.
3 Виберіть тип заняття.
4 Виберіть варіант для перегляду загальних показників за тиждень чи місяць.

Використання одометра

Одометр автоматично записує загальну подолану відстань, висоту та час занять.

1 На циферблаті натисніть і втримуйте **MENU**.
2 Виберіть **Історія** > **Усього** > **Одометр**.
3 Натискайте **UP** чи **DOWN**, щоб переглядати загальні показники одометра.

Налаштування сповіщень і попереджень

На циферблаті натисніть і втримуйте кнопку **MENU**, після чого виберіть **Повідомл.та сповіщ.**.

Розумні сповіщення: налаштування інтелектуальних сповіщень, які з'являються на вашому годиннику (*Увімкнення сповіщень Bluetooth®*, стор. 74).

Системні сповіщення: налаштування сповіщень про час (*Налаштування сповіщень про час*, стор. 44), барометр (*Налаштування штормового попередження*, стор. 67), телефонне з'єднання (*Увімкнення й вимкнення сповіщень про з'єднання з телефоном*, стор. 75), стан здоров'я та фізичний стан (*Налаштування стану здоров'я та спорту*, стор. 87), порушення пульсу (*Налаштування попередження про порушення пульсу*, стор. 64) і батарею (*Налаштування функції економії заряду акумулятора*, стор. 93).

Ранковий звіт: створення ранкового звіту, налаштування його даних, а також створення й редагування щоденних повідомлень у ранковому звіті (*Налаштування ранкового звіту*, стор. 47).

Ранковий звіт

Годинник показуватиме ранковий звіт на основі вашого звичайного часу пробудження. Натисніть **DOWN**, щоб переглянути звіт, який містить інформацію про погоду, сон, показники варіабельності пульсу вночі тощо (*Налаштування ранкового звіту*, стор. 47).

Налаштування ранкового звіту

ПРИМІТКА: ви можете налаштувати ці параметри на годиннику або у своєму обліковому записі Garmin Connect™.

1. Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Повідомл.та сповіщ.** > **Ранковий звіт**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Щоб увімкнути або вимкнути ранковий звіт, виберіть **Показати звіт**.
   - Щоб налаштувати послідовність і тип даних, які з'являються у вашому ранковому звіті, виберіть **Редагувати звіт**.
   - Щоб написати та додати користувацькі повідомлення до ранкового звіту, виберіть **Налаштуйте повідомлення** > **Редагувати повідомлення**.

Вигляд

Ви можете налаштувати зовнішній вигляд циферблата й функції швидкого доступу в циклі віджетів та в меню елементів керування.

Віджети

На ваш годинник завантажено віджети для швидкого перегляду інформації (*Перегляд віджетів*, стор. 50). Для роботи деяких віджетів швидкого перегляду необхідне з'єднання Bluetooth® із сумісним телефоном.

Деякі віджети швидкого перегляду не відображаються за замовчуванням. Їх можна додати до циклу віджетів уручну (*Налаштування кільця віджетів*, стор. 50).

Назва	Опис
Альтиметр/барометр/компас	Відображає комбіновану інформацію з альтиметра, барометра й компаса.
Інші часові пояси	Відображає поточний час доби в інших часових поясах (*Додання інших часових поясів*, стор. 44).
Акліматизація до висоти	На висотах понад 800 м (2625 футів) відображаються графіки для середніх показників пульсової оксиметрії, частоти дихання та пульсу в стані спокою за останні 7 днів із поправкою на висоту.
Альтиметр	Відображає приблизну висоту на основі змін тиску.
Барометр	Відображає дані про зовнішній тиск на основі висоти.
Body Battery™	У разі носіння протягом усього дня відображає ваш поточний рівень Body Battery і відповідний графік, на якому показано зміну цього параметра за останні кілька годин (*Body Battery™*, стор. 51).
Планування відпочинку	Дає змогу розпочати поїздку й відображає інформацію щодо планування відпочинку для поточної поїздки на годиннику Instinct® 3. **ПРИМІТКА:** щоб увімкнути цю функцію, необхідно сполучити годинник із програмою dēzl™.
Календар	Відображає майбутні зустрічі з вашого календаря на телефоні.
Калорії	Відображає інформацію про калорії, спалені протягом дня.
Компас	Відображає електронний компас.
Відстеження собаки	Відображається інформація про місцезнаходження вашого собаки, якщо сумісний відстежувач собак сполучено з вашим годинником Instinct 3.
Кількість подоланих поверхів (підйом)	Відстежує кількість пройдених угору поверхів і прогрес у досягненні цілі.
Health Snapshot™	Функція Health Snapshot реєструє кілька ключових показників стану здоров'я, поки ви не рухаєтеся протягом двох хвилин. Вона дає уявлення про загальний стан вашої серцево-судинної системи. Годинник реєструє такі показники, як середній пульс, рівень стресу й частота дихання. Відображає стислу інформацію про ваші збережені сеанси Health Snapshot.
Частота серцевих скорочень	Відображає поточну частоту серцевих скорочень в ударах за хвилину (уд/хв) і графік середньої ЧСС у стані спокою.
Журнал	Відображає історію ваших занять і графік записаних занять.
Стан варіабельності пульсу	Відображає середній показник варіабельності серцевого ритму вночі за сім днів (*Стан варіабельності пульсу*, стор. 52).
Інтенсивність у хвилинах	Відстежує час, який ви витратили на заняття з навантаженням від помірного до інтенсивного, тижневу ціль із хвилин інтенсивного навантаження й прогрес у досягненні цілі.
Елементи керування inReach®	Дає змогу надсилати повідомлення на сполучений пристрій inReach (*Використання дистанційного керування inReach®*, стор. 71).
Попереднє заняття	Відображає стислу інформацію про останнє записане заняття.
Остання поїздка Остання пробіжка Останній заплив	Відображає стислу інформацію про останнє записане заняття та історію заняття вказаним видом спорту.

Назва	Опис
Обмін повідомленнями	Відображає діалоги в програмі Garmin Messenger™ і дає змогу відповідати на повідомлення з годинника (*Програма Garmin Messenger™*, стор. 79).
Фаза місяця	Відображає інформацію про схід і захід місяця, а також фази луни з урахуванням місцеположення за GPS.
Керування музикою	Відображає засоби керування відтворенням музики для телефону.
My Love Rewards	Відображає інформацію про ваші відзнаки Love's® на годиннику Instinct 3. **ПРИМІТКА:** щоб увімкнути цю функцію, необхідно сполучити годинник із програмою dēzl.
Денний короткий сон	Відображає загальний час денного сну та збільшення рівня Body Battery. Ви можете запустити таймер денного сну й установити будильник (*Налаштування режиму сну*, стор. 96).
Повідомлення	Сповіщає вас про вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо з урахуванням налаштувань сповіщень на телефоні (*Увімкнення сповіщень Bluetooth®*, стор. 74).
Nutrition	Відображає огляд вашого щоденного харчування, включно з калоріями й макронутрієнтами. Ви також можете вести журнал прийомів їжі. Щоб відстежувати й переглядати своє харчування, необхідно мати активну підписку Garmin Connect+™ (*Підписка Garmin Connect+™*, стор. 76).
Показники	Відображаються вимірювання показників, які допоможуть вам відстежувати й розуміти показники під час фізичної активності й перегонів (*Вимірювання показників*, стор. 51).
Pilot Flying J™ MyRewards	Відображає інформацію про вашу картку відзнак на годиннику Instinct 3. **ПРИМІТКА:** щоб увімкнути цю функцію, необхідно сполучити годинник із програмою dēzl.
Основні перегони	Відображає перегони, які ви визначили як основні у своєму календарі Garmin Connect (*Календар перегонів та основні перегони*, стор. 58).
Пульсовий оксиметр	Дає змогу вручну виконати вимірювання пульсовим оксиметром (*Отримання даних із пульсового оксиметра*, стор. 65). Якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг визначити ваш рівень, показники не записуються.
Календар перегонів	Відображає майбутні перегони, зазначені у вашому календарі Garmin Connect (*Календар перегонів та основні перегони*, стор. 58).
Відновлення	Відображає ваш час відновлення. Максимальний час — чотири дні.
Дихання	Ваша поточна частота дихання (у вдихах на хвилину) і середнє значення за 7 днів. Ви можете виконати дихальну вправу, щоб розслабитися.
Тренер зі сну	Надає рекомендації щодо вашої потреби у сні на основі історії сну й активності, стану варіабельності ЧСС та денного короткого сну.
Показник сну	Відображає загальну тривалість сну, показники сну та інформацію про фази сну за минулу ніч.
Інтенсивність сонячного випромінювання	Відображає графік інтенсивності сонячного випромінювання за останні 6 годин і середній показник за минулий тиждень.
Кроки	Відстежує щоденну кількість кроків, ціль із кількості кроків і дані за попередні дні.
Акції	Відображає налаштовуваний список акцій (*Додавання акції*, стор. 58).
Стрес	Відображає поточний рівень стресу й графік рівня стресу. Ви можете виконати дихальну вправу, щоб розслабитися. Якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг визначити ваш рівень стресу, показники стресу не записуються.
Схід сонця й захід сонця	Відображає час сходу сонця, час заходу сонця й час цивільних сутінків.
Температура	Відображає показник температури зі внутрішнього датчика температури.
Припливи та відпливи	Відображає інформацію від пункту контролю припливів, як-от висоту припливу й час наступних припливів і відпливів (*Перегляд інформації про припливи й відпливи*, стор. 35).

Назва	Опис
Готовність до тренування	Відображає рахунок і коротке повідомлення, призначені допомогти визначити вашу готовність до тренування кожного дня (*Готовність до тренування*, стор. 57).
Тренувальний стан	Відображаються поточні тренувальний стан і тренувальне навантаження, які показують, як тренування впливає на ваші результати та фізичний стан (*Тренувальний стан*, стор. 54).
Елементи керування VIRB®	Надає елементи керування камерою, якщо з вашим годинником Instinct 3 сполучено пристрій VIRB (*Дистанційне керування VIRB®*, стор. 71).
Погода	Відображає поточну температуру й прогноз погоди.
Пристрій Xero®	Відображає дані лазерної системи визначення місцезнаходження, якщо з вашим годинником Instinct 3 сполучено сумісний пристрій Xero (*Налаштування лазерної системи визначення місцезнаходження Xero®*, стор. 72).

Перегляд віджетів

Віджети забезпечують швидкий доступ до даних про стан здоров'я, інформації про активність, показників вбудованих датчиків тощо. Після сполучення з годинником ви можете переглядати дані з телефона, зокрема інформацію про стан здоров'я, погоду та події календаря.

1 На циферблаті годинника натисніть **UP** або **DOWN** для прокручування кільця віджетів.

2 Натисніть **GPS** для перегляду додаткової інформації.
3 Виберіть один із варіантів:
- Натисніть **DOWN**, щоб переглянути детальну інформацію про віджет.
- Натисніть **GPS**, щоб переглянути додаткові параметри й доступні для віджета функції.

Налаштування кільця віджетів

1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2 Виберіть **Вигляд** > **Віджети**.
3 Виберіть один із варіантів:
- Щоб змінити розташування віджета в кільці, виберіть віджет, а потім натискайте **UP** чи **DOWN**.
- Щоб вилучити віджет із кільця, виберіть віджет і натисніть .
- Щоб додати віджет до кільця, виберіть **Додати**, а потім виберіть віджет.

  ПІДКАЗКА: можна вибрати **Створити папку**, щоб створити папки з кількома віджетами (*Створення папок віджетів*, стор. 50).

Створення папок віджетів

Ви можете налаштувати кільце віджетів для створення папок пов'язаних віджетів.

1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2 Виберіть **Вигляд** > **Віджети** > **Додати** > **Створити папку**.
3 Виберіть віджети, які слід додати до папки, і натисніть **Готово**.

  ПРИМІТКА: якщо віджети вже є у кільці, ви можете перемістити або скопіювати їх до папки.
4 Виберіть або введіть назву для папки.

5 Виберіть піктограму для папки.

6 Якщо необхідно, виберіть один із варіантів:
- Щоб відредагувати папку, прокрутіть до неї списку кільце віджетів і втримуйте **MENU**.
- Щоб відредагувати віджети в папці, відкрийте папку й виберіть **Редагувати** (*Налаштування кільця віджетів*, стор. 50).

Body Battery™

Годинник аналізує варіабельність пульсу, рівень стресу, якість сну й дані про фізичну активність для визначення загального рівня Body Battery. Аналогічно датчику рівня палива у автомобілі, цей показник визначає доступні енергетичні резерви вашого організму. Рівень Body Battery може бути в діапазоні від 5 до 100, де значенням від 5 до 25 відповідають дуже низькі, від 26 до 50 – низькі, від 51 до 75 – помірні, а від 76 до 100 – високі резерви енергії.

Для перегляду поточного рівня Garmin Connect™, довгострокових трендів і додаткових відомостей синхронізуйте свій годинник з обліковим записом Body Battery (*Поради щодо покращення даних Body Battery™*, стор. 51).

Поради щодо покращення даних Body Battery™

- Для отримання точніших результатів годинник має бути на вас під час сну.
- Хороший сон заряджає вашу Body Battery.
- Надмірна активність і сильний стрес можуть змусити вашу Body Battery швидше розряджатись.
- Приймання їжі й стимуляторів, таких як кофеїн, безпосередньо не впливають на показник Body Battery.

Вимірювання показників

Ці вимірювання є приблизними оцінками, які допомагають вам відстежувати й розуміти вашу тренувальну активність і результативність у перегонах. Для вимірювання потрібно виконати кілька вправ із використанням зап'ясткового або сумісного нагрудного пульсометра. Для вимірювання показників їзди на велосипеді потрібен пульсометр і вимірювач зусилля.

Ці оцінки надає та підтримує Garmin Human Performance Lab™. Додаткову інформацію див. на сторінці garmin.com/performance-data/running.

ПРИМІТКА: оцінки спочатку можуть здатися неточними. Ви маєте виконати кілька дій, щоб годинник дізнався ваші фізичні показники.

Макс. VO2: макс. VO2 – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), який може споживати ваш організм за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження (*Про розрахункові значення максимального VO2*, стор. 51).

Прогнозований час перегонів: годинник використовує розрахункове значення максимального VO2 і вашу історію тренувань для визначення цільового часу перегонів на основі вашого поточного фізичного стану (*Перегляд прогнозованого часу перегонів*, стор. 52).

Стан варіабельності ЧСС: годинник аналізує показники серцевого ритму на зап'ястку під час сну, щоб визначити стан варіабельності частоти серцевих скорочень (ЧСС) на основі ваших особистих довгострокових середніх значень варіабельності (*Стан варіабельності пульсу*, стор. 52).

Стан продуктивності: стан вашої продуктивності – це оцінка в реальному часі після 6–20 хвилин активності. Його можна додати як поле даних для перегляду стану продуктивності впродовж решти активності. Цей показник порівнює ваш стан у реальному часі з вашим середнім рівнем фізичної підготовки (*Стан продуктивності*, стор. 53).

Зусилля функціонального порога (FTP): для визначення FTP годинник використовує дані вашого профілю користувача, введені під час початкового налаштування (*Розрахунок оцінки ЗФП*, стор. 53).

Лактатний поріг: вимірювання лактатного порога вимагає наявності нагрудного пульсометра. Лактатний поріг – це точка, з якої ваші м'язи починають швидко втомлюватися. Годинник вимірює рівень лактатного порога на основі даних про частоту серцевих скорочень і темп (*Лактатний поріг*, стор. 54).

Про розрахункові значення максимального VO2

Макс. VO2 – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), спожитий за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження. Простіше кажучи, максимальний VO2 – це показник міцності серцево-судинної системи, що підвищується пропорційно рівню фізичної підготовки. Для відображення показника вашого максимального VO2 разом із годинником Instinct® 3 потрібно використовувати зап'ятковий пульсометр чи сумісний нагрудний пульсометр. У годинника є окремі показники максимального VO2 для бігу та їзди на велосипеді. Щоб отримати точний показник максимального

VO2, потрібно кілька хвилин побігати під відкритим небом з увімкненою функцією GPS або проїхатися за помірної інтенсивності, використовуючи при цьому сумісний датчик зусилля.

Розрахунковий показник максимального VO2 відображається на годиннику у вигляді числа й опису. В обліковому записі Garmin Connect™ можна переглянути додаткову інформацію про розрахункове значення максимального VO2.

Показник максимального VO2 надає Garmin Human Performance Lab™. Аналіз максимального VO2 надається з дозволу The Cooper Institute®. Докладнішу інформацію можна знайти в додатку (*Стандартні показники макс. VO2*, стор. 115), а також на сайті www.CooperInstitute.org.

Визначення розрахункового значення макс. VO2 для бігу

Для роботи цієї функції необхідні дані про пульс, зчитані із зап'ястка або отримані із сумісного нагрудного пульсометра. Якщо використовується нагрудний пульсометр, його потрібно надіти та сполучити з вашим годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками*, стор. 68).

Для найбільш точного оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача*, стор. 82) і встановіть максимальний пульс (*Налаштування зон пульсу*, стор. 82). Оцінювання спочатку може здатися неточним. Щоб годинник зібрав відомості про вашу бігову продуктивність, потрібно декілька забігів. Ви можете вимкнути записування значення максимального VO2 для бігу на ультрамарафонські дистанції та бігу пересіченою місцевістю, якщо не хочете, щоб ці різновиди бігових занять впливали на розрахунок значення максимального VO2 (*Налаштування видів активності й програм*, стор. 37).

1. Почніть пробіжку.
2. Бігайте на свіжому повітрі в помірному або високому темпі й тримайте частоту серцевих скорочень принаймні на рівні 70 % від вашої максимальної ЧСС.
3. Після щонайменше 10 хвилин виберіть **Зберегти**.
4. Для прокручування результатів вимірювання продуктивності використовуйте кнопки **UP** або **DOWN**.

Визначення розрахункового значення макс. VO2 для їзди на велосипеді

Для роботи цієї функції необхідні вимірювач зусилля й дані про пульс, зчитані із зап'ястка або отримані із сумісного нагрудного пульсометра. Вимірювач зусилля має бути сполученим із вашим годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками*, стор. 68). Якщо використовується нагрудний пульсометр, його потрібно надіти та сполучити з вашим годинником.

Для найбільш точного оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача*, стор. 82) і встановіть максимальний пульс (*Налаштування зон пульсу*, стор. 82). Оцінювання спочатку може здатися неточним. Щоб годинник зібрав відомості про вашу продуктивність під час їзди на велосипеді, потрібно здійснити декілька заїздів.

1. Запустіть сеанс їзди на велосипеді.
2. Проїдьте на велосипеді зі стабільно високою інтенсивністю принаймні 20 хвилин.
3. Після завершення заїзду виберіть **Зберегти**.
4. Натисніть **UP** або **DOWN** для прокручування вимірювань продуктивності.

Перегляд прогнозованого часу перегонів

Для найточнішого оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача*, стор. 82) та встановіть максимальну частоту серцевих скорочень (*Налаштування зон пульсу*, стор. 82).

Годинник використовує розрахункове значення макс. VO2 та історію тренувань для визначення цільового часу перегонів (*Про розрахункові значення максимального VO2*, стор. 51). Для уточнення оцінки часу перегонів ваш годинник аналізує дані тренувань за кілька тижнів.

1. На циферблаті годинника натисніть **UP** або **DOWN**, щоб переглянути віджет продуктивності.
2. Натисніть **GPS**.
3. Натисніть **UP** або **DOWN**, щоб переглянути прогнозований час перегонів.
4. Натисніть **GPS**, щоб переглянути прогнози для інших дистанцій.

   ПРИМІТКА: прогнози спочатку можуть здатися неточними. Щоб годинник зібрав відомості про вашу бігову продуктивність, потрібно декілька забігів.

Стан варіабельності пульсу

Годинник аналізує показники пульсу на зап'ясті під час сну, щоб визначити варіабельність пульсу (HRV). На варіабельність серцевого ритму впливають тренування, фізична активність, сон, харчування та здорові звички. Показники варіабельності пульсу можуть широко варіюватися залежно від статі, віку й рівня фізичної підготовки. Збалансована варіабельність пульсу може бути свідченням хорошого стану

здоров’я, як-от правильний баланс між тренуванням і відновленням, кращий стан серцево-судинної системи й більша стійкість до стресу. Незбалансований або поганий стан може бути ознакою втоми, підвищеної потреби у відновленні або підвищеного стресу. Для отримання найкращих результатів годинник має бути на вас під час сну. Для відображення стану варіабельності пульсу годиннику потрібні три тижні послідовних даних про сон.

Стан	Опис
Збалансована	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває в межах базового діапазону.
Незбалансований	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває вище або нижче за базовий діапазон.
Низька	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває значно нижче за базовий діапазон.
Погано Стан невизначено	Ваші показники варіабельності пульсу в середньому значно нижчі за норму для вашого віку. Невизначеність стану означає, що бракує даних для обчислення середнього значення за сім днів.

Ви можете синхронізувати годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect™, щоб переглянути поточний стан варіабельності пульсу, тенденції та зворотний зв’язок щодо навчання.

Стан продуктивності

Коли ви тренуєтеся, наприклад, бігаєте або їздите на велосипеді, функція стану продуктивності аналізує ваш темп, варіабельність і частоту серцевих скорочень, щоб у реальному часі оцінити вашу продуктивність порівняно з вашою середньою фізичною формою. Це значення наближено є відхиленням від вашої базової оцінки максимального об’єму кисню (VO2) у відсотках у реальному часі.

Значення стану продуктивності варіюються від –20 до +20. Після перших 6–20 хвилин вашої активності пристрій відображає показник стану продуктивності. Наприклад, значення +5 означає, що ви відпочилі, бадьорі та здатні добре пробігти або проїхатися. Можна додати стан продуктивності як поле даних на один з екранів тренування, щоб відстежувати свої можливості протягом усього заняття. Стан продуктивності також може вказувати на рівень втоми, особливо наприкінці тривалої пробіжки чи тривалого заїзду.

ПРИМІТКА: щоб отримати точну оцінку максимального об’єму кисню (VO2) і дізнатися про свою здатність бігати або їздити на велосипеді, потрібно виконати кілька пробіжок або заїздів із пульсометром (*Про розрахункові значення максимального VO2*, стор. 51).

Перегляд вашого стану продуктивності

Для роботи цієї функції необхідні дані про пульс, зчитані із зап’ястка або отримані із сумісного нагрудного пульсометра.

1. Додайте **Стан виконання** на екран даних (*Налаштування екранів даних*, стор. 36).
2. Виконайте пробіжку або заїзд.

   За 6–20 хвилин з’явиться інформація про ваш стан продуктивності.
3. Для перегляду свого стану продуктивності під час пробіжки або заїзду прокручуйте екран даних.

Розрахунок оцінки ЗФП

Щоб отримати оцінку зусилля функціонального порога (FTP), спочатку необхідно з’єднати в пару вимірювач зусилля та годинник (*Сполучення з бездротовими датчиками*, стор. 68), а також отримати оцінку максимального об’єму кисню (VO2) (*Визначення розрахункового значення макс. VO2 для їзди на велосипеді*, стор. 52).

Годинник використовує початкові налаштування з вашого профілю користувача й вашу оцінку макс. VO2 для визначення ЗФП. Годинник автоматично визначатиме ваше FTP під час постійних високоінтенсивних тренувань за допомогою вимірювача зусилля. Для досягнення найкращих результатів слід також використовувати пульсометр.

1. Коли відображається екрані циферблата, натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб відобразити віджет продуктивності.
2. Натисніть **GPS**.
3. Натисніть **UP** чи **DOWN**, щоб переглянути розрахункове значення ЗФП.

   Оцінка ЗФП відображається у формі значення, виміряного у ватах на кілограм, і вихідної потужності у ватах. У програмі Garmin Connect™ дані ЗФП також відображаються як колірна шкала.

Фіолетовий	Неперевершено
Синій	Відмінно
Зелений	Добре
Помаранчевий	Непогано
Червоний	Погано

Докладнішу інформацію див. в додатку (*Оцінкові значення FTP*, стор. 116).

Лактатний поріг

Лактатний поріг – це інтенсивність тренування, за якої лактат (молочна кислота) починає накопичуватися в крові. Під час бігу цей рівень інтенсивності оцінюється за темпом, частотою серцевих скорочень або зусиллям. Коли бігун перевищує поріг, втома починає наростати з більшою інтенсивністю. Для досвідчених бігунів поріг настає приблизно на рівні 90% від максимальної частоти серцевих скорочень на дистанції, коли відстань сягає від 10 км до напівмарафонської дистанції. Для середньостатистичних бігунів лактатний поріг часто перебуває значно нижче 90% від максимальної частоти серцевих скорочень. Знаючи свій лактатний поріг, ви можете визначити, як інтенсивно слід тренуватися або коли потрібно додати зусиль під час забігу.

Якщо ви вже знаєте своє значення пульсу лактатного порога, введіть його в налаштуваннях свого профілю користувача (*Налаштування зон пульсу*, стор. 82).Ви можете ввімкнути функцію **Авт. визнач.**, щоб автоматично записувати свій лактатний поріг під час активності.

Тренувальний стан

Ці вимірювання є приблизними оцінками, які допомагають вам відстежувати й розуміти свою тренувальну активність. Для вимірювання потрібно займатися фізичними вправами протягом двох тижнів із використанням зап'ясткового або сумісного нагрудного пульсометра. Для вимірювання показників їзди на велосипеді потрібен пульсометр і вимірювач зусилля. Спочатку вимірювання можуть здаватися неточними, оскільки годинник вивчає ваші характеристики.

Ці оцінки надає та підтримує Garmin Human Performance Lab™. Додаткову інформацію див. на сторінці garmin.com/performance-data/running.

Тренувальний стан: показник тренувального стану відображає вплив тренування на ваш фізичний стан і результати. Тренувальний стан змінюється разом із показниками максимального VO2, високого короткочасного навантаження та стану варіабельності ЧСС протягом певного періоду.

Макс. VO2: макс. VO2 – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), який може споживати ваш організм за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження (*Про розрахункові значення максимального VO2*, стор. 51). Годинник відображає значення макс. VO2 з поправкою на спеку й висоту, коли ви адаптуєтесь до високої температури або висоти над рівнем моря (*Акліматизація до спеки й висоти над рівнем моря*, стор. 55).

Варіабельність ЧСС: варіабельність ЧСС – це стан варіабельності вашого серцевого ритму (частоти серцевих скорочень) за минулі сім днів (*Стан варіабельності пульсу*, стор. 52).

Високе короткочасне навантаження: високе короткочасне навантаження – це зважена сума ваших останніх показників тренувального навантаження, включно із тривалістю та інтенсивністю вправи. (*Високе короткочасне навантаження*, стор. 55).

Час відновлення: час відновлення показує, скільки часу залишилося до моменту, як ви повністю відновитеся й будете готові до наступного важкого тренування. (*Час відновлення*, стор. 56)

Рівні тренувального стану

Показник тренувального стану відображає вплив тренування на ваш фізичний стан і результати. Тренувальний стан змінюється разом із показниками максимального VO2, високого короткочасного навантаження та стану варіабельності ЧСС протягом певного періоду. На основі свого тренувального стану ви можете планувати майбутні тренування і продовжувати покращувати свій рівень фізичної підготовки.

Стан не визначено: для визначення тренувального стану годиннику потрібно записати кілька видів активності протягом двох тижнів з результатами макс. VO2 під час бігу або їзди на велосипеді.

Утрата форми: у вас перерва в тренуваннях або ви тренуєтеся набагато менше, ніж зазвичай, протягом тижня або більше. Утрата форми означає, що ви не можете підтримувати рівень фізичної підготовки. Щоб побачити покращення, спробуйте збільшити тренувальне навантаження.

Відновлення: зменшене тренувальне навантаження дозволяє вашому організму відновитися, що дуже важливо протягом періодів тяжкого тренування. Ви зможете повернутися до більш інтенсивних навантажень, коли відчуєте, що готові.

Підтримка форми: ваше поточне тренувальне навантаження достатнє для підтримання вашого фізичного стану. Щоб побачити покращення, спробуйте зробити тренування більш різноманітними або збільшити їх об'єм.

Продуктивно: ваше поточне тренувальне навантаження добре впливає на ваш фізичний стан і результати. Не забувайте включати до тренувального плану періоди відновлення для підтримки фізичного стану.

Пік: ви в ідеальному стані для перегонів. Раніше ви зменшили тренувальне навантаження, щоб дозволити організму відновитися й повністю відпочити після попереднього тренування. Завжди розраховуйте наперед, тому що таку пікову форму можна підтримувати лише протягом короткого часу.

Виснаження: ваше тренувальне навантаження зависоке й контрпродуктивне. Ваш організм потребує відпочинку. Дайте собі час на відновлення: додайте до свого плану легше тренування.

Непродуктивно: ваше тренувальне навантаження на доброму рівні, але ваш фізичний стан погіршується. Спробуйте зосередитися на відпочинку, харчуванні та керуванні стресом.

Виявлено напруження: існує дисбаланс між вашим відновленням і тренувальним навантаженням. Це нормальний результат після важкого тренування або серйозної події. Можливо, ваш організм намагається відновитися, тому вам слід звернути увагу на загальний стан здоров'я.

Поради щодо отримання даних про тренувальний стан

Функція тренувального стану залежить від актуальності оцінок рівня вашої фізичної підготовки, зокрема, принаймні одного вимірювання рівня макс. VO2 на тиждень (*Про розрахункові значення максимального VO2*, стор. 51). Для бігових активностей у приміщенні розрахункове значення макс. VO2 не генерується, щоб зберегти точність тенденції рівня фізичної підготовки. Ви можете вимкнути записування значення максимального VO2 для бігу на ультрамарафонські дистанції та бігу пересіченою місцевістю, якщо не хочете, щоб ці різновиди бігових занять впливали на розрахунок значення максимального VO2 (*Налаштування видів активності й програм*, стор. 37).

Щоб отримати максимальну користь від функції тренувального стану, ви можете скористатися цими порадами.

- Щонайменше один раз на тиждень бігайте або катайтеся на велосипеді на свіжому повітрі, використовуючи вимірювач зусилля, і тримайте частоту серцевих скорочень вище рівня 70% від вашої максимальної ЧСС протягом щонайменше 10 хвилин.

  Після використання годинника протягом одного-двох тижнів ваш тренувальний статус має бути доступним.
- Записуйте всі свої фізичні активності на основному тренувальному пристрої, щоб годинник міг дізнаватися про ваші результати (*Синхронізація занять і вимірювань продуктивності*, стор. 77).
- Постійно носіть годинник під час сну для безперервного отримання даних про актуальний стан варіабельності ЧСС. Актуальні дані про стан варіабельності ЧСС допоможуть визначити фактичний тренувальний стан, коли у вас не дуже багато активностей з вимірюванням максимального VO2.

Акліматизація до спеки й висоти над рівнем моря

На ваші тренування й результати впливають фактори довкілля, як-от висока температура й висота над рівнем моря. Наприклад, тренування на великій висоті може позитивно вплинути на фізичний стан, але ви можете побачити тимчасове зниження показника макс. VO2. Годинник Instinct® Знадає сповіщення про акліматизацію та коригування з урахуванням вашого значення макс. VO2 і тренувального стану, коли температура перевищує 22 ºC (72 ºF) або висота над рівнем моря перевищує 800 м (2625 футів). Ви можете відстежувати свою теплову та висотну акліматизацію у віджеті тренувального стану.

ПРИМІТКА: функція теплової акліматизації доступна лише для GPS-активності й вимагає наявності погодних даних з підключеного телефона .

Високе короткочасне навантаження

Високе короткочасне навантаження – це зважена сума вашого надлишкового споживання кисню після навантаження (Post-Exercise Oxygen Consumption, EPOC) за останні кілька днів. Цей показник демонструє, чи є ваше поточне навантаження низьким, оптимальним, високим або дуже високим. Оптимальний діапазон базується на вашому індивідуальному рівні фізичної підготовки та історії тренувань. Діапазон змінюється зі збільшенням або зменшенням часу та інтенсивності тренування.

Про тренувальний ефект

Тренувальний ефект є показником впливу активності на вашу аеробну та анаеробну здатність. Тренувальний ефект накопичується під час тренування. Із плином активності значення тренувального ефекту зростає. Тренувальний ефект визначається на основі даних вашого профілю користувача та історії тренувань, а також частоти серцевих скорочень, тривалості та інтенсивності вашої активності. Існує сім різних міток тренувального ефекту, які описують основну користь від вашої активності. Кожна мітка має кольорове кодування й відповідає вашому фокусу тренувального навантаження. Кожна фраза зворотного зв'язку, наприклад «Значний вплив на макс. VO2», має відповідний опис у деталях вашої активності Garmin Connect™.

Функція «Ефективність аеробного тренування» на підставі пульсу визначає, як акумульована інтенсивність вправ впливає на збільшення аеробної витривалості, та вказує, чи тренування підтримує або покращує ваш фізичний стан. Надлишкове споживання кисню після навантаження (EPOC), накопичене під час тренування, зіставляється з діапазоном значень, які враховують ваш рівень фізичної підготовки та тренувальні звички. Постійні тренування із середніми навантаженнями або тренування з великими інтервалами (> 180 с) позитивно впливають на аеробний метаболізм і покращують аеробний ефект тренування.

Функція «Ефективність анаеробного тренування» вимірює пульс і швидкість (або зусилля) та визначає, чи сприяє тренування здатності витримувати навантаження з дуже високою інтенсивністю. Ви отримуєте значення, що базується на анаеробному компоненті EPOC і типі активності. Повторювані інтервали високої інтенсивності від 10 до 120 секунд дуже корисні для анаеробної витривалості, тому мають наслідком покращений анаеробний тренувальний ефект.

Ви можете додати поля даних Ефект аер. тренув. та Анаеробний ефект на один з екранів тренування, щоб контролювати свої показники протягом активності.

Тренувальний ефект	Аеробний ефект	Анаеробний ефект
Від 0,0 до 0,9	Немає ефекту.	Немає ефекту.
Від 1,0 до 1,9	Незначний ефект.	Незначний ефект.
Від 2,0 до 2,9	Підтримує вашу аеробну здатність.	Підтримує вашу анаеробну здатність.
Від 3,0 до 3,9	Впливає на вашу аеробну здатність.	Впливає на вашу анаеробну здатність.
Від 4,0 до 4,9	Сильно впливає на вашу аеробну здатність.	Сильно впливає на вашу анаеробну здатність.
5,0	Надмірне та потенційно шкідливе, якщо часу на відновлення недостатньо.	Надмірне та потенційно шкідливе, якщо часу на відновлення недостатньо.

Технологію тренувального ефекту надає та підтримує Garmin Human Performance Lab™. Докладнішу інформацію див. на сторінці firstbeat.com.

Час відновлення

Можна використовувати пристрій Garmin® із пульсометром на зап'ясті або сумісним нагрудним пульсометром, щоб дізнатися, скільки часу залишилося до повного відновлення та готовності до наступного інтенсивного тренування.

рекомендація щодо часу відновлення ґрунтується на оцінці вашого максимального показника VO2 і може спочатку здаватися неточною. Ви маєте виконати кілька дій, щоб пристрій дізнався ваші фізичні показники.

Час відновлення з'являється одразу після активності. Час відраховується до оптимального моменту, коли можна почати наступне інтенсивне тренування. Пристрій оновлює час відновлення протягом дня на основі змін у режимі сну, стресу, розслаблення та фізичної активності.

Пульс відновлення

Якщо ви тренуєтеся за допомогою наручного пульсометра або сумісного нагрудного пульсометра, то можете перевіряти значення пульсу відновлення після кожного тренування. Пульс відновлення – це різниця між частотою серцевих скорочень під час вправ і частотою через дві хвилини після припинення активності. Наприклад, після звичайної тренувальної пробіжки ви зупиняєте таймер. Частота вашого пульсу становить 140 уд/хв. Після двох хвилин бездіяльності або охолодження ваш пульс становить 90 уд/хв. Ваш пульс відновлення становить 50 уд/хв (140 мінус 90). Деякі дослідження пов'язують пульс відновлення зі здоров'ям серця. Вищі показники зазвичай свідчать про здоровіше серце.

ПІДКАЗКА: для досягнення найкращих результатів вам варто припинити рух на дві хвилини, поки пристрій обчислює значення пульсу відновлення.

ПРИМІТКА: показник пульсу відновлення не розрахований для занять із низьким рівнем навантаження, як-от йога.

Призупинення та відновлення тренування

Якщо ви отримали травму або захворіли, тренування можна призупинити. Ви можете продовжувати записувати фізичну активність, але ваш статус тренування, фокус тренувального навантаження, зворотний зв'язок щодо відновлення та рекомендації щодо тренувань будуть тимчасово вимкнені.

Коли ви будете готові, тренування можна відновити. Для досягнення найкращих результатів необхідно щотижня виконувати принаймні одне вимірювання максимального об'єму кисню (VO2) (*Про розрахункові значення максимального VO2*, стор. 51).

1. Якщо ви хочете призупинити тренування, виберіть відповідний параметр:
   - У віджеті стану тренування натисніть і утримуйте **MENU**, а потім виберіть **Параметри** > **Призупинити "Трен. стан"**.
   - У налаштуваннях Garmin Connect™ виберіть **Статистика показників** > **Тренувальний стан** > ⋮ > **Призупинити "Тренувальний стан"**.
2. Синхронізуйте годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect.
3. Якщо ви хочете відновити тренування, виберіть відповідний параметр:
   - У віджеті стану тренування натисніть і утримуйте **MENU**, а потім виберіть **Параметри** > **Знову ввімк. ф-ію "Трен. стан"**.
   - У налаштуваннях Garmin Connect виберіть **Статистика показників** > **Тренувальний стан** > ⋮ > **Знову ввімкнути функцію "Тренувальний стан"**.
4. Синхронізуйте годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect.

Готовність до тренування

Функція оцінки готовності до тренування включає показник і коротке повідомлення, які допомагають визначити вашу готовність до тренування кожного дня. Цей показник безперервно обчислюється та оновлюється протягом дня з використанням таких факторів:

- Показник сну (минулої ночі)
- Час відновлення
- Стан варіабельності ЧСС
- Високе короткочасне навантаження
- Історія сну (минулі 3 ночі)
- Історія стресу (минулі 3 дні)

Показник	Опис
Від 95 до 100	Відмінний Найкращий
Від 75 до 94	Високе Готовий до викликів
Від 50 до 74	Помірний Готовий до тренувань
Від 25 до 49	Низький Час сповільнитися
Від 1 до 24	Поганий Нехай ваше тіло відно-виться

Щоб переглянути попередні оцінки готовності до тренування, перейдіть в обліковий запис Garmin Connect™.

Тренування перед перегонами

Ваш годинник може запропонувати щоденні тренування, які допоможуть підготуватися до бігових або велосипедних перегонів, якщо у вас є розрахункове значення максимального VO2 (*Про розрахункові значення максимального VO2*, стор. 51).

1. У програмі Garmin Connect™ виберіть •••.
2. Виберіть **Тренування й планув-ня** > **Перегони та події** > **Знайти подію**.
3. Знайдіть подію у вашому районі.

   Також можна вибрати **Створити подію**, щоб створити власну подію.
4. Виберіть **Додати до календаря**.

5 Синхронізуйте годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect.

6 На годиннику прокрутіть екран до віджету основних перегонів, щоб побачити зворотний відлік до основних перегонів.

7 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS** і виберіть заняття з бігу або їзди на велосипеді.

ПРИМІТКА: якщо ви виконали принаймні одну пробіжку на свіжому повітрі з даними про частоту серцевих скорочень або одну поїздку з даними про частоту серцевих скорочень і зусилля, на годиннику відобразяться рекомендації щодо щоденних тренувань.

Календар перегонів та основні перегони

Коли ви додаєте подію перегонів до календаря Garmin Connect™, ви можете переглянути її на своєму годиннику, додавши віджет основних перегонів (*Віджети*, стор. 48). Дата події має бути в межах наступних 365 днів. На годиннику відображається зворотний відлік до події, ваш цільовий час або прогнозований час фінішу (лише для бігових подій), а також інформація про погоду.

ПРИМІТКА: історична інформація про погоду для місця й дати події доступна одразу. Дані місцевого прогнозу з'являються приблизно за 14 днів до події.

Якщо ви додаєте кілька перегонів, вам буде запропоновано вибрати основні.

Залежно від доступності даних про маршрут для вашої події ви можете переглянути дані про висоту, мапу маршруту й додати план PacePro™ (*Тренування PacePro™*, стор. 15).

Додавання акції

Перш ніж налаштувати список акцій, потрібно додати віджет акцій до циклу віджетів (*Налаштування кільця віджетів*, стор. 50).

1 Натискайте **UP** чи **DOWN** на екрані циферблата, щоб переглядати віджет акцій.

2 Натисніть **GPS**.

3 Виберіть **Додати акцію**.

4 Введіть назву компанії або символ акції, яку хочете додати, і натисніть ✔.

На годиннику відобразяться результати пошуку.

5 Виберіть акцію, яку хочете додати.

6 Виберіть акцію, щоб переглянути додаткову інформацію.

ПІДКАЗКА: щоб відобразити акцію в циклі віджетів, натисніть GPS і виберіть Додати у вибране.

Додавання місць для прогнозу погоди

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **UP** або **DOWN**, щоб переглянути віджет погоди.

2 Натисніть **GPS**.

3 На першому екрані віджета натисніть **GPS**.

4 Виберіть **Додати розташ.** і знайдіть потрібне місце.

5 За потреби повторіть кроки 3–4, щоб додати інші місця.

6 Натисніть **GPS** і виберіть місце для перегляду прогнозу погоди для нього.

Елементи керування

Меню керування забезпечує швидкий доступ до функцій і параметрів годинника. Ви можете додавати, видаляти й змінювати порядок параметрів меню керування (*Налаштування меню керування*, стор. 60).

На будь-якому екрані натисніть і утримуйте **CTRL**.

Піктограма	Назва	Опис
	Альт/баро/комп	Виберіть, щоб відкрити програму альтиметра, барометра й компаса.
	Будильник	Дає змогу додати або налаштувати будильник (*Налаштування будильника*, стор. 42).
	Альтернативні часові пояси	Дає змогу переглянути поточний час доби в інших часових поясах (*Додання інших часових поясів*, стор. 44).
	Альтиметр	Відкриває екран альтиметра.
	Applied Ballistics	Виберіть, щоб відкрити програму Applied Ballistics (*Applied Ballistics®*, стор. 22). **ПРИМІТКА:** ця функція доступна лише в моделях Instinct® 3 Solar - Tactical Edition.
	Допомога	Дає змогу надіслати запит про допомогу (*Запит про допомогу*, стор. 86).
	Барометр	Відкриває екран барометра.
	Економія заряду	Виберіть, щоб увімкнути режим економії заряду батареї (*Налаштування функції економії заряду акумулятора*, стор. 93).
	Підсвітка	Дає змогу налаштовувати яскравість екрана (*Зміна налаштувань екрана*, стор. 96).
	Передавати пульс	Дає змогу ввімкнути передавання даних про пульс на сполучений пристрій (*Передавання даних про пульс*, стор. 64).
	Календар	Виберіть, щоб переглянути майбутні події з календаря телефона.
	Годинники	Відкриває програму Годинники для налаштування будильника, таймера, секундоміра або перегляду інших часових поясів (*Годинники*, стор. 42).
	Компас	Відкриває екран компасу.
	Не турбувати	Виберіть, щоб увімкнути режим "Не турбувати", у якому екран затемнений, а сигнали й сповіщення вимкнені. Наприклад, цей режим можна використовувати під час перегляду фільму.
	Пошук телефона	Дозволяє відтворити звуковий сигнал на сполученому телефоні, якщо він перебуває в межах досяжності сигналу Bluetooth®. Потужність сигналу Bluetooth відображається на екрані годинника Instinct і збільшується в міру наближення до телефона.
	Garmin Share	Виберіть, щоб відкрити програму Garmin Share (*Garmin Share*, стор. 80).
	Історія	Виберіть, щоб переглянути свою історію фізичної активності, рекорди та підсумки.
	Клавіші блокування	Дає змогу заблокувати кнопки, щоб уникнути випадкового натискання.
	Messenger	Виберіть, щоб переглядати й надсилати повідомлення, використовуючи програму Messenger (*Використання функції Messenger*, стор. 79).

Піктограма	Назва	Опис
	Фаза місяця	Дає змогу переглядати інформацію про схід і захід місяця, а також фази луни з урахуванням місцеположення за GPS.
	Керув. музикою	Дає змогу керувати відтворенням музики на телефоні.
	Режим нічного зору	Виберіть, щоб зменшити підсвічування екрана для сумісності з окулярами нічного бачення та вимкнути зап'ястковий пульсометр. **ПРИМІТКА:** ця функція доступна лише в моделях Instinct 3 Solar - Tactical Edition.
	Сповіщення	Виберіть, щоб переглянути вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо з урахуванням налаштувань сповіщень на телефоні (*Увімкнення сповіщень Bluetooth®*, стор. 74).
	Телефон	Виберіть, щоб вимкнути технологію Bluetooth і з'єднання зі сполученим телефоном.
	Вимкнути	Дає змогу вимкнути годинник.
	Пульсова оксиметрія	Виберіть, щоб відкрити програму пульсового оксиметра (*Пульсовий оксиметр*, стор. 64).
	Базова точка	Виберіть, щоб задати базову точку для навігації (*Установлення базової точки*, стор. 89).
	Зберегти об'єкт	Виберіть для збереження свого поточного місцезнаходження, щоб пізніше до нього можна було прокласти шлях (*Використання програми Saved*, стор. 34).
	Налаштування	Виберіть, щоб відкрити меню налаштувань.
	Режим сну	Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути Режим сну (*Налаштування режиму сну*, стор. 96).
	Прихований режим	Натисніть, щоб увімкнути прихований режим, у якому вимикається бездротовий зв'язок, а дані GPS не зберігаються та не передаються. **ПРИМІТКА:** ця функція доступна лише в моделях Instinct 3 Solar - Tactical Edition.
	Секундомір	Виберіть, щоб запустити секундомір (*Використання секундоміра*, стор. 43).
	Блимання	Виберіть, щоб увімкнути режим блимання світлодіодного ліхтарика. Можна створити власний режим блимання.
	СВІТАНОК І ЗАХІД	Дає змогу переглянути час сходу й заходу сонця, а також настання сутінок.
	Синхронізація	Дає змогу синхронізувати годинник зі сполученим телефоном.
	Синхронізувати час	Дає змогу синхронізувати час на годиннику з телефоном або супутниками.
	Таймери	Виберіть, щоб установити таймер зворотного відліку (*Використання таймера зворотного відліку*, стор. 42).
	Ліхтарик	Виберіть, щоб увімкнути світлодіодний ліхтарик (*Використання ліхтарика*, стор. 61).
	Wallet	Дає змогу перейти в гаманець Garmin Pay™ для оплати покупок за допомогою годинника (*Garmin Pay™*, стор. 61).
	Погода	Виберіть, щоб переглянути поточні погодні умови та прогнози погоди.

Налаштування меню керування

Ви можете додавати, видаляти й змінювати порядок пунктів у меню елементів керування (*Елементи керування*, стор. 58).

1. Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Вигляд** > **Керув-ня**.
3. Виберіть ярлик, який треба налаштувати.
4. Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Змінити порядок**, щоб змінити розташування ярликів у меню елементів керування.
   - Щоб видалити ярлик із меню елементів керування, виберіть **Видалити**.
5. Щоб додати ярлик до меню елементів керування, виберіть **Додати новий елемент**.

Використання ліхтарика

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Цей пристрій оснащено ліхтариком, який можна запрограмувати на блимання з різними інтервалами. Якщо ви страждаєте від епілепсії чи чутливі до блимаючого або яскравого світла, проконсультуйтеся з лікарем перед використанням пристрою.

Використання ліхтарика може зменшити час роботи від акумулятора. Можна зменшити яскравість, щоб подовжити термін роботи від акумулятора.

1. Натисніть і втримуйте **CTRL**.
2. Виберіть .
3. За потреби ввімкніть ліхтарик, натиснувши **GPS**.
4. Виберіть один із варіантів:
   - Щоб змінити яскравість чи колір ліхтарика, натискайте **UP** чи **DOWN**.

     ПІДКАЗКА: на будь-якому екрані можна швидко двічі натиснути **CTRL**, щоб увімкнути ліхтарик. Протягом перших трьох секунд можна регулювати яскравість і колір ліхтарика, натискаючи **UP** чи **DOWN**.
   - Щоб запрограмувати ліхтарик на блимання з певною послідовністю, утримуючи **MENU**, натисніть **Блимання**, виберіть режим і натисніть **GPS**.
   - Щоб відобразити контактні дані для екстрених випадків і запрограмувати ліхтарик на блимання з послідовністю для екстрених ситуацій, утримуючи **MENU**, виберіть **Послідовн. для екстр.ситуац.** та натисніть **GPS**.

     ⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

     Програмування ліхтарика на блимання з послідовністю для екстрених ситуацій не призводить до виклику контактних осіб для екстрених випадків або аварійно-рятувальних служб чи служб екстреної допомоги від вашого імені. Інформація ваших контактних осіб для екстрених випадків відобразиться, тільки якщо є відповідне налаштування в програмі Garmin Connect™.

Зміна користувацького режиму блимання ліхтарика

Використання режиму блимання ліхтарика зменшує час роботи від акумулятора.

1. Натисніть і утримуйте **CTRL**.
2. Виберіть > **Корист.**.
3. Натисніть **GPS**, щоб увімкнути блимання ліхтарика (необов'язково).
4. Виберіть .
5. Натисніть **UP** або **DOWN**, щоб перейти до налаштування блимання.
6. Натисніть **GPS**, щоб прокручувати параметри налаштувань.

   щоб зменшити споживання заряду акумулятора, можна вибрати повільне блимання.
7. Натисніть **BACK** для збереження.

Garmin Pay™

За допомогою функції годинника Garmin Pay ви можете оплачувати свої покупки на об'єктах-учасниках із використанням кредитних чи дебетових карток від фінансових закладів, що беруть участь у відповідній програмі.

Налаштування гаманця Garmin Pay™

Ви можете додати одну чи більше кредитних або дебетових карток до вашого гаманця Garmin Pay. Щоб ознайомитися зі списком банків, що беруть участь у програмі, перейдіть за посиланням garmin.com/garminpay/banks.

1. У програмі Garmin Connect™ виберіть •••.
2. Виберіть **Garmin Pay** > **Почати**.
3. Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Оплата покупок за допомогою годинника

Перш ніж ви зможете використовувати годинник для оплати покупок, необхідно налаштувати хоча б одну платіжну картку.

Ви можете платити за покупки за допомогою годинника в магазинах-учасниках.

1. Натисніть і втримуйте кнопку **CTRL**.

2 Виберіть .

3 Введіть код-пароль із чотирьох цифр.

ПРИМІТКА: якщо ви тричі введете код-пароль неправильно, гаманець буде заблоковано й вам знадобиться скинути код-пароль у програмі Garmin Connect™.

На екрані з'явиться платіжна картка, якою ви користувалися останнього разу.

4 Якщо ви додали до гаманця Garmin Pay™ кілька карток, виберіть **DOWN**, щоб вибрати іншу картку (за бажанням).

5 Протягом наступних 60 секунд утримуйте годинник біля пристрою для зчитування платіжних карток циферблатом до пристрою.

Годинник завібрує й відобразить позначку галочки, коли закінчить обмін даними зі зчитувачем.

6 За потреби виконайте інструкції на зчитувачі карток, щоб завершити транзакцію.

ПІДКАЗКА: після успішного введення коду-пароля ви зможете робити платежі, не вводячи його, протягом 24 годин (за умови, що годинник залишається на вас). Якщо ви знімете годинник із зап'ястка або вимкнете пульсометр, під час наступного платежу вам знадобиться знову ввести код-пароль.

Додавання картки до гаманця Garmin Pay™

Ви можете додати до гаманця Garmin Pay до 10 кредитних чи дебетових карток.

1 У програмі Garmin Connect™ виберіть •••.

2 Виберіть **Garmin Pay** > ⋮ > **Додати карту**.

3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавши картку, ви потім можете вибрати її на годиннику, щоб сплатити за покупку.

Керування своїми картками Garmin Pay™

Картку можна видалити або призупинити.

ПРИМІТКА: у деяких країнах використання певних функцій Garmin Pay може бути обмежено фінансовими закладами.

1 У програмі Garmin Connect™ виберіть •••.

2 Виберіть **Garmin Pay**.

3 Виберіть картку.

4 Виберіть один із варіантів:

- Щоб призупинити або відновити дію картки, виберіть **Призупинити дію картки**.

  Картка має бути активною, щоб можна було робити покупки з годинника Instinct® 3.
- Щоб видалити картку, виберіть .

Змінення коду-пароля Garmin Pay™

Для змінення поточного коду-пароля необхідно його знати. Якщо ви забудете свій код-пароль, потрібно буде скинути функцію Garmin Pay для свого годинника Instinct® 3, створити новий код-пароль і повторно ввести інформацію про картку

1 У програмі Garmin Connect™ виберіть •••.

2 Виберіть **Garmin Pay** > **Змінити код-пароль**.

3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Наступного разу під час сплати за допомогою годинника Instinct 3 вам потрібно буде ввести новий код-пароль.

Датчики та аксесуари

Годинник Instinct® 3 має кілька внутрішніх датчиків, і ви можете під'єднати додаткові бездротові датчики для своїх занять.

Пульсом. на зап'яс.

Годинник має зап'ястковий пульсометр, і ви можете переглядати дані про свій пульс на екрані відповідного віджета (*Перегляд віджетів*, стор. 50).

Годинник також сумісний із нагрудними пульсометрами. Якщо на початку заняття доступні дані із зап'ясткового пульсометра й дані з нагрудного пульсометра, годинник використовуватиме дані з нагрудного пульсометра.

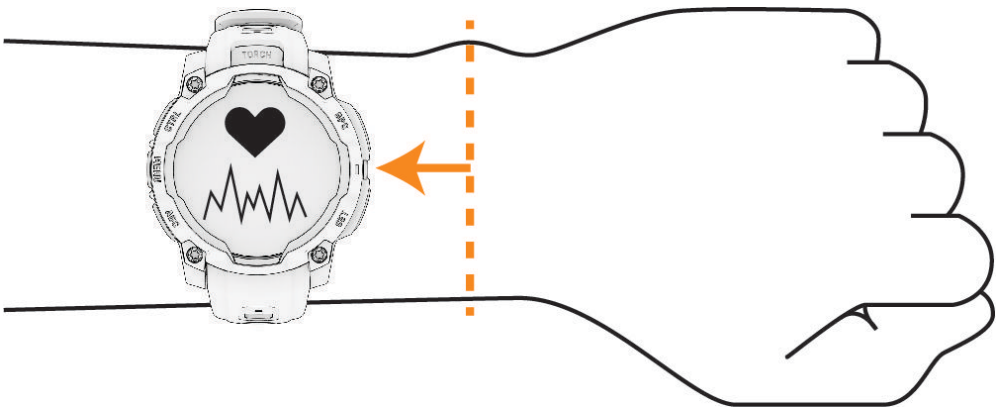
Носіння годинника

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Після тривалого використання годинника в деяких користувачів може виникнути подразнення шкіри, особливо, якщо в користувача чутлива шкіра або він має алергію. Якщо ви помітили будь-яке подразнення на шкірі, не використовуйте годинник, доки шкіра не загоїться. Щоб запобігти виникненню подразнень, переконайтеся, що поверхня годинника чиста й суха, а сам годинник не надто щільно прилягає до вашого зап'ястка. Детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

- Носіть годинник вище кістки зап'ястка.

  ПРИМІТКА: годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту. Щоб точно вимірювати частоту серцевих скорочень, годинник має щільно прилягати до руки, коли ви бігаєте чи виконуєте вправи. Для отримання точних даних пульсового оксиметра вам не слід рухатися.



  ПРИМІТКА: оптичний датчик розташований на задній панелі годинника.
- Докладнішу інформацію про пульсометр на зап'ястку див. у розділі *Поради на випадок помилкових даних про частоту серцевих скорочень*, стор. 63.
- Докладнішу інформацію про датчик пульсового оксиметра див. у розділі *Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра*, стор. 65.
- Докладнішу інформацію про точність вимірювання див. на веб-сторінці **garmin.com/ataccuracy**.
- Докладнішу інформацію про носіння годинника та догляд за ним див. на веб-сторінці **garmin.com/fitandcare**.

Поради на випадок помилкових даних про частоту серцевих скорочень

Якщо дані про частоту серцевих скорочень стають невірними або взагалі відсутні, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон і репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Уникайте подряпин на датчику серцевих скорочень зі зворотного боку годинника.
- Носіть годинник над кісткою зап'ястка. Годинник має сидіти щільно, але зручно.
- Перш ніж починати активність, дочекайтеся, доки значок ♥ не заповниться.
- Розімніться протягом 5–10 хвилин, а потім перед початком активності перевірте частоту серцевих скорочень.

  ПРИМІТКА: якщо надворі холодно, розминайтеся в приміщенні.
- Промивайте годинник прісною водою після кожного тренування.

Налаштування пульсометра на зап'ястку

Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Датчики й аксесуари** > **Пульсом. на зап'яс.**.

Стан: вмикає або вимикає пульсометр на зап'ястку. Значенням за замовчуванням є Автоматично, за якого автоматично використовується пульсометр на зап'ястку, якщо не під'єднано зовнішній пульсометр.

ПРИМІТКА: вимкнення наручного пульсометра також вимикає датчик пульсоксиметра на зап'ястку. Можна виконати ручне зчитування за допомогою віджета пульсоксиметра.

Поп. про поруш. пульсу: налаштуйте годинник так, щоб отримувати попередження, якщо частота серцевих скорочень перевищить задане значення або буде нижчою за нього (*Налаштування попередження про порушення пульсу*, стор. 64).

Передавати пульс: дає змогу ввімкнути передавання даних про пульс на сполучений пристрій (*Передавання даних про пульс*, стор. 64).

Налаштування попередження про порушення пульсу

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Ця функція тільки попереджає вас, коли ваш пульс перевищує певне значення або падає нижче нього після певного періоду бездіяльності. Ця функція не сповіщає вас, коли ваша частота пульсу падає нижче вибраного порогового значення під час вікна сну, налаштованого у програмі Garmin Connect™. Ця функція не повідомляє вас про можливі порушення в роботі серця й не призначена для лікування або діагностики розладів чи захворювань. У разі проблем із серцем слід завжди звертатися до свого лікаря.

Ви можете встановити порогове значення частоти серцевих скорочень.

1. Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Датчики й аксесуари** > **Пульсом. на зап'яс.** > **Поп. про поруш. пульсу**.
3. Виберіть **Сповіщення про зависоке значення** або **Сповіщення про занизьке значення**.
4. Установіть порогове значення частоти серцевих скорочень.

Щоразу, коли ваш пульс перевищуватиме це значення або буде нижчим за нього, на екрані з'являтиметься повідомлення й годинник вібруватиме.

Передавання даних про пульс

Ви можете передавати дані частоти пульсу з годинника й переглядати їх на сполучених пристроях. Коли ви передаєте дані про пульс, заряд акумулятора витрачається швидше.

ПІДКАЗКА: ви можете налаштувати параметри заняття так, щоб автоматичне передавання частоти пульсу вмикалося, коли ви починаєте заняття (*Налаштування видів активності й програм*, стор. 37). Наприклад, цю інформацію можна транслювати на пристрій Edge® під час їзди на велосипеді.

1. Виберіть один із варіантів:
   - Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Датчики й аксесуари** > **Пульсом. на зап'яс.** > **Передавати пульс**.
   - Утримуйте **CTRL**, щоб відкрити меню елементів керування, і виберіть ❤.

     ПРИМІТКА: дозволяє додавати параметри до меню керування (*Налаштування меню керування*, стор. 60).
2. Натисніть **GPS**.

   Годинник почне передавати дані про частоту пульсу.
3. Сполучіть годинник із сумісним пристроєм.

   ПРИМІТКА: інструкції зі створення пари можуть різнитися залежно від сумісних пристроїв Garmin®. Докладніше про це читайте в посібнику користувача.
4. Натисніть **GPS**, щоб зупинити передачу даних про частоту пульсу.

Пульсовий оксиметр

Годинник Instinct® 3 оснащено зап'ястковим пульсовим оксиметром для вимірювання насичення крові киснем. Дані насиченості киснем можуть стати в пригоді для розуміння загального стану здоров'я та допоможуть визначити, як організм адаптується до висоти. Ваш годинник вимірює рівень кисню в крові, спрямовуючи світло на шкіру й вимірюючи кількість поглиненого світла. Це називається SpO_2.

На годиннику дані з пульсового оксиметра відображаються у вигляді відсотків SpO_2. У своєму обліковому запису Garmin Connect™ ви можете переглядати додаткову інформацію про показання пульсового оксиметра, включаючи тенденції за кілька днів (*Налаштування режиму пульсового*

оксиметра, стор. 65). Докладну інформацію про точність пульсового оксиметра див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Отримання даних із пульсового оксиметра

Ви можете вручну розпочати зчитування даних пульсовим оксиметром, відкривши відповідний віджет. Віджет відображає інформацію про останні показники насичення крові киснем у відсотках.

1. Коли ви сидите або неактивні, натисніть **UP** або **DOWN**, щоб переглянути віджет пульсового оксиметра.
2. Натисніть **GPS**, щоб переглянути детальну інформацію віджета й почати зчитування показників пульсового оксиметра.
3. Не рухайтеся протягом 30 секунд.

   ПРИМІТКА: якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг зчитати показники пульсового оксиметра, замість відсотка з'явиться відповідне повідомлення. Не рухайтеся кілька хвилин, а потім повторіть вимірювання. Щоб забезпечити точність результатів, під час вимірювання насиченості крові киснем тримайте руку, на якій носите годинник, на рівні серця.

Налаштування режиму пульсового оксиметра

1. Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Датчики й аксесуари** > **Пульсовий оксиметр** > **Вимір. пульсової оксиметрії**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Щоб вимкнути автоматичне вимірювання, виберіть **Перевірка вручну**.
   - Щоб увімкнути постійне вимірювання, коли ви спите, виберіть **Під час сну**.

     ПРИМІТКА: сон у нестандартних позах може стати причиною аномально низьких показників SpO2 під час сну.
   - Щоб пристрій вимірював ваші показники, коли ви неактивні протягом дня, виберіть **Весь день**.

     ПРИМІТКА: режим **Весь день** зменшує час роботи від акумулятора.

Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра

Якщо дані пульсового оксиметра неточні або не відображаються, скористайтеся цими порадами.

- Не рухайтеся, поки годинник вимірює насичення крові киснем.
- Носіть годинник вище кістки зап'ястка. Годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту.
- Коли годинник вимірює насиченість крові киснем, тримайте руку, на якій ви носите годинник, на рівні серця.
- Використовуйте силіконовий або нейлоновий браслет.
- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон або репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Не допускайте подряпин оптичного датчика на задній панелі годинника.
- Після кожного тренування промивайте годинник прісною водою.

Компас

Годинник обладнаний трьохосьовим компасом з автоматичним калібруванням. Функції та зовнішній вигляд компаса залежать від типу фізичної активності, стану GPS (увімкнено чи вимкнено) і наявності руху в пункт призначення. Змінити налаштування компаса можна вручну (*Налаштування компаса*, стор. 65). Компас доступний у меню елементів керування (*Елементи керування*, стор. 58), у списку віджетів (*Віджети*, стор. 48) або на екрані з даними під час заняття (*Налаштування екранів даних*, стор. 36).

Налаштування компаса

Утримуючи **MENU**, виберіть **Датчики й аксесуари** > **Компас**.

Калібр.: калібрування датчика компаса вручну (*Калібрування компаса вручну*, стор. 66).

Екран: установлення напрямку, що відображається на компасі.

Північний напрямок: установлення північної опорної точки компаса (*Налаштування північної опорної точки*, стор. 66).

Режим: використання компасом комбінації даних GPS і електронного датчика під час руху (Автоматично), лише даних GPS, або магнітометра.

Калібрування компаса вручну

ПОВІДОМЛЕННЯ

Не слід калібрувати електронний компас у приміщеннях. Не слід використовувати електронний компас біля об'єктів із магнітними полями, наприклад автомобілів, споруд або повітряних ліній електропередачі, оскільки це може знизити точність компаса.

Ваш годинник уже відкалібровано на фабриці, і за замовчуванням на ньому використовується функція автоматичного калібрування. Якщо компас поводиться нестабільно (наприклад, після тривалих періодів руху або суттєвих змін температури), ви можете відкалібрувати його вручну.

1. Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Датчики й аксесуари** > **Компас** > **Калібр.** > **Почати**.
3. Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

   ПІДКАЗКА: робіть зап'ястком невеличку вісімку в повітрі, доки не з'явиться повідомлення.

Налаштування північної опорної точки

Можна встановити орієнтир напрямку, що використовуватиметься для обчислення інформації про напрямок руху.

1. Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Датчики й аксесуари** > **Компас** > **Північний напрямок**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Щоб установити географічну північ як орієнтир напрямку, виберіть **Справжній**.
   - Щоб встановити північний магнітний напрямок без схилення, виберіть **Магнітний курс**.
   - Щоб установити північ координатної сітки (000°) як орієнтир напрямку, виберіть **Сітка**.
   - Щоб вручну встановити схилення магнітної стрілки, виберіть **Користувач** > **Магнітне схилення**, введіть значення магнітного схилення й натисніть **Готово**.

Висотомір і барометр

Годинник містить внутрішній висотомір і барометр. Годинник збирає дані про висоту й тиск безперервно навіть у режимі низького енергоспоживання. Висотомір відображає приблизну висоту на основі змін тиску. Барометр відображає дані про тиск навколишнього середовища на основі фіксованої висоти, на якій відбулось останнє калібрування висотоміра (*Налаштування альтиметра*, стор. 66).

Налаштування альтиметра

Утримуючи **MENU**, виберіть **Датчики й аксесуари** > **Альтиметр**.

Калібр.: калібрування датчика висотоміра вручну.

Автоматичне калібрування: автоматичне калібрування висотоміра щоразу, коли ви використовуєте супутникові системи.

Режим датчика: вибір режиму роботи датчика. У режимі Автоматично автоматично використовуються і висотомір, і барометр відповідно до вашого руху. Ви можете вибрати режим Тільки альтиметр, якщо ваша активність пов'язана зі зміною висоти, або режим Тільки барометр, якщо висота не змінюється.

Висота: вибір одиниць вимірювання висоти.

Калібрування барометричного альтиметра

Ваш годинник уже відкалібровано на фабриці, і за замовчуванням на ньому використовується функція автоматичного калібрування у вашій початковій точці за GPS. Можна відкалібрувати барометричний альтиметр вручну, якщо відоме точне значення висоти.

1. Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Датчики й аксесуари** > **Альтиметр**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Щоб автоматично відкалібрувати за початковою точкою GPS, виберіть **Автоматичне калібрування**.
   - Щоб ввести поточну висоту вручну, виберіть **Калібр.** > **Ввести вручну**.
   - Щоб ввести поточну висоту з цифрової моделі рельєфу, виберіть **Калібр.** > **Викор. DEM**.

     ПРИМІТКА: деякі годинники потребують під'єднання до телефона для використання ЦМР для калібрування.
   - Щоб ввести поточну висоту за даними GPS, виберіть **Калібр.** > **Вик. GPS**.

Налаштування барометра

Натиснувши та втримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Датчики й аксесуари** > **Барометр**.

Калібр.: калібрування датчика барометра вручну.

Шкала: задає часову шкалу для графіка у віджеті барометра.

Штормове поперед.: установлює швидкість зміни барометричного тиску, яка спричиняє штормове попередження.

Режим датчика: вибір режиму роботи датчика. У режимі Автоматично автоматично використовуються і висотомір, і барометр відповідно до вашого руху. Ви можете вибрати режим Тільки альтиметр, якщо ваша активність пов'язана зі зміною висоти, або режим Тільки барометр, якщо висота не змінюється.

Тиск: задає спосіб відображення даних про тиск на годиннику.

Калібрування барометра

Ваш годинник уже відкалібровано на фабриці, і за замовчуванням на ньому використовується функція автоматичного калібрування у вашій початковій точці за GPS. Ви можете відкалібрувати барометр уручну, якщо знаєте правильну висоту над рівнем моря або правильний тиск на рівні моря.

1. Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Датчики й аксесуари** > **Барометр** > **Калібр.**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Щоб увести поточну висоту й тиск на рівні моря (за бажанням), виберіть **Ввести вручну**.
   - Для автоматичного калібрування за цифровою моделлю рельєфу виберіть **Викор. DEM**.

     ПРИМІТКА: деякі годинники потребують під'єднання до телефона для використання ЦМР для калібрування.
   - Щоб автоматично відкалібрувати за початковою точкою GPS, виберіть **Вик. GPS**.

Налаштування штормового попередження

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Це сповіщення є суто інформаційним і не повинно бути основним джерелом для відстеження змін у погоді. Ви маєте переглядати звіти та прогнози погоди, щоб знати, на що слід очікувати, і керуватися міркуваннями безпеки, особливо під час суворих погодних умов. Недотримання цієї вимоги може призвести до тяжкого травмування чи смерті.

1. Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Повідомл.та сповіщ.** > **Системні сповіщення** > **Барометр** > **Штормове поперед.**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути сповіщення.
   - Виберіть **Швидкість**, щоб скоригувати швидкість зміни барометричного тиску, за якої має з'являтися штормове попередження.

Бездротові датчики

Ваш годинник можна сполучити й використовувати разом із бездротовими датчиками, використовуючи технологію ANT+® чи Bluetooth® (*Сполучення з бездротовими датчиками*, стор. 68). Після сполучення пристроїв можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних*, стор. 36). Якщо ваш годинник постачається разом із датчиком, то вони вже сполучені.

Щоб переглянути інформацію про сумісність із конкретними датчиками Garmin® чи їхнє придбання або ознайомитися з посібником користувача, перейдіть на сайт buy.garmin.com і виконайте пошук потрібного датчика.

Тип датчика	Опис
Applied Ballistics	Ви можете використовувати пристрої Applied Ballistics®, як-от далекоміри або датчики вітру, і переглядати додаткову балістичну інформацію на годиннику.
Датчики ключок	Ви можете використовувати датчики ключок для гольфу Approach® CT10, щоб автоматично відстежувати дані про удари, зокрема дані про місцезнаходження, відстань і тип ключки.
DogTrack	Дає змогу отримувати дані із сумісного переносного відстежувача собак.
Ел.велосипед	Годинник можна використовувати разом з електричним велосипедом і переглядати дані про велосипед, як-от заряд батареї і інформацію про радіус, під час поїздок.

Тип датчика	Опис
Розширений дисплей	Ви можете використовувати режим Розширений дисплей, щоб відображати екрани даних зі свого годинника на сумісному велосипедному комп'ютері Edge® під час заїзду чи участі в триатлоні.
Зовнішній пульсометр	Ви можете використовувати зовнішній датчик на кшталт HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ або пульсометр серії HRM-Pro™ для перегляду даних про частоту пульсу під час занять.
Крокомір	Ви можете використовувати крокомір для запису темпу й відстані без GPS, коли тренуєтеся в приміщенні або коли сигнал GPS слабкий.
inReach	Функція дистанційного керування inReach® дає змогу керувати пристроєм супутникового зв'язку inReach за допомогою годинника Instinct® (*Використання дистанційного керування inReach®*, стор. 71).
Ліхтарі	Інтелектуальні велосипедні ліхтарі Varia™ можна використовувати, щоб краще орієнтуватися в навколишньому просторі.
Комп'ютер	Ви можете грати у відеоігри на комп'ютері й переглядати статистику в реальному часі на своєму пристрої (*Використання програми Garmin GameOn™*, стор. 29).
Зусилля	Ви можете використовувати велосипедні педалі з вимірювачами потужності Rally™ або Vector™, щоб переглянути дані про свою потужність на годиннику. Ви можете налаштувати зони зусилля відповідно до своїх цілей і здібностей (*Налаштування зон зусилля*, стор. 83) або використовувати попередження про діапазон, щоб отримувати сповіщення за наближення до визначеної зони зусилля (*Налаштування сповіщень*, стор. 40).
Радар	Велосипедний радар заднього виду Varia можна використовувати, щоб краще орієнтуватися в навколишньому просторі й надсилати сповіщення про наближення транспортних засобів.
RD Pod	Ви можете використовувати Running Dynamics Pod для реєстрації динаміки бігу й перегляду цих даних на своєму годиннику (*Динаміка бігу*, стор. 69).
Розумний тренажер	Годинник можна використовувати разом з інтелектуальним велотренажером для симуляції опору під час руху за маршрутом, поїздки чи тренування (*Використання тренажера для занять у приміщенні*, стор. 16).
Швидкість / каденс	Можна також установити на велосипед датчики каденсу чи швидкості, щоб переглядати дані під час поїздки. За потреби ви можете вручну зазначити окружність коліс (*Розмір і окружність коліс*, стор. 116).
Tempe	Цей датчик температури tempe™ можна закріпити на міцному ремінці або петлі просто неба, щоб отримати надійне джерело точних температурних даних.
Vectronix	Ви можете використовувати далекоміри Vectronix® та переглядати додаткову балістичну інформацію на годиннику.
VIRB	Функція дистанційного керування VIRB® дає змогу керувати екшн-камерою VIRB за допомогою годинника (*Дистанційне керування VIRB®*, стор. 71).
Xero Chronograph	Можна виконати сполучення із хронографом Xero®, щоб отримати доступ до елементів керування сеансом і переглядати балістичні дані (*Використання програми хронографа Xero®*, стор. 29).
Функція XERO Laser Locations	Ви можете переглядати й передавати дані лазерної системи визначення місцезнаходження з пристрою Xero (*Налаштування лазерної системи визначення місцезнаходження Xero®*, стор. 72).

Сполучення з бездротовими датчиками

Під час першого під'єднання бездротового датчика до годинника за допомогою ANT+® або Bluetooth® треба сполучити годинник із датчиком. Після сполучення годинник автоматично підключиться до датчика, коли ви почнете активність, якщо датчик при цьому активний і перебуває в зоні доступності. Докладніші відомості про типи підключення наведено на сторінці garmin.com/hrm_connection_types.

1. Надягніть пульсометр, установіть датчик або натисніть кнопку, щоб активувати датчик.

   ПРИМІТКА: інформацію про сполучення див. у посібнику користувача бездротового датчика.
2. Піднесіть годинник до датчика на відстань у межах 3 м (10 футів).

   ПРИМІТКА: під час сполучення тримайтеся на відстані не менше 10 м (33 фути) від інших бездротових датчиків.
3. Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
4. Виберіть **Датчики й аксесуари** > **Додати новий елемент**.

5 Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Шукати всі**.
   - Виберіть тип свого датчика.

   Після сполучення датчика з вашим годинником статус датчика зміниться із Пошук на Підключено. Дані датчика з'являються у віджеті в кільці екрана даних або в користувацькому полі даних. Ви можете налаштувати додаткові користувацькі поля даних (*Налаштування екранів даних*, стор. 36).

Обчислення темпу й відстані бігу за допомогою аксесуара для вимірювання частоти пульсу

Аксесуари серії HRM 600, HRM-Fit™ та HRM-Pro™ обчислюють темп і відстань бігу, використовуючи профіль користувача й рух, виміряний датчиком на кожному кроці. Пульсометр надає дані про темп і відстань бігу, коли GPS недоступна, як-от під час бігу на біговій доріжці. На сумісному годиннику Instinct® 3 можна переглядати темп і відстань бігу, коли його підключено за допомогою технології ANT+® або безпечного з'єднання Bluetooth®. Також ці дані доступні в сумісних сторонніх програмах для відстеження тренувань.

Точність визначення темпу й відстані поліпшується після калібрування.

Автоматичне калібрування: за замовчуванням у годиннику вибрано налаштування **Автоматичне калібрування**. Аксесуар для вимірювання пульсу виконує калібрування під час кожного забігу на свіжому повітрі, коли його підключено до сумісного годинника Instinct 3.

ПРИМІТКА: автоматичне калібрування не працює для занять у приміщеннях, трейлу й бігу на ультрамарафонські дистанції (*Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу*, стор. 69).

Калібрування вручну: ви можете вибрати **Калібр. й збер.** після бігу на біговій доріжці, коли аксесуар для вимірювання пульсу підключено (*Калібрування відстані на біговій доріжці*, стор. 15).

Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу

- Оновіть програмне забезпечення свого годинника Instinct® 3 (*Оновлення продукту*, стор. 102).
- Виконайте кілька пробіжок надворі з увімкненою системою GPS і підключеним аксесуаром серії HRM 600, HRM-Fit™ або HRM-Pro™. Важливо, щоб ваш діапазон темпу бігу надворі збігався з діапазоном темпу на біговій доріжці.
- Якщо ви бігтимете по піску чи високому снігу, перейдіть у налаштування датчика й вимкніть **Автоматичне калібрування**.
- Якщо ви раніше підключили сумісний крокомір за допомогою технології ANT+®, установіть для стану крокоміра значення **Вимкнути** або видаліть його зі списку підключених сенсорів.
- Завершіть біг на біговій доріжці, застосувавши ручне калібрування (*Калібрування відстані на біговій доріжці*, стор. 15).
- Якщо дані автоматичного чи ручного калібрування неточні, перейдіть у налаштування датчика й виберіть **Темп і відстань для пульсометра** > **Скинути дані калібрування**.

  ПРИМІТКА: можна вимкнути **Автоматичне калібрування**, а потім повторно виконати калібрування вручну (*Калібрування відстані на біговій доріжці*, стор. 15).

Динаміка бігу

Динаміка бігу в реальному часі характеризує вашу техніку бігу. Ваш годинник Instinct® 3 обладнано акселерометром для обчислення п'яти показників техніки бігу. Для вимірювання всіх шести показників бігової форми необхідно сполучити годинник Instinct 3 з HRM-Fit™, аксесуаром серії HRM-Pro™, або іншим аксесуаром бігової динаміки, який вимірює рухи тулуба. Докладніші відомості див. на сторінці garmin.com/performance-data/running.

Показник	Тип датчика	Опис
Каденс	Годинник або сумісний аксесуар	Каденс — це кількість кроків за хвилину. Цей показник відображає загальну кількість кроків (лівою й правою ногою разом).
Вертикальне коливання	Годинник або сумісний аксесуар	Вертикальне коливання — це ваше підстрибування під час бігу. Цей показник відображає вертикальний рух вашого тулуба, виміряний у сантиметрах.
Час контакту із землею	Годинник або сумісний аксесуар	Час контакту із землею — це час, протягом якого ви спираєтеся ногами на землю під час бігу. Цей показник вимірюється в мілісекундах. **ПРИМІТКА:** показники часу контакту із землею й рівноваги недоступні під час ходіння.

Показник	Тип датчика	Опис
Баланс часу контакту із землею	Лише сумісний аксесуар	Баланс ЧКЗ – це відношення між часом контакту лівої та правої ноги із землею під час бігу. Цей показник вимірюється у відсотках. Наприклад, 53,2 зі стрілкою, що вказує ліворуч або праворуч.
Довжина кроку	Годинник або сумісний аксесуар	Відстань між двома кроками однієї ноги вимірюється від одного відбитка ноги до наступного. Вона вимірюється в метрах.
Вертикальний коефіцієнт	Годинник або сумісний аксесуар	Вертикальний коефіцієнт — це співвідношення вертикального коливання й довжини кроку. Цей показник вимірюється у відсотках. Зазвичай, що менше це значення, то краща техніку бігу.

Поради щодо відсутніх даних динаміки бігу

У цьому розділі наведено поради щодо використання сумісного аксесуара для вимірювання динаміки бігу. Якщо аксесуар не під'єднаний до годинника, годинник автоматично перемикається на вимірювання динаміки бігу за допомогою датчика на зап'ястку.

- Вам знадобиться аксесуар для вимірювання динаміки бігу, наприклад, серії HRM 600, HRM-Fit™ або HRM-Pro™.
- З'єднайте в пару аксесуар для вимірювання динаміки бігу та годинник відповідно до інструкцій.
- Якщо ви використовуєте аксесуар HRM 600, сполучіть його з годинником через безпечне з'єднання Bluetooth®. Не використовуйте незахищене підключення.

  Докладніші відомості про типи підключення наведено на сторінці garmin.com/hrm_connection_types.
- Якщо ви використовуєте аксесуар серії HRM-Fit або HRM-Pro, з'єднуйте його в пару з годинником за допомогою технології ANT+®, а не Bluetooth.
- Якщо на дисплеї даних динаміки бігу відображаються лише нулі, переконайтеся, що аксесуар надітий правильною стороною догори.

  ПРИМІТКА: деякі показники не відображаються під час ходьби (*Динаміка бігу*, стор. 69).

Потужність бігу

Garmin® потужність бігу обчислюється на основі виміряної інформації про динаміку бігу, ваги користувача, даних про навколишнє середовище та інших даних датчиків. Під час вимірювання потужності оцінюється зусилля, яке бігун докладає до поверхні дороги; цей показник вимірюється у ватах. Використання потужності бігу як міри зусилля може підійти деяким бігунам краще, ніж орієнтування на темп чи частоту серцевих скорочень. Потужність бігу може характеризувати рівень зусиль точніше, ніж частота серцевих скорочень, і може враховувати підйоми, спуски та вітер, які не враховуються під час вимірювання темпу. Докладнішу інформацію наведено на сторінці garmin.com/performance-data/running.

Потужність бігу можна виміряти за допомогою аксесуара, сумісного з режимом динаміки бігу, або датчиків годинника. Можна налаштувати поля даних про потужність бігу, щоб переглядати вихідну потужність і вносити зміни в тренування (*Поля даних*, стор. 106). Можна налаштувати отримання сповіщень про потужність у разі досягнення визначеної зони потужності (*Сповіщення про заняття*, стор. 39).

Зони потужності бігу визначаються аналогічно зонам потужності їзди на велосипеді. Значення для зон задані за замовчуванням і залежать від статі, ваги й усереднених здібностей та можуть не відповідати вашим індивідуальним здібностям. Скоригувати зони вручну можна на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect™ (*Налаштування зон зусилля*, стор. 83).

Налаштування потужності бігу

Натисніть і утримуйте **MENU**, виберіть **Заняття та програми**, потім – заняття з бігу, потім – налаштування заняття, а тоді натисніть **Потужність бігу**.

Стан: вмикає чи вимикає запис даних потужності бігу Garmin®. Цей параметр можна використовувати, якщо ви хочете використовувати сторонні дані про потужність бігу.

Джерело: дозволяє вибрати, який пристрій слід використовувати для записування даних про потужність бігу. Параметр Інтелектуальний режим автоматично виявляє та використовує аксесуар для визначення динаміки бігу, якщо він доступний. Коли аксесуар не підключено, годинник використовує дані про потужність бігу, отримані з датчика на зап'ястку.

Ураховувати вітер: вмикає й вимикає використання даних про вітер під час обчислення потужності бігу. Дані про вітер — це комбінація даних вашого годинника (швидкість, напрямок, дані барометра) і доступних даних про вітер із вашого телефона.

Дистанційне керування inReach®

Функція дистанційного керування inReach дає змогу керувати пристроєм супутникового зв'язку inReach за допомогою годинника Instinct®. Щоб дізнатися більше про сумісні пристрої, перейдіть на сторінку buy.garmin.com.

Використання дистанційного керування inReach®

Щоб мати можливість використовувати функцію дистанційного керування inReach, необхідно додати віджет inReach до списку віджетів (*Налаштування кільця віджетів*, стор. 50).

1. Увімкніть пристрій супутникового зв'язку inReach.
2. На годиннику Instinct® натисніть **UP** або **DOWN**, коли відображається циферблат годинника, щоб відкрити віджет inReach.
3. Натисніть **GPS** для пошуку пристрою супутникового зв'язку inReach.
4. Натисніть **GPS** для сполучення з пристроєм супутникового зв'язку inReach.
5. Натисніть **GPS** і виберіть один із варіантів:
   - Щоб надіслати повідомлення SOS, виберіть **Подати сигнал SOS**.
     ПРИМІТКА: функцію SOS слід використовувати лише в дійсно надзвичайних ситуаціях.
   - Щоб надіслати текстове повідомлення, натисніть **Повідомлення** > **Нове повідомл.**, виберіть адресатів і введіть текст повідомлення або виберіть шаблон текстового повідомлення.
   - Щоб вибрати стандартне повідомлення, натисніть **Надісл. готове** і виберіть повідомлення зі списку.
   - Щоб переглянути таймер і відстань, подолану під час заняття, виберіть **Відстеження**.

Дистанційне керування VIRB®

Функція дистанційного керування VIRB дозволяє керувати екшн-камерою VIRB на відстані.

Керування екшн-камерою VIRB®

Перед використанням функції дистанційного керування VIRB необхідно увімкнути налаштування дистанційного керування в системі камери VIRB. Докладніше про це дивіться в *Посібнику користувача серії VIRB*.

1. Увімкніть камеру VIRB.
2. Сполучіть камеру VIRB зі своїм годинником Instinct® (*Сполучення з бездротовими датчиками*, стор. 68).
   Віджет VIRB буде автоматично додано до кільця віджетів.
3. На циферблаті натисніть **UP** або **DOWN**, щоб переглянути віджет VIRB.
4. За необхідності зачекайте, доки годинник підключиться до камери.
5. Виберіть один із варіантів:
   - Для запису відео виберіть **Почати запис**.
     На екрані Instinct відображається таймер відео.
   - Щоб зробити фото під час запису відео, натисніть **DOWN**.
   - Для зупинення запису відео натисніть **GPS**.
   - Щоб зробити фото, виберіть **Зробити знімок**.
   - Щоб зробити кілька фотографій у режимі серійної зйомки, виберіть **Зробити серію**.
   - Щоб перевести камеру в режим сну, виберіть **Камеру в режим сну**.
   - Щоб вийти з режиму сну, виберіть **Вивести камеру з режиму сну**.
   - Щоб змінити налаштування відео й фото, виберіть **Налаштування**.

Керування екшн-камерою VIRB® під час активності

Перед використанням функції дистанційного керування VIRB необхідно увімкнути налаштування дистанційного керування в системі камери VIRB. Докладніше про це дивіться в *Посібнику користувача серії VIRB*.

1. Увімкніть камеру VIRB.
2. Сполучіть камеру VIRB зі своїм годинником Instinct® (*Сполучення з бездротовими датчиками*, стор. 68).
   Якщо камеру сполучено, екран даних VIRB автоматично додається до активностей.
3. Під час заняття натискайте **UP** чи **DOWN**, щоб переглянути екран даних VIRB.
4. За необхідності зачекайте, доки годинник підключиться до камери.

5 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
6 Виберіть **VIRB**.
7 Виберіть один із варіантів:
- Щоб керувати камерою за допомогою таймера активності, виберіть **Налаштування** > **Режим запису** > **Тайм. пуск/стоп**.

  ПРИМІТКА: запис відео автоматично починається і припиняється, коли ви починаєте чи припиняєте активність.
- Щоб керувати камерою за допомогою параметрів меню, виберіть **Налаштування** > **Режим запису** > **Вручну**.
- Для запису відео вручну виберіть **Почати запис**.

  На екрані Instinct відображається таймер відео.
- Щоб зробити фото під час запису відео, натисніть **DOWN**.
- Для зупинення запису відео вручну натисніть **GPS**.
- Щоб зробити кілька фотографій у режимі серійної зйомки, виберіть **Зробити серію**.
- Щоб перевести камеру в режим сну, виберіть **Камеру в режим сну**.
- Щоб вийти з режиму сну, виберіть **Вивести камеру з режиму сну**.

Налаштування лазерної системи визначення місцезнаходження Xero®

Щоб мати змогу налаштувати параметри лазерної системи визначення місцезнаходження, спочатку необхідно сполучити сумісний пристрій Xero (*Сполучення з бездротовими датчиками*, стор. 68).

Натиснувши й утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Датчики й аксесуари** > **Функція XERO Laser Locations** > **Розташування лазера**.

Під час заняття: дає змогу відобразити інформацію лазерної системи визначення місцезнаходження із сумісного сполученого пристрою Xero під час активності.

Режим обміну даними: дає змогу поширити інформацію лазерної системи визначення місцезнаходження для загального доступу або приватно.

Карта

▲ відображає ваше місцезнаходження на мапі. На мапі показано назви та символи локацій. Під час навігації до місця призначення ваш маршрут позначається на карті лінією.

- Навігація мапою (*Панорамування та масштабування мапи*, стор. 73)
- Налаштування мапи (*Налаштування карти*, стор. 73)

Панорамування та масштабування мапи

1. Під час навігації натискайте **UP** та **DOWN** для перегляду мапи.
2. Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
3. Виберіть **Панорам./мсштб**.
4. Виберіть один із варіантів:
   - Для перемикання між панорамуванням вгору/вниз, панорамуванням ліворуч / праворуч та масштабуванням натискайте **GPS**.
   - Для панорамування або масштабування мапи натискайте **UP** та **DOWN**.
   - Щоб вийти, натисніть **BACK**.

Налаштування карти

Налаштувати відображення карти можна в програмі карт і на екранах даних.

На циферблаті натисніть і втримуйте кнопку **MENU**, після чого виберіть **Карта**.

Орієнтація: налаштування орієнтації карти. У режимі На північ у верхній частині екрана показано північ. У режимі За курсом у верхній частині екрана показано напрямок руху.

Об'єкти користувача: відображає збережені місця на мапі.

Міста: відображає назви міст на мапі.

Коорд.лінії: відображає лінії координатної сітки на мапі.

Автомасштабування: автоматично вибирає оптимальний рівень масштабування для використання карти. Коли цю функцію вимкнено, масштабування здійснюється вручну.

Функції зв’язку телефона

Доступ до функцій зв’язку телефона на годиннику Instinct® з’являється після сполучення годинника за допомогою застосунку Garmin Connect™ (*Підключення телефона*, стор. 74).

- Функції застосунку з застосунку Garmin Connect, застосунку Connect IQ™ та інших (*Телефонні застосунки й комп’ютерні програми*, стор. 75)
- Віджети (*Віджети*, стор. 48)
- Функції меню елементів керування (*Елементи керування*, стор. 58)
- Функції безпеки й відстеження (*Функції відстеження й безпеки*, стор. 85)
- Взаємодія з телефоном, як-от сповіщення (*Увімкнення сповіщень Bluetooth®*, стор. 74)

Підключення телефона

Щоб скористатися підключеними функціями годинника, його потрібно сполучити напряму за допомогою програми Garmin Connect™, а не через налаштування Bluetooth® вашого смартфона.

1. Під час першого налаштування годинника виберіть ✔, коли вам буде запропоновано сполучити годинник із телефоном.

   ПРИМІТКА: якщо ви не виконали сполучення, то втримуйте кнопку **MENU** і виберіть **Зв’язок** > **Телефон** > **Сполучити телефон**.
2. Відскануйте QR-код телефоном і дотримуйтеся вказівок на екрані, щоб завершити процес сполучення з телефоном та процес налаштувань.

Увімкнення сповіщень Bluetooth®

Перш ніж увімкнути сповіщення, треба сполучити годинник із сумісним телефоном (*Підключення телефона*, стор. 74).

1. Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Зв’язок** > **Телефон** > **Розумні сповіщення** > **Стан** > **Увімкнути**.
3. Виберіть **Під час заняття** або **Загальне використання**.
4. Виберіть тип сповіщення.
5. Виберіть налаштування стану, звукового сигналу й вібрації.
6. Натисніть **BACK**.
7. Виберіть налаштування конфіденційності й часу очікування.
8. Натисніть **BACK**.
9. Виберіть **Підпис**, щоб додати підпис до своїх відповідей на текстові повідомлення.

Перегляд сповіщень

1. Натискайте **UP** чи **DOWN** на екрані циферблата, щоб переглядати віджет сповіщень.
2. Натисніть **GPS**.
3. Виберіть сповіщення.
4. Натисніть **GPS**, щоб побачити додаткові параметри.
5. Натисніть **BACK**, щоб повернутися до попереднього екрана.

Отримання телефонного виклику

Коли на підключений телефон надходить телефонний виклик, годинник Instinct® відображає ім’я або номер телефону особи, яка телефонує.

- Щоб прийняти виклик, натисніть значок **Прийняти**.

  ПРИМІТКА: для розмови з абонентом до пристрою має бути підключений телефон.
- Щоб відхилити виклик, натисніть значок **Відхилити**.
- Щоб відхилити виклик та одразу надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, натисніть значок **Відп.** і виберіть повідомлення зі списку.

  ПРИМІТКА: щоб надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, ваш годинник має бути підключено до сумісного смартфона на базі Android™ за технологією Bluetooth®.

Надсилання відповіді на текстове повідомлення

ПРИМІТКА: ця функція доступна лише на сумісних телефонах Android™.

Отримавши сповіщення про текстове повідомлення на годиннику, можна швидко відповісти на нього, вибравши варіант відповіді зі списку повідомлень. Налаштувати повідомлення можна в програмі Garmin Connect™.

ПРИМІТКА: ця функція використовує для надсилання повідомлень ваш телефон. Можуть застосовуватися звичайні обмеження щодо текстових повідомлень і плата за них, визначені вашим оператором і тарифним планом. За докладною інформацією про тарифи й обмеження щодо текстових повідомлень зверніться до свого мобільного оператора.

1. На циферблаті годинника натисніть **UP** або **DOWN** для перегляду віджета сповіщень.
2. Виберіть сповіщення про текстове повідомлення.
3. Натисніть **GPS**.
4. Виберіть **Відп.**.
5. Виберіть повідомлення зі списку.

   Ваш телефон надішле вибране повідомлення у вигляді текстового повідомлення SMS.

Керування сповіщеннями

За допомогою сумісного телефона можна керувати сповіщеннями, що з'являються на годиннику Instinct® 3.

Виберіть один із варіантів:

- Якщо у вас iPhone®, перейдіть до налаштувань сповіщень iOS® і виберіть сповіщення, що з'являтимуться на вашому телефоні та годиннику.

  ПРИМІТКА: усі сповіщення, які ви ввімкнули в iPhone, також з'являються на годиннику.
- Якщо у вас телефон Android™, у програмі Garmin Connect™ виберіть ••• > **Налаштування** > **Повідомлення** > **Сповіщення програми**, а потім виберіть сповіщення, які з'являтимуться на годиннику.

Увімкнення й вимкнення сповіщень про з'єднання з телефоном

Годинник Instinct® 3 можна налаштувати таким чином, що він сповіщатиме вас про підключення та відключення телефона за допомогою технології Bluetooth®.

ПРИМІТКА: сповіщення про з'єднання з телефоном вимкнені за замовчуванням.

1. Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2. Оберіть **Зв'язок** > **Телефон** > **Попередження**.

Вимкнення з'єднання з телефоном Bluetooth®

Підключення телефона через Bluetooth можна вимкнути в меню елементів керування.

ПРИМІТКА: дозволяє додавати параметри до меню керування (*Налаштування меню керування*, стор. 60).

1. Натисніть і втримуйте **CTRL**, щоб відкрити меню керування.
2. Торкніться , щоб вимкнути підключення до телефона Bluetooth на своєму годиннику Instinct®.

   Дізнатися, як вимкнути Bluetooth на телефоні, можна в посібнику користувача телефона.

Телефонні застосунки й комп'ютерні програми

Годинник можна підключити до кількох телефонних застосунків Garmin® і комп'ютерних програм за допомогою одного облікового запису Garmin.

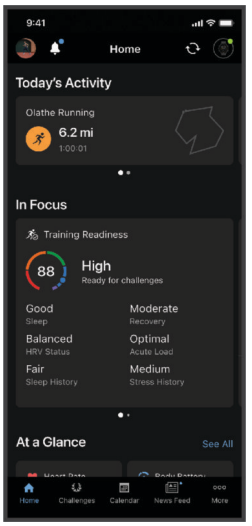
Garmin Connect™

Ви можете зв'язуватися з друзями через Garmin Connect. Garmin Connect дає вам інструменти для відстеження, аналізу, обміну інформацією й заохочення один одного. Записуйте події свого активного життя: пробіжки, прогулянки, поїздки, запливи, походи, заняття з тріатлону тощо. Щоб зареєструвати безкоштовний обліковий запис, завантажте програму на свій телефон з магазину програм ((garmin.com/connectapp)) або завітайте на сторінку connect.garmin.com.

Зберігайте свої заняття: після завершення й збереження активності на годиннику ви зможете передати дані про це заняття до свого облікового запису Garmin Connect і зберігати їх, скільки захочете.

Аналіз своїх даних: ви можете переглядати докладнішу інформацію про свою активність, зокрема час, відстань, висоту, частоту серцевих скорочень, витрачені калорії, каденс, динаміку бігу, мапу місцевості, графіки темпу та швидкості, а також настроювані звіти.

ПРИМІТКА: для отримання деяких даних потрібні додаткові аксесуари, наприклад пульсометр.



Планування тренувань: ви можете вибрати ціль фізичної форми й завантажити один із щоденних планів тренувань.

Відстежуйте прогрес: ви можете відстежувати денну кількість кроків, приєднуватися до дружнього змагання зі своїми контактами й досягати цілей.

Передавайте дані про свої заняття: ви можете додавати до списку контактів своїх друзів, щоб стежити за заняттями одне одного або ділитися посиланнями на свої заняття.

Керуйте своїми налаштуваннями: ви можете налаштовувати параметри годинника й користувацькі параметри у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Підписка Garmin Connect+™

Оптимізувати дані, з'єднання й тренування, доступні в обліковому записі Garmin Connect, можна завдяки підписці Garmin Connect+. Щоб зареєструватися, завантажте програму Garmin Connect на телефон магазину програм або відвідайте вебсайт connect.garmin.com.

Функція Active Intelligence (ШІ): отримуйте результати ШІ-аналізу ваших даних і занять, включно з харчуванням.

LiveTrack+: надсилайте текстові повідомлення LiveTrack, отримайте персоналізовану сторінку профілю й переглядайте попередні сеанси LiveTrack.

Виконайте Garmin Trails.: отримайте доступ до шляхів і маршрутів, рекомендованих базами даних Garmin® та іншими користувачами Garmin, а також переглядайте зображення, рейтинги, звіти про подорожі тощо.

Відстежуйте заняття в приміщенні: у реальному часі переглядайте дані занять і тренувань у приміщенні й відразу оптимізуйте продуктивність.

Рекомендації щодо тренувань: отримайте додаткові поради й підтримку експертів у рамках обраних планів тренування Garmin Coach.

Ведення журналу харчування: відстежуйте своє щоденне харчування за допомогою розширених баз даних продуктів харчування та переглядайте докладні звіти про спожиті макронутрієнти й калорії. На сумісному годиннику Garmin можна легко переглядати щоденний огляд харчування, вручну вести журнал уживання їжі й отримувати ранкові та вечірні звіти про харчування. У програмі Garmin Connect можна сканувати UPC, записувати нові продукти харчування, створювати цілі харчування тощо.

Панель продуктивності: переглядайте дані про тренування, як вам зручно, за допомогою індивідуальних графіків і діаграм, включно з показниками харчування.

Функції взаємодії: отримайте доступ до ексклюзивних відзнак, змагань з відзнаками та можливість отримати вдвічі більше балів за участь у змаганнях. Для аватару профілю можна встановити персоналізовані рамки.

Використання програми Garmin Connect™

Після сполучення годинника з телефоном (*Підключення телефона*, стор. 74) ви можете скористатися програмою Garmin Connect, щоб передати всі дані про заняття до свого облікового запису Garmin Connect.

1 Увімкніть програму Garmin Connect на телефоні.

2 Розташуйте годинник у межах 10 м від телефона.

Ваш годинник автоматично синхронізує дані з програмою Garmin Connect і вашим обліковим записом Garmin Connect.

Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect™

Для оновлення програмного забезпечення годинника за допомогою програми Garmin Connect у вас має бути обліковий запис Garmin Connect; крім того, ви маєте сполучити годинник із сумісним телефоном (*Підключення телефона*, стор. 74).

Синхронізуйте свій годинник із програмою Garmin Connect (*Використання програми Garmin Connect™*, стор. 76).

Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Connect автоматично надсилає оновлення на годинник. Оновлення встановлюється, коли годинник не використовується в активному режимі. Після завершення оновлення годинник перезапускається.

Об'єднаний тренувальний стан

Якщо в одному обліковому записі Garmin Connect™ використовується більше одного Garmin® пристрою, можна вибрати, який із них слугуватиме основним джерелом даних для повсякденного використання й для тренувань.

У програмі Garmin Connect виберіть ••• > **Налаштування**.

Основний пристрій для тренувань: вибір пріоритетного джерела даних тренувальних метрик, як-от тренувального стану та фокуса навантаження.

Основний портативний: вибір пріоритетного джерела даних про повсякденні показники здоров'я, як-от кількість кроків чи сон. Це має бути годинник, який ви носите найчастіше.

ПІДКАЗКА: для отримання найточніших результатів Garmin радить часто синхронізуватися з обліковим записом Garmin Connect.

Синхронізація занять і вимірювань продуктивності

Можна синхронізувати дані про заняття й показники продуктивності з інших пристроїв Garmin® із годинником Instinct® 3 за допомогою вашого облікового запису Garmin Connect™. Це дає змогу годиннику точніше відтворювати дані про ваше тренування та фізичний стан. Наприклад, можна записати заїзд за допомогою велосипедного комп'ютера Edge® та переглядати відомості про заняття і час відновлення на своєму годиннику Instinct 3 .

Синхронізуйте годинник Instinct 3 та інші пристрої Garmin зі своїм обліковим записом Garmin Connect.

ПІДКАЗКА: задати основний пристрій для тренувань та основний натільний пристрій можна в програмі Garmin Connect (*Об'єднаний тренувальний стан*, стор. 77).

Дані про нещодавні заняття та вимірювання продуктивності з інших ваших пристроїв Garmin відображаються на годиннику Instinct 3.

Використання Garmin Connect™ на комп'ютері

Програма Garmin Express™ з'єднує ваш годинник із вашим обліковим записом Garmin Connect за допомогою комп'ютера. Користуватися програмою Garmin Express можна для передавання даних про свої заняття до свого облікового запису Garmin Connect і для надсилання даних, наприклад тренувань або планів тренувань, із сайту Garmin Connect на свій годинник. Можна також установлювати оновлення програмного забезпечення й керувати програмами Connect IQ™.

1. Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
2. Перейдіть за посиланням **garmin.com/express**.
3. Завантажте й установіть програму Garmin Express.
4. Відкрийте програму Garmin Express й виберіть **Додати пристрій**.
5. Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express™

Щоб оновити програмне забезпечення пристрою, необхідно мати обліковий запис Garmin Connect™ і завантажити програму Garmin Express.

1. Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.

   Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Express передає її на пристрій.
2. Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
3. Не від'єднуйте пристрій від комп'ютера під час оновлення.

Ручна синхронізація з Garmin Connect™

ПРИМІТКА: дозволяє додавати параметри до меню керування (*Налаштування меню керування*, стор. 60).

1. Натисніть і утримуйте **CTRL**, щоб переглянути меню керування.
2. Виберіть **Синхронізація**.

Функції Connect IQ™

До годинника можна додати програми Connect IQ, поля даних, віджети й циферблати в магазині Connect IQ, який доступний як на годиннику, так і на телефоні (garmin.com/connectiqapp).

Циферблати годинників: персоналізація зовнішнього вигляду годинника.

Програми: дає змогу додати в годинник інтерактивні функції, наприклад віджети, нові типи фізичних вправ або занять надворі.

Поля даних: завантаження нових полів даних, що змінюють відображення даних датчика, активності чи журналу даних. Ви можете встановити поля даних Connect IQ для вбудованих функцій і сторінок.

Завантаження функцій Connect IQ™

Перед завантаженням функцій із програми Connect IQ необхідно сполучити годинник Instinct® 3 із телефоном (*Підключення телефона*, стор. 74).

1. Установіть програму Connect IQ з магазину програм і запустіть її на своєму телефоні.
2. Якщо необхідно, виберіть свій годинник.
3. Виберіть функцію Connect IQ.
4. Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Завантаження функцій Connect IQ™ за допомогою комп'ютера

1. Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
2. Перейдіть на сайт **apps.garmin.com** і ввійдіть у свій обліковий запис.
3. Виберіть функцію Connect IQ й завантажте її.
4. Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Програма dēzl™

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Будьте обережні, використовуючи пристрій під час керування автомобілем. Переглядайте інформацію на екрані лише мигцем. Завжди зосереджуйте увагу на оточенні, а не на дисплеї. Не відволікайтеся! Через зосередження уваги на дисплеї ви можете своєчасно не виявити перешкоди або небезпеки, що може призвести до дорожньо-транспортної пригоди, пошкодження майна, тяжких травм або загибелі.

Програма dēzl надає функції для професійних водіїв і дає змогу підключати й інтегрувати навігаційний пристрій dēzl із годинником. Після підключення до програми dēzl ви отримуєте доступ до спеціалізованих функцій для водіїв вантажівок, зокрема тренувань, планування перерв і програм лояльності на стоянках для вантажівок. Ви можете завантажити програму dēzl з магазину програм на телефоні (garmin.com/dezlapp).

Запуск тренування для водіїв вантажівок

Перед початком тренування необхідно сполучити годинник із програмою dēzl™.

Ви можете виконувати тренування, розроблені для перерв під час водіння.

1. Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Тренування для водія вантажівки**.
3. Виберіть тип тренування.
4. За необхідності виберіть тривалість тренування.
5. За потреби відкрийте програму dēzl, щоб переглянути інструкції до вправ.
6. Натисніть **GPS**, щоб розпочати тренування.

Після початку тренування годинник відображає кожен етап тренування, час, що залишився для кожного етапу, а також поточний пульс.

Garmin Explore™

Програма та вебсайт Garmin Explore дають змогу створювати маршрути, маршрутні точки та колекції, планувати поїздки, синхронізувати маршрути, завантажувати заняття й використовувати хмарне сховище. Вони пропонують розширене планування як онлайн, так і офлайн, даючи змогу

обмінюватися даними й синхронізувати дані із сумісним пристроєм Garmin®. За допомогою програми можна завантажувати мапи для використання їх офлайн, а потім здійснювати навігацію будь-де без мобільного зв'язку.

Можна завантажити програму Garmin Explore з магазину програм на телефон (garmin.com/exploreapp) або відвідати вебсайт explore.garmin.com.

Програма Garmin Messenger™

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Функції inReach® програми Garmin Messenger на вашому телефоні, включно з SOS, відстеженням та Погода inReach™, недоступні без під'єднаного пристрою inReach та активного тарифного плану inReach. Завжди тестуйте додаток надворі, перш ніж використовувати його під час подорожі.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Не варто покладатися лише на функції несупутникового обміну повідомленнями в програмі Garmin Messenger на вашому телефоні як на основний спосіб отримання екстреної допомоги.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Програма працює і через інтернет (за допомогою бездротового з'єднання або стільникового зв'язку на телефоні), і через супутникову мережу (за допомогою пристрою inReach). У разі використання стільникового зв'язку на сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Якщо ви перебуваєте в зоні, де немає покриття мережі, для використання супутникової мережі ваш пристрій повинен мати активний тарифний план inReach.

Ви можете використовувати програму для обміну повідомленнями з іншими користувачами програми Garmin Messenger, зокрема з друзями й членами родини, в яких немає пристроїв Garmin®. Будь-хто може завантажити програму й під'єднати свій телефон, що дає змогу спілкуватися з іншими користувачами програми через Інтернет (вхід у систему не потрібен). Користувачі програми також можуть створювати групові теми для обміну повідомленнями з іншими номерами телефонів. Нові учасники, додані до групового обміну повідомленнями, можуть завантажити програму, щоб побачити, що пишуть інші.

Повідомлення, надіслані за допомогою бездротового з'єднання або стільникового зв'язку на вашому телефоні, не потребують плати за передавання даних або додаткової плати за тарифний план inReach. За отримані повідомлення може стягуватися плата, якщо повідомлення надсилається і через супутникову мережу, і через інтернет. Застосовуються стандартні тарифи на текстові повідомлення для вашого мобільного тарифного плану.

Ви можете завантажити програму Garmin Messenger з магазину програм на телефоні (garmin.com/messengerapp).

Використання функції Messenger

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Не варто покладатися лише на функції безсупутникового обміну повідомленнями в програмі Garmin Messenger™ як на основний спосіб отримання екстреної допомоги.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб скористатися функцією Messenger, слід під'єднати годинник Instinct® 3 до програми Garmin Messenger на сумісному телефоні за допомогою технології Bluetooth®.

Функція Messenger на годиннику дає змогу переглядати та створювати повідомлення з програми Garmin Messenger для телефона й відповідати на них.

1. На циферблаті годинника натисніть **UP** або **DOWN**, щоб переглянути віджет **Messenger**.

   ПІДКАЗКА: функція Messenger доступна як віджет, програма або компонент меню елементів керування годинника.
2. Натисніть **GPS**, щоб відкрити віджет.
3. Якщо ви вперше використовуєте функцію **Messenger**, відскануйте QR-код своїм телефоном і дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб завершити процес сполучення та налаштування.
4. Виберіть один із варіантів на годиннику:
   - Щоб створити нове повідомлення, виберіть **Нове повідомл.**, одержувача й готове повідомлення або створіть власне.
   - Для перегляду розмови натисніть **UP** або **DOWN**, а потім виберіть розмову.

- Щоб відповісти на повідомлення, виберіть діалог, натисніть **Відп.** і виберіть готове повідомлення або створіть власне.

Програма Garmin Golf™

У програмі Garmin Golf можна завантажувати розрахункові картки із сумісного пристрою Instinct® 3 для перегляду докладної статистики й аналізування ударів. За допомогою програми Garmin Golf гравці в гольф можуть змагатися між собою. Таблиці лідерів, зареєструватися в яких може будь-хто, є в понад 43 000 полів для гольфа. Ви можете створити змагання й запросити до нього гравців. Якщо ви оформили підписку Garmin Golf, то можете переглядати дані контурів гріну на телефоні й сумісному пристрої

Програма Garmin Golf синхронізує ваші дані з вашим обліковим записом Garmin Connect™. Ви можете завантажити програму Garmin Golf з магазину програм на телефоні (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

ПОВІДОМЛЕННЯ

Ставтеся до надання іншим особам своїх даних дуже відповідально. Ви завжди повинні знати, кому надаєте інформацію та як вона буде використана.

Функція Garmin Share дає змогу використовувати технологію Bluetooth® для бездротового обміну даними з іншими сумісними пристроями Garmin®. Якщо функція Garmin Share увімкнена й сумісні пристрої Garmin перебувають у зоні досяжності один одного, ви можете вибирати збережені місцезнаходження, маршрути й тренування для передавання на інший пристрій через пряме захищене з'єднання між пристроями без використання телефона або підключення Wi-Fi®.

Обмін даними за допомогою Garmin Share

Перш ніж користуватися цією функцією, необхідно ввімкнути технологію Bluetooth® на обох сумісних пристроях, які мають перебувати на відстані до 3 м (10 футів) один від одного. Коли з'явиться відповідний запит, слід дати згоду на обмін даними з іншими пристроями Garmin® за допомогою Garmin Share.

Годинник Instinct® може надсилати й отримувати дані, коли його підключено до іншого сумісного пристрою Garmin (*Отримання даних за допомогою Garmin Share*, стор. 80). Ви також можете передавати дані між різними пристроями. Наприклад, можна надіслати улюблений маршрут із велосипедного комп'ютера Edge® на сумісний годинник Garmin.

1. Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Garmin Share** > **Над. дост.**.
3. Виберіть категорію та один елемент.
4. Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Над. дост.**.
   - Виберіть **Більше** > **Над. дост.**, щоб вибрати кілька елементів для надсилання.
5. Зачекайте, поки пристрій знайде сумісні пристрої.
6. Виберіть пристрій.
7. Переконайтеся, що шестизначний PIN-код збігається на обох пристроях, і натисніть ✔.
8. Зачекайте, доки пристрій передасть дані.
9. Виберіть **Передати знову**, щоб надіслати ті самі елементи іншому користувачу (необов'язково).
10. Виберіть **Готово**.

Отримання даних за допомогою Garmin Share

Перш ніж користуватися цією функцією, необхідно ввімкнути технологію Bluetooth® на обох сумісних пристроях, які мають перебувати на відстані до 3 м (10 футів) один від одного. Коли з'явиться відповідний запит, слід дати згоду на обмін даними з іншими пристроями Garmin® за допомогою Garmin Share.

1. Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2. Виберіть **Garmin Share**.
3. Зачекайте, поки пристрій знайде сумісні пристрої в зоні досяжності.
4. Натисніть ✔.
5. Переконайтеся, що шестизначний PIN-код збігається на обох пристроях, і натисніть ✔.
6. Зачекайте, доки пристрій передасть дані.

7 Виберіть **Готово**.

Профіль користувача

Ви можете оновити свій профіль користувача в годиннику чи в застосунку Garmin Connect™.

Налаштування профілю користувача

Ви можете оновлювати таку особисту інформацію, як зріст, вага, зони тренувань тощо. На основі цієї інформації годинник точніше розраховує дані для тренувань.

1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Профіль користувача**.

3 Виберіть потрібний варіант.

Налаштування гендера

Під час першого налаштування годинника вам потрібно обрати стать. Більшість алгоритмів фізичного стану та тренувань є бінарними. Для отримання найбільш точних результатів Garmin® радить обирати стать, зареєстровану під час народження. Після початкового налаштування можна змінити налаштування профілю у своєму обліковому записі Garmin Connect™.

Профіль і конфіденційність: дає змогу змінювати дані у вашому відкритому профілі.

Користувацькі налаштування: установлення статі. Якщо вибрати Не визначено, алгоритми, для яких потрібно вказати бінарне значення, використовуватимуть стать, вказану під час початкового налаштування.

Перегляд свого фітнес-віку

Фітнес-вік показує, наскільки ваш фізичний стан співвідноситься з фізичним станом усередненої людини тієї самої статі. Для визначення вашого фітнес-віку годинник використовує інформацію про ваш вік, індекс маси тіла (ІМТ), частоту серцевих скорочень у спокійному стані та історію ваших занять із надмірною інтенсивністю. Якщо у вас є ваги Index™, для визначення вашого фітнес-віку годинник використовуватиме не ІМТ, а відсотковий показник вмісту жиру в організмі. На ваш фітнес-вік можуть впливати зміни фізичного навантаження та способу життя.

ПРИМІТКА: для найточнішого визначення фітнес-віку заповніть профіль користувача (*Налаштування профілю користувача*, стор. 82).

1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.

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

Про зони пульсу

Спортсмени часто використовують зони пульсу для визначення й покращення стану своєї серцево-судинної системи та фізичної підготовки. Зона пульсу – це встановлений діапазон частоти серцевих скорочень на хвилину. Існує п'ять стандартних зон пульсу, пронумерованих від 1 до 5 з підвищенням інтенсивності. Зазвичай зони пульсу розраховуються на основі відсотків від максимальної частоти серцевих скорочень.

Цілі фізичних занять

Знання зон пульсу допоможе вам оцінити й покращити свій фізичний стан за допомогою цих правил.

- Частота серцевих скорочень (пульс) – надійний показник інтенсивності вправ.
- Тренування в певних зонах пульсу допомагає покращити стан і силу серцево-судинної системи.

Якщо ви знаєте свій максимальний пульс, скористайтеся таблицею (*Розрахування зон частоти пульсу*, стор. 83), щоб визначити оптимальну зону для досягнення ваших цілей щодо фізичного стану.

Якщо максимальна частота ваших серцевих скорочень вам невідома, скористайтеся одним із калькуляторів, що доступні в Інтернеті. Деякі тренажерні зали й медичні центри пропонують тест, який дає змогу визначити максимальний пульс. За замовчуванням максимальна частота серцевих скорочень становить 220 мінус ваш вік.

Налаштування зон пульсу

Для визначення ваших зон пульсу (частоти серцевих скорочень) за замовчуванням годинник використовує дані вашого профілю користувача, налаштовані під час початкової конфігурації. Можна задати окремі зони пульсу для спортивних профілів, як-от біг, їзда на велосипеді чи плавання. Для максимально точного розрахунку кількості спалених калорій необхідно встановити максимальну частоту пульсу. Можна також установити кожну зону пульсу та ввести частоту пульсу в стані спокою вручну. Скоригувати зони вручну можна на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect™.

1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Профіль користувача** > **ЧСС і зони зусилля** > **Частота пульсу**.

3 Виберіть **Максимум ЧСС** і введіть максимальну частоту пульсу.

Можна використовувати функцію Авт. визнач. для автоматичної реєстрації максимальної частоти пульсу під час активності (*Автоматичне визначення вимірювань ефективності*, стор. 84).

4 Виберіть **Лактатний поріг** і введіть значення частоти пульсу лактатного порогу (*Лактатний поріг*, стор. 54).

Можна використовувати функцію Авт. визнач. для автоматичної реєстрації свого лактатного порогу під час активності (*Автоматичне визначення вимірювань ефективності*, стор. 84).

5 Виберіть **ЧСС відпочинку** > **Задати власне значення** і введіть частоту пульсу в стані спокою.

Можна використовувати середню частоту пульсу в стані спокою, виміряну годинником, або встановити власне значення частоти пульсу в стані спокою.

6 Виберіть **Зони** > **На основі**.

7 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Ударів на хвилину**, щоб переглянути або відредагувати зони в ударах на хвилину.
- Виберіть **% максимуму ЧСС**, щоб переглянути або відредагувати зони у відсотках від максимальної частоти пульсу.
- Виберіть **Відсоток резерву ЧСС**, щоб переглянути або відредагувати зони у відсотках від резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу в стані спокою).
- Виберіть **% від лактатного порога**, щоб переглянути або відредагувати зони у відсотках від частоти пульсу лактатного порогу.

8 Виберіть зону та введіть значення для кожної зони

9 Виберіть **ЧСС для тренувань**, а потім – спортивний профіль, щоб додати окремі зони пульсу (необов'язково).

10 Повторіть ці кроки, щоб додати спортивні зони пульсу (необов'язково).

Дозвіл годиннику встановлювати зони пульсу

Налаштування за замовчуванням дозволяють годиннику визначати максимальну частоту серцевих скорочень і встановлювати зони пульсу у відсотках від максимальної частоти.

- Перевірте правильність налаштувань свого профілю користувача (*Налаштування профілю користувача*, стор. 82).
- Частіше бігайте із зап'ястковим або нагрудним пульсометром.
- Переглядайте тренди свого пульсу та час у зонах за допомогою свого облікового запису Garmin Connect™.

Розрахування зон частоти пульсу

зона	% максимального пульсу	Сприйманий рівень напруги	Переваги
1	50–60 %	Розслаблений стан, легкий темп, ритмічне дихання	Аеробне тренування початкового рівня, зниження рівня стресу
2	60–70 %	Комфортний темп, дещо глибше дихання, можна розмовляти	Базове тренування для серцево-судинної системи, швидке відновлення
3	70–80 %	Середній темп, вести бесіду складніше	Покращення аеробних характеристик, оптимальне тренування для серцево-судинної системи
4	80–90 %	Швидкий темп, часте дихання з напругою	Покращення анаеробних характеристик і підвищення порога, вища швидкість
5	90–100 %	Найшвидший темп, який неможливо підтримувати довго, важке дихання	Анаеробна й фізична витривалість, підвищення сили

Налаштування зон зусилля

Значення для зон зусилля встановлені за замовчуванням і залежать від статі, ваги й усереднених здібностей та можуть не відповідати вашим індивідуальним здібностям. Якщо ви знаєте своє значення зусилля функціонального порога (FTP) або порогового зусилля (TP), ви можете ввести його й дозволити програмі автоматично розрахувати ваші зони зусилля. Скоригувати зони вручну можна на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect™.

1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Профіль користувача** > **ЧСС і зони зусилля** > **Зусилля**.
3 Виберіть тип заняття.
4 Виберіть **На основі**.
5 Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Ват**, щоб переглянути або відредагувати діапазони у ватах.
   - Виберіть **% ЗФП** або **Порогове зусилля: %**, щоб переглянути або відредагувати діапазони у відсотках від порогового зусилля.
6 Виберіть **ЗФП** або **Порогове зусилля** і введіть своє значення.

   Ви можете використовувати функцію Авт. визнач. для автоматичної реєстрації свого порогового зусилля під час активності (*Автоматичне визначення вимірювань ефективності*, стор. 84).
7 Виберіть зону та введіть значення для кожної зони
8 За потреби виберіть **Мінімум** і введіть мінімальне значення зусилля.

Автоматичне визначення вимірювань ефективності

Функція Авт. визнач. за замовчуванням увімкнена. Годинник може автоматично визначати максимальну частоту серцевих скорочень і лактатний поріг під час активності. У разі сполучення із сумісним вимірювачем зусилля годинник може автоматично визначати ваше зусилля функціонального порога (FTP) під час активності.

1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2 Виберіть **Профіль користувача** > **ЧСС і зони зусилля** > **Авт. визнач.**.
3 Виберіть потрібний варіант.

Функції відстеження й безпеки

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Функції відстеження й безпеки, доступні в програмі Garmin Connect™, є додатковими функціями, які не можуть уважатися основним засобом виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб користуватися функціями безпеки й відстеження, треба, щоб ваш годинник Instinct® був під'єднаний до програми Garmin Connect за допомогою технології Bluetooth®. На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. У своєму обліковому записі Garmin Connect ви можете додати контакти для звернення по допомогу.

Отримати додаткову інформацію про функції відстеження й безпеки можна на сторінці garmin.com/safety.

Допомога: коли ви просите про допомогу, годинник надсилає повідомлення з вашим ім'ям, посиланням LiveTrack і GPS-координатами (якщо вони доступні) вашим контактам для звернення по допомогу (*Запит про допомогу*, стор. 86).

Виявлення інцидентів: якщо під час певної діяльності надворі годинник Instinct 3 виявить інцидент, він надсилає вашим контактам для екстрених випадків автоматичне повідомлення з посиланням LiveTrack і вашими GPS-координатами (якщо вони доступні) (*Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів*, стор. 85).

Live Event Sharing: надсилає повідомлення друзям і родичам під час події, забезпечуючи оновлення в режимі реального часу.

ПРИМІТКА: ця функція доступна лише тоді, коли годинник підключено до сумісного смартфона на базі Android™.

LiveTrack: надсилає посилання на вебсторінку друзям і родичам, щоб вони могли стежити за вашими забігами та тренуваннями в режимі реального часу. Ви можете використовувати програму Garmin Connect, щоб запрошувати підписників за допомогою електронної пошти або соціальних мереж, дозволяючи їм переглядати ваші дані в режимі реального часу.

Додавання контактів для звернення по допомогу

Телефонні номери контактів для звернення по допомогу використовуються для функцій відстеження і безпеки.

1. У програмі Garmin Connect™ виберіть •••.
2. Виберіть **Безпека й відстеження** > **Функції безпеки** > **Контакти для звернення по допомогу** > **Додати контакт для звернення по допомогу**.
3. Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Коли ви додаєте контактну особу як контакт для звернення по допомогу, ця особа отримає сповіщення, через яке можна прийняти або відхилити ваш запит. Якщо контактна особа відхилить цей запит, вам необхідно буде вибрати інший контакт для звернення по допомогу.

Додавання контактів

Ви можете додати до 50 контактів у програмі Garmin Connect™. Електронні адреси контактів використовуються функцією LiveTrack. Трьох осіб із цих контактів можна призначити як контакти для звернення по допомогу (*Додавання контактів для звернення по допомогу*, стор. 85).

1. У програмі Garmin Connect виберіть •••.
2. Виберіть **Контакти**.
3. Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавши контакти, необхідно синхронізувати дані, щоб застосувати зміни до свого пристрою Instinct® 3 (*Використання програми Garmin Connect™*, стор. 76).

Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Додаткова функція виявлення інцидентів доступна лише для певних видів активності надворі. На функцію виявлення інцидентів не слід покладатися як на основний засіб виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect™ не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб можна було ввімкнути на годиннику функцію виявлення інцидентів, необхідно налаштувати дані контактних осіб для звернення по допомогу в програмі Garmin Connect (*Додавання контактів для звернення по допомогу*, стор. 85). На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Ваші контакти для звернення по допомогу мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

1. Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Безпека** > **Виявлення інцидентів**.
3. Розпочніть активність із використанням GPS.

   ПРИМІТКА: виявлення інцидентів доступне лише для певних видів активності надворі.

Якщо годинник Instinct® 3 виявляє інцидент, коли до нього підключено телефон, програма Garmin Connect може автоматично надіслати текстове повідомлення і електронний лист із вашим іменем і GPS-координатами (якщо вони доступні) вашим контактам для звернення по допомогу. На пристрої та сполученому телефоні відображається повідомлення про те, що після відліку 15 секунд ваші контакти отримають повідомлення. Якщо допомога не потрібна, автоматичне надсилання повідомлення можна скасувати.

Запит про допомогу

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Функція надання допомоги є додатковою та не може вважатися основним засобом виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect™ не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб мати можливість надіслати запит про допомогу, необхідно налаштувати контакти для звернення по допомогу в програмі Garmin Connect (*Додавання контактів для звернення по допомогу*, стор. 85). На сполученому телефоні має бути активований тарифний план передачі даних, і телефон має перебувати в зоні покриття мережі, де доступне передавання даних. Ваші контакти для звернення по допомогу мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

1. Натисніть і втримуйте кнопку **CTRL**.

   Годинник вібрує, коли активується функція виклику допомоги.
2. Дочекайтеся завершення зворотного відліку.

   Годинник надішле повідомлення вашим контактам для звернення по допомогу.

   ПІДКАЗКА: щоб скасувати повідомлення, натисніть і утримуйте будь-яку кнопку, перш ніж зворотний відлік буде завершено.

Налаштування стану здоров’я та спорту

Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**, після чого виберіть **Здоров’я та спорт**.

Част. пульсу: дає змогу налаштувати параметри пульсометра на зап’ястку (*Налаштування пульсометра на зап’ястку*, стор. 64).

Вимір. пульсової оксиметрії: дає змогу налаштувати режим пульсового оксиметра (*Налаштування режиму пульсового оксиметра*, стор. 65).

Щоденний підсумок: увімкнення щоденного підсумку Body Battery™, який формується за кілька годин до початку вікна сну. Щоденний підсумок допомагає сформувати уявлення про те, як вплинули на ваш рівень Body Battery стрес та історія занять протягом дня (*Body Battery™*, стор. 51).

Сповіщення про навантаження: сповіщає вас, коли періоди стресу виснажують ваш рівень Body Battery.

Спв про відп.: сповіщає про те, що у вас період відпочинку, і про його вплив на ваш рівень Body Battery.

Сповіщення щодо руху: увімкнення та вимкнення функції Сповіщення щодо руху (*Використання попередження щодо необхідності руху*, стор. 87).

Сповіщення про цілі: дає змогу вмикати й вимикати попередження про цілі або вимикати їх лише під час заняття. Попередження про цілі відображаються для вашої цілі з кількості кроків за день, цілі з кількості подоланих поверхів (угору) і щотижневої цілі з інтенсивності у хвилинах.

Move IQ: дає змогу вмикати й вимикати події Move IQ®. Якщо ваші рухи відповідають шаблонам певних вправ, функція Move IQ автоматично ідентифікує подію й відображає її у вашій хронології. У подіях Move IQ показано тип і тривалість фізичного заняття, але вони не відображаються в списку активностей чи в стрічці новин. Для більшої деталізації та точності ви можете записати на своєму пристрої активність з обліком часу.

Автоматична ціль

Ваш пристрій створює щоденну ціль із кількості кроків автоматично з урахуванням попередніх рівнів фізичної активності. У міру переміщення протягом дня пристрій показує ваш прогрес у досягненні щоденної цілі.

Якщо ви вирішите не використовувати функцію автоматичної цілі, ви можете налаштувати індивідуальну ціль із досягнення певної кількості кроків у своєму обліковому запису Garmin Connect™.

Використання попередження щодо необхідності руху

Сидіння протягом тривалого періоду часу може викликати небажані зміни метаболічного стану. Попередження щодо руху нагадує вам про необхідність руху. Після однієї години неактивності подається сигнал Вперед! та з’являється смуга руху. Додаткові сегменти з’являються через кожні 15 хвилин неактивності. Пристрій також подає два сигнали або вібрує, якщо ввімкнено звукові сигнали (*Налаштування системи*, стор. 95).

Здійсніть коротку прогулянку (принаймні пару хвилин), щоб скинути попередження про необхідність руху.

Хвилини інтенсивного навантаження

Організації у сфері охорони здоров’я, такі як ВООЗ, радять щонайменше 150 хвилин помірного навантаження на тиждень, наприклад швидкого ходіння, або 75 хвилин інтенсивного навантаження на тиждень, наприклад бігу.

Годинник відстежує інтенсивність вашої активності й час, який ви витратили на заняття, пов’язані з помірною та інтенсивною фізичною активністю (для оцінки інтенсивності необхідні дані про ваш пульс). Годинник підсумовує кількість хвилин навантаження помірної та високої інтенсивності. Кількість хвилин інтенсивного навантаження при цьому подвоюється.

Заробляння хвилин інтенсивного навантаження

Годинник Instinct® 3 розраховує кількість хвилин інтенсивного навантаження, порівнюючи вашу частоту серцевих скорочень із середніми показниками ЧСС у стані спокою. Якщо відстеження пульсу вимкнено, годинник розраховує хвилини помірного навантаження, аналізуючи кількість ваших кроків на хвилину.

- Для максимально точного розрахування хвилин навантаження почніть активність з обліком часу.
- Для максимально точного визначення пульсу в стані спокою носіть годинник протягом усього дня й уночі.

Відстеження сну

Коли ви спите, годинник автоматично фіксує це й відстежує ваші рухи протягом звичайних годин сну. Ви можете зазначити свої звичайні години сну в програмі Garmin Connect™ чи в налаштуваннях

годинника (*Налаштування режиму сну*, стор. 96). Статистика сну включає в себе загальний час сну, рухи уві сні й показник сну. Тренер зі сну надає рекомендації щодо вашої потреби в сні на основі історії сну й активності, варіабельності пульсу та періодів дрімоти (*Віджети*, стор. 48). Періоди дрімоти додаються до статистики вашого сну, а також можуть впливати на ваше відновлення. Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі Garmin Connect.

ПРИМІТКА: Щоб вимкнути всі сповіщення та сигнали, крім будильників, можна активувати режим "Не турбувати" (*Елементи керування*, стор. 58).

Використання автоматичного відстеження сну

1. Залишайте годинник на руці під час сну.
2. Завантажуйте дані відстеження сну до свого облікового запису Garmin Connect™ (*Використання програми Garmin Connect™*, стор. 76).

   Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі Garmin Connect.

   На годиннику Instinct® 3 можна переглядати інформацію про сон, зокрема про короткий сон (*Віджети*, стор. 48).

Зміни дихання

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Пристрій Instinct® 3 не є медичним приладом і не призначений для діагностики чи відстеження медичного стану. Докладну інформацію про точність пульсового оксиметра див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Пристрій Instinct 3 оснащено оптичним датчиком серцевого ритму з функцією пульсового оксиметра, який відстежує нічні зміни дихання. Дані про зміни дихання дають змогу краще зрозуміти умови сну та ваше загальне самопочуття. Якщо у вас зрідка або часто виникають зміни в диханні, це може бути спричинено факторами, пов'язаними зі способом життя, або умовами сну. Якщо вас непокоять зміни дихання, зверніться до свого лікаря або постачальника медичних послуг.

щоб відстежувати зміни дихання, потрібно ввімкнути відстеження сну за допомогою пульсового оксиметра (*Налаштування режиму пульсового оксиметра*, стор. 65).

На екрані показників сну відображаються дані про поточні зміни дихання.

можливо, вам потрібно додати цей віджет до списку віджетів (*Налаштування кільця віджетів*, стор. 50).

У своєму обліковому записі Garmin Connect™ ви можете переглядати додаткові відомості про зміни дихання, зокрема тенденції за кілька днів.

Навігація

Перегляд та редагування збережених об’єктів

ПІДКАЗКА: зберегти об’єкт можна з меню керування (*Елементи керування*, стор. 58).

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Навігація** > **Збереж. об’єкти**.
3 Виберіть збережений об’єкт.
4 Виберіть пункт меню для перегляду або редагування інформації про об’єкт.

Збереження місцезнаходження на основі подвійної сітки

Ви можете зберегти поточне місцезнаходження з використанням координат подвійної сітки, щоб згодом повернутися до того ж місця.

1 Виберіть один із варіантів:
   - Натисніть і втримуйте кнопку **GPS**.

     ПРИМІТКА: кнопка швидкого доступу **Подвійна сітка** призначена за замовчуванням лише в моделях Instinct® 3 Solar - Tactical Edition.
   - Установіть кнопку швидкого доступу для функції **Подвійна сітка** (*Налаштування клавіш швидкого доступу*, стор. 97) і втримуйте задану кнопку чи комбінацію кнопок.
2 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
3 Натисніть **GPS**, щоб зберегти своє місцезнаходження.
4 За потреби натисніть **DOWN**, щоб відредагувати дані про місцезнаходження.

Установлення базової точки

Можна встановити базову точку, на основі якої показуватимуться напрямок і відстань до місцезнаходження або напрямок за компасом.

1 Виберіть один із варіантів:
   - Натисніть і утримуйте кнопку **CTRL**.

     ПІДКАЗКА: установити базову точку можна під час записування активності.
   - Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Базова точка**.
3 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
4 Натисніть **GPS** і виберіть **Додати точку**.
5 Виберіть місцезнаходження або напрямок за компасом, що використовуватиметься як орієнтир для навігації.

   З’являться стрілка компаса та відстань до місця призначення.
6 Спрямуйте верхню частину годинника в напрямку руху.

   Коли ви відхилятиметеся від курсу, компас показуватиме напрямок відносно курсу та ступінь відхилення.
7 У разі потреби натисніть **GPS** і виберіть **Змінити орієнтир**, щоб установити іншу базову точку.

Прокладання шляху до місця призначення

Ви можете використовувати свій годинник для прокладання шляху до місця призначення або слідування маршрутом.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Навігація**.
   - Виберіть активність, натисніть і втримуйте кнопку **MENU**, після чого виберіть **Навігація**.
3 Виберіть категорію.
4 Виберіть пункт призначення за допомогою підказок на екрані.
5 Виберіть **Перейти**.
6 Для прокладання шляху натисніть **GPS**.

Перехід до початкової точки під час активності

Ви можете повернутися до початкової точки поточної активності по прямій лінії або пройденим шляхом. Ця функція доступна лише для типів активності з використанням GPS.

1 Під час активності натисніть **GPS**.
2 Натисніть **Назад до старту** і виберіть потрібний варіант:
   - Щоб повернутися до початкової точки активності пройденим шляхом, виберіть **TracBack**.
   - Щоб повернутися до початкової точки активності по прямій лінії, виберіть **Навпростець**.

   На карті відображається ваше поточне розташування, маршрут, яким ви маєте слідувати, і пункт призначення.

Навігація в режимі Sight 'N Go

Можна навести годинник на віддалений об'єкт, наприклад водонапірну вежу, зафіксувати напрямок, а потім розпочати рух до цього об'єкта.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Навігація** > **Sight 'N Go**.
   - Виберіть дію, натисніть і втримуйте кнопку **MENU** та виберіть **Навігація** > **Sight 'N Go**.
3 Наведіть верхню частину годинника на об'єкт і натисніть **GPS**.

   З'явиться навігаційна інформація.
4 Для прокладання шляху натисніть **GPS**.

Позначення та початок навігації до місця розташування людини за бортом

Ви можете зберегти місце розташування людини за бортом (MOB) і автоматично почати навігацію до нього.

ПІДКАЗКА: можна налаштувати функцію утримання клавіш для доступу до функції MOB (*Налаштування клавіш швидкого доступу*, стор. 97).

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Навігація** > **Ост. люд. за бортом**.
   - Виберіть активність, натисніть і втримуйте кнопку **MENU**, після чого виберіть **Навігація** > **Ост. люд. за бортом**.

   З'явиться навігаційна інформація.

Припинення навігації

1 Під час активності натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2 Виберіть **Прип.нав.**.

Маршрути

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Ця функція дає користувачам змогу завантажувати курси, створені іншими користувачами. Garmin® не робить жодних заяв щодо безпеки, точності, надійності, повноти чи своєчасності курсів, створених третіми сторонами. Будь-яке використання курсів, створених третіми сторонами, і покладання на них здійснюються на власний ризик.

Ви можете надіслати маршрут зі свого облікового запису Garmin Connect™ на свій пристрій. Коли маршрут буде збережено на вашому пристрої, ви зможете орієнтуватися за ним.

Ви можете слідувати збереженим маршрутом просто тому, що він вам подобається. Наприклад, можна зберегти велосипедний маршрут до роботи й користуватися ним.

Можна дотримуватися збереженого маршруту, намагаючись досягти або перевищити раніше встановлені цілі. Наприклад, якщо початковий маршрут був пройдений за 30 хвилин, ви можете брати участь у змаганні з Virtual Partner®, намагаючись подолати його менш ніж за 30 хвилин.

Створення та проходження курсу на пристрої

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть тип заняття.
3 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.

4 Виберіть **Навігація** > **Курси** > **Створити**.
5 Введіть назву маршруту й виберіть ✔.
6 Виберіть **Додати розташ.**.
7 Виберіть потрібний варіант.
8 За потреби повторіть кроки 6 і 7.
9 Виберіть **Готово** > **Змагання із записом**.
З'явиться навігаційна інформація.
10 Натисніть **GPS**, щоб розпочати навігацію.

Створення маршруту в Garmin Connect™

Для створення маршруту в програмі Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect™*, стор. 75).

1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
2 Виберіть **Тренування й планув-ня** > **Маршрути** > **Створити курс**.
3 Виберіть тип маршруту.
4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
5 Виберіть **Готово**.
ПРИМІТКА: ви можете надіслати цей маршрут на свій пристрій (*Надсилання маршруту на пристрій*, стор. 91).

Надсилання маршруту на пристрій

Ви можете надіслати маршрут, створений за допомогою програми Garmin Connect™, на свій пристрій (*Створення маршруту в Garmin Connect™*, стор. 91).

1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
2 Виберіть **Тренування й планув-ня** > **Маршрути**.
3 Виберіть маршрут.
4 Виберіть .
5 Виберіть сумісний пристрій.
6 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Перегляд і змінення даних маршруту

Перш ніж починати навігацію за маршрутом, можна переглянути й змінити дані цього маршруту.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть тип заняття.
3 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
4 Виберіть **Навігація** > **Курси**.
5 Натисніть **GPS** , щоб вибрати маршрут.
6 Виберіть один із варіантів:
- Виберіть **Змагання із записом**, щоб розпочати навігацію.
- Виберіть **PacePro**, щоб створити індивідуальний діапазон темпу.
- Щоб переглянути маршрут на мапі або зсунути чи масштабувати її, натисніть **Карта**.
- Щоб розпочати рух за маршрутом у зворотному напрямку, виберіть **Пройти мршрт у зв.напр.**.
- Щоб побачити графік рельєфу для вибраного маршруту, виберіть **Графік рельєфу**.
- Щоб змінити назву маршруту, виберіть **Назва**.
- Щоб змінити маршрут, виберіть **Редагувати**.
- Щоб видалити маршрут, виберіть **Видалити**.

Прогнозування маршрутної точки

Можна створити нове місцезнаходження на основі прогнозу щодо відстані та напрямку до нього від вашого поточного місцезнаходження.

ПРИМІТКА: можливо, необхідно буде додати програму Пл.від.т.м. у список занять і програм.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
2 Виберіть **Пл.від.т.м.**.

3 Натисніть **UP** або **DOWN**, щоб задати напрямок.
4 Натисніть **GPS**.
5 Натисніть **DOWN**, щоб вибрати одиницю вимірювання.
6 Натисніть **UP**, щоб ввести дистанцію.
7 Натисніть **GPS**, щоб зберегти налаштування.

Прогнозована маршрутна точка буде збережена з назвою за замовчуванням.

Налаштування навігації

Ви можете налаштувати функції мапи та її вигляд під час навігації до пункту призначення.

Налаштування екранів даних навігації

1 На циферблаті натисніть і втримуйте **MENU**.
2 Виберіть **Навігація** > **Екрани даних**.
3 Виберіть один із варіантів:
- Виберіть **Карта** > **Стан**, щоб увімкнути чи вимкнути мапу.
- Виберіть **Карта** > **Область даних**, щоб увімкнути чи вимкнути поле даних із відомостями про маршрут на мапі.
- Виберіть **Об-ти попереду**, щоб увімкнути чи вимкнути відображення інформації про наступні маршрутні точки.
- Виберіть **Графік рельєфу**, щоб увімкнути чи вимкнути графік рельєфу.
- Виберіть екран, який бажаєте додати, вилучити чи налаштувати.

Налаштування напрямку

Ви можете налаштувати поведінку покажчика, який відображається під час навігації.

Утримуйте кнопку **MENU** й виберіть **Навігація** > **Тип**.

Напрямок: вказує в напрямку вашого пункту призначення.

Курс: показує ваше відношення до лінії маршруту, що веде до пункту призначення.

Налаштування навігаційних попереджень

Ви можете налаштувати сповіщення, які допоможуть вам дістатися до місця призначення.

1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2 Виберіть **Навігація** > **Попередження**.
3 Виберіть один із варіантів:
- Щоб налаштувати сповіщення на певній відстані від кінцевого пункту призначення, виберіть **Заключна дистанція**.
- Щоб налаштувати сповіщення про приблизний час, що залишився до прибуття в кінцевий пункт призначення, виберіть **Пр.тр.руху кінц. відр.**.
- Щоб увімкнути сповіщення на випадок, коли ви відхилитесь від курсу, виберіть **Відхилення від курсу**.
- Щоб увімкнути покрокові навігаційні підказки, виберіть **Увімкнути підказки**.

4 Якщо потрібно, виберіть **Стан**, щоб увімкнути оповіщення.
5 Якщо потрібно, введіть значення відстані або часу й виберіть ✔.

Налаштування керування живленням

Натиснувши й утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Керування живленням**.

Економія заряду: дає змогу налаштувати системні параметри, щоб подовжити час роботи від акумулятора в режимі годинника (*Налаштування функції економії заряду акумулятора*, стор. 93).

Режими живлення: дає змогу налаштовувати системні параметри, параметри активності та GPS, щоб подовжити час роботи акумулятора під час активності (*Налаштування режимів живлення*, стор. 93).

Відсоток заряду батареї: відображає залишок заряду акумулятора у відсотках.

Очік. зал. зар. бат.: відображає залишок заряду акумулятора як орієнтовну кількість днів або годин.

Налаштування функції економії заряду акумулятора

Функція економії заряду акумулятора дозволяє швидко налаштувати параметри системи, щоб подовжити час роботи від акумулятора в режимі годинника.

Увімкнути функцію економії заряду акумулятора можна в меню елементів керування (*Елементи керування*, стор. 58).

1. Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Керування живленням** > **Економія заряду**.
3. Виберіть **Стан**, щоб увімкнути функцію економії заряду акумулятора.
4. Виберіть **Редагувати**, а потім виберіть потрібний варіант:
   - Виберіть **Циферблат годинника**, щоб увімкнути енергоощадний циферблат, який оновлюється раз на хвилину.
   - Виберіть **Телефон**, щоб від'єднати сполучений телефон.
   - Виберіть **Пульсом. на зап'яс.**, щоб вимкнути зап'ястковий пульсометр.
   - Виберіть **Пульсовий оксиметр**, щоб вимкнути датчик пульсового оксиметра.
   - Виберіть **Підсвітка**, щоб вимкнути автоматичне підсвічування.

   Годинник відображає кількість годин роботи від акумулятора, що додалася в результаті зміни кожного з налаштувань.
5. Виберіть **Попер.розрядж.**, щоб отримувати попередження про низький рівень заряду акумулятора.

Зміна режиму живлення

Ви можете змінити режим живлення, щоб подовжити час роботи від акумулятора під час активності.

1. Під час активності натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Режим живлення**.
3. Виберіть потрібний варіант.

   Годинник відображає кількість годин роботи від акумулятора для вибраного режиму живлення.

Налаштування режимів живлення

Пристрій постачається з кількома налаштованими режимами живлення, які дають змогу швидко змінювати системні параметри, налаштування заняття й параметри GPS, щоб подовжити час роботи від акумулятора під час заняття. Можна налаштовувати під себе наявні режими живлення та створювати власні.

1. Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Керування живленням** > **Режими живлення**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть режим живлення для користувацького налаштування.
   - Виберіть **Додати**, щоб створити користувацький режим живлення.
4. За потреби введіть власну назву.
5. Виберіть параметр, для якого бажаєте налаштувати особливий режим живлення.

   Наприклад, можна змінити налаштування GPS або від'єднати сполучений телефон.

   Годинник відображає кількість годин роботи від акумулятора, що додалася в результаті зміни кожного з налаштувань.
6. За потреби натисніть **Готово**, щоб зберегти й використовувати власний режим живлення.

Відновлення режиму живлення

Попередньо встановлений режим живлення можна скинути до заводських налаштувань за замовчуванням.

1. Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Керування живленням** > **Режими живлення**.
3. Виберіть попередньо встановлений режим живлення.
4. Виберіть **Відновити** > ✔.

Налаштування системи

Утримуючи **MENU**, оберіть **Система**.

Мова: налаштування мови для відображення інформації на годиннику.

Час: налаштування параметрів часу (*Налаштування часу*, стор. 96).

Підсвітка: налаштування параметрів екрана (*Зміна налаштувань екрана*, стор. 96).

Супутники: налаштування супутникової системи за замовчуванням для використання під час виконання активностей. За необхідності можна налаштувати параметри супутника для кожної активності (*Налаштування супутників*, стор. 41).

Звук і вібрація: налаштування звукових сигналів годинника, зокрема для кнопок, сповіщень і вібрацій.

Режим сну: налаштування годин і режиму сну (*Налаштування режиму сну*, стор. 96).

Режим нічного зору: призначає налаштування дисплея для режиму нічного бачення.

Не турбувати: увімкнення режиму Не турбувати. Ви можете змінювати налаштування екрана, сповіщень, попереджень і рухів зап'ястя.

Клавіші швидкого доступу: присвоєння кнопкам комбінацій клавіш швидкого доступу (*Налаштування клавіш швидкого доступу*, стор. 97).

Автоматичне блокування: автоматичне блокування кнопок, щоб не допустити випадкових натискань. Використовуйте параметр Під час заняття, щоб заблокувати кнопки під час активностей з обліком часу. Використовуйте параметр Загальне використання, щоб заблокувати кнопки, коли ви не записуєте активність з обліком часу.

Формат: установлення загальних налаштувань формату, як-от одиниці вимірювання, відображення темпу та швидкості під час заняття, початок тижня, а також параметри формату географічних координат і нульової точки (*Змінення одиниць вимірювання*, стор. 97).

Код-пароль: установлення пароля із чотирьох цифр для захисту особистої інформації, коли годинник не на зап'ясті (*Налаштування коду-пароля годинника*, стор. 95).

Стан виконання: увімкнення стану продуктивності під час активності (*Стан продуктивності*, стор. 53).

Запис даних: налаштування того, як годинник записує дані про активність. Параметр запису Розумні (за замовчуванням) дає змогу робити довші записи з даними про заняття. Параметр запису Щосекунди забезпечує більш детальний запис активності, але якщо активність доволі тривала, вона може бути записана не повністю.

Режим USB: налаштування годинника для використання протоколу передавання мультимедіа (MTP) або режиму Garmin® за підключення до комп'ютера.

Рез. коп. та відн.: налаштування резервного копіювання даних годинника.

Скинути: скидання користувацьких даних і налаштувань (*Скидання всіх налаштувань до заводських значень*, стор. 103).

Оновлення ПЗ: установлення завантажених оновлень програмного забезпечення, увімкнення автоматичного оновлення або перевірка наявності оновлень уручну (*Оновлення продукту*, стор. 102).

Інфо: відображення інформації про пристрій і програмне забезпечення та юридичної інформації.

Налаштування коду-пароля годинника

ПОВІДОМЛЕННЯ

Якщо тричі неправильно ввести пароль, годинник буде тимчасово заблоковано. Після п'яти невдалих спроб годинник буде заблоковано, доки ви не скинете пароль у програмі Garmin Connect™. Якщо телефон не сполучено з годинником, то після п'яти невдалих спроб годинник видалить ваші дані й скине налаштування до заводських.

Щоб захистити особисту інформацію, коли годинник не на зап'ясті, можна налаштувати код-пароль для годинника. Якщо ви використовуєте функцію Garmin Pay™, годинник використовуватиме той самий код-пароль із чотирьох цифр, який запитується під час відкриття гаманця (*Garmin Pay™*, стор. 61).

1. Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Система** > **Код-пароль** > **Установлення коду**.
3. Уведіть код-пароль із чотирьох цифр.

Коли ви наступного разу знімете годинник із зап'ястя, для доступу до будь-якої інформації необхідно буде ввести пароль.

Змінення коду-пароля годинника

Для змінення поточного коду-пароля годинника необхідно його знати. Якщо ви забули свій пароль або зробили забагато неправильних спроб введення пароля, необхідно скинути його в програмі Garmin Connect™.

1. Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Система** > **Код-пароль** > **Змінити код-пароль**.
3. Уведіть поточний код-пароль із чотирьох цифр.
4. Уведіть новий 4-значний код-пароль.

Коли ви наступного разу знімете годинник із зап'ястя, для доступу до будь-якої інформації необхідно буде ввести пароль.

Налаштування часу

Утримуючи **MENU**, виберіть **Система** > **Час**.

Формат часу: дає змогу налаштувати формат відображення часу на годиннику: 12-годинний, 24-годинний або без роздільної двокрапки (військовий стандарт).

Формат дати: дає змогу налаштувати порядок відображення дня, місяця й року в датах.

Задати час: установлює часовий пояс для годинника. Параметр Автоматично дає змогу автоматично встановлювати час на основі положення за GPS.

Час: дає можливість регулювати час, якщо для параметра Задати час установлено режим Вручну.

Попередження: дає можливість налаштовувати щогодинні сповіщення, а також сповіщення про схід і захід сонця, які лунатимуть за певну кількість хвилин або годин до фактичного сходу або заходу сонця (*Налаштування сповіщень про час*, стор. 44).

Синхронізувати час: дає можливість синхронізувати час уручну в разі зміни часового поясу й оновлювати його в разі переходу на літній час (*Синхронізація часу*, стор. 44).

Зміна налаштувань екрана

1. Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Система** > **Підсвітка**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Режим нічного зору**.
   - Виберіть **Під час заняття**.
   - Виберіть **Загальне використання**.
   - Виберіть **Під час сну**.
4. Виберіть один із варіантів:

   ПРИМІТКА: не всі параметри доступні для всіх режимів.
   - Виберіть **Яскравість**, щоб задати рівень яскравості дисплея.
   - Виберіть **Клавіші**, щоб увімкнути екран для натискання кнопок.
   - Виберіть **Попередження**, щоб увімкнути екран для сповіщень.
   - Виберіть **Жест**, щоб екран умикався, коли ви підіймаєте й повертаєте руку, дивлячись на свій зап'ясток.
   - Виберіть **Затримка**, щоб задати проміжок часу до вимкнення дисплея.

Налаштування режиму сну

1. Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Система** > **Режим сну**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Розклад**, виберіть день і введіть свій звичайний час сну.
   - Виберіть **Циферблат годинника**, щоб використовувати циферблат для сну.
   - Виберіть **Підсвітка**, щоб налаштувати параметри екрана.
   - Виберіть **Будильник**, щоб установити сигнал будильника: звуковий сигнал, вібрацію або обидва варіанти.
   - Виберіть **Не турбувати**, щоб увімкнути або вимкнути режим "Не турбувати".
   - Виберіть **Економія заряду**, щоб увімкнути або вимкнути режим економії заряду батареї (*Налаштування функції економії заряду акумулятора*, стор. 93).

Налаштування клавіш швидкого доступу

Можна налаштувати функції, що спрацьовуватимуть в разі утримання окремих кнопок і комбінацій кнопок.

1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2 Виберіть **Система** > **Клавіші швидкого доступу**.
3 Виберіть кнопку або комбінацію кнопок для налаштування.
4 Виберіть функцію.

Змінення одиниць вимірювання

Ви можете налаштовувати одиниці вимірювання для відстані, темпу та швидкості, підіймання тощо.

1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2 Виберіть **Система** > **Формат** > **Од.вим.**.
3 Виберіть тип вимірювання.
4 Виберіть одиницю вимірювання.

Резервне копіювання та відновлення налаштувань

Ви можете створити резервну копію налаштувань наявного годинника Garmin® і відновити їх на іншому сумісному годиннику Garmin за допомогою програми Garmin Connect™ . Налаштування охоплюють спортивні профілі, віджети, користувацькі налаштування, тренування тощо.

Утримуйте **MENU** і виберіть **Система** > **Рез. коп. та відн.**.

Автом. рез. копіювання: періодичне резервне копіювання налаштувань на обліковий запис Garmin Connect.

Зробити резервні копії зараз: ручне резервне копіювання налаштувань в обліковий запис Garmin Connect.

Вміст резервної копії: відображення типу збережених даних.

Відновлення налаштувань і даних з Garmin Connect™

1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
2 Виберіть **Пристрої Garmin** і виберіть свій годинник.
3 Виберіть **Система** > **Резервне копіювання та відновлення** > **Резервні копії пристрою**.
4 Виберіть резервну копію зі списку.
5 Виберіть **Відновити з резервної копії** > **Відновити**.
6 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
7 Зачекайте, доки ваш годинник синхронізується з програмою.
8 На годиннику натисніть **GPS** і виберіть ✓.
Годинник перезапуститься і відновить ваші налаштування та дані.
9 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Перегляд інформації щодо пристрою

Ви можете переглянути інформацію про пристрій, як-от ідентифікатор пристрою, версію програмного забезпечення, нормативну інформацію та ліцензійну угоду.

1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2 Виберіть **Система** > **Інфо**.

Перегляд нормативної інформації (електронного маркування) і даних про відповідність вимогам

Маркування для цього пристрою надається в електронній формі. Електронна етикетка може містити нормативну інформацію, як-от ідентифікаційні номери, надані FCC, або відмітки про відповідність регіональним вимогам, а також інформацію про виріб і ліцензування.

1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2 У меню налаштувань виберіть **Інфо**.

Інформація про пристрій

Заряджання годинника

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

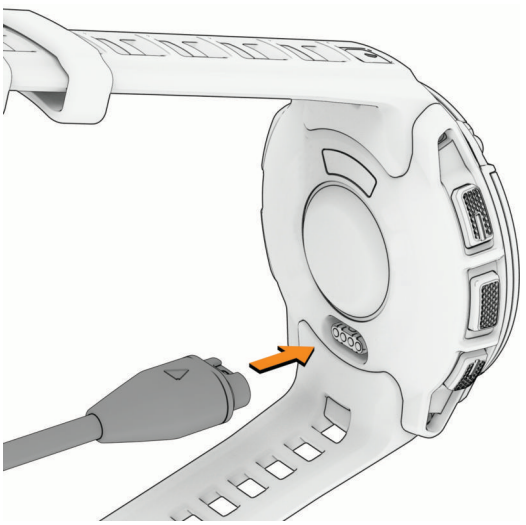
Пристрій має літій-іонний акумулятор. Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку з пристроєм.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Для запобігання корозії слід ретельно очистити й висушити контакти та прилеглу поверхню перед заряджанням та під'єднанням до комп'ютера. Ознайомтеся з інструкціями щодо чищення (*Догляд за пристроєм*, стор. 99).

До комплекту постачання годинника входить фірмовий зарядний кабель. Щоб придбати додаткові аксесуари й запасні частини, перейдіть на сторінку buy.garmin.com або зверніться до свого дилера Garmin®.

1 Уставте кабель (кінець ▲) у зарядний роз'єм вашого годинника.



2 Під'єднайте інший кінець кабелю до порту USB-C® комп'ютера або до адаптера змінного струму (мінімальна номінальна потужність – 5 Вт).

На екрані годинника відображається поточний рівень заряду акумулятора.

3 Від'єднайте годинник після того, як рівень заряду акумулятора сягне 100%.

Заряджання від сонця

Функція заряджання годинника від сонця дає змогу заряджати годинник під час його використання.

Поради щодо заряджання від сонця

Щоб максимально подовжити час роботи годинника від акумулятора, дотримуйтеся наведених далі порад.

- Коли ви носите годинник, не закривайте циферблат рукавом.
- Регулярне носіння пристрою надворі в сонячну погоду може подовжити час роботи від акумулятора.

  ПРИМІТКА: у системі годинника передбачена функція захисту акумулятора від екстремальних температур, яка автоматично обмежує або зупиняє заряджання.

  ПРИМІТКА: годинник не заряджається від сонця, коли його підключено до зовнішнього джерела живлення або коли акумулятор повністю заряджений.

Технічні характеристики

Тип акумулятора	Вбудований літій-іонний акумулятор
Ступінь захисту від впливу води	10 атмосфер[1]

[1] Пристрій витримує тиск, еквівалентний тискові на глибині 100 м. Щоб дізнатися більше, завітайте на веб-сторінку www.garmin.com/waterrating.

Діапазон робочих температур і температур зберігання	Від –20 до 60 °C (від –4 до 140 °F)
Діапазон температур для заряджання через USB	Від 0 до 45 °C (від 32 до 113 °F)
Частота та потужність бездротової передачі для ЄС	Instinct® 3 Solar - 45mm: 2,4 ГГц за максимальної потужності -1,72 дБм; Instinct 3 Solar - 50mm: 2,4 ГГц за максимальної потужності 0,83 дБм

Інформація про ресурс акумулятора

Фактичний час роботи від акумулятора залежить від того, які функції ввімкнено на годиннику, як-от відстеження активності, зап'ястковий пульсометр, повідомлення на телефоні, GPS, внутрішні та підключені датчики (*Поради щодо подовження часу роботи від акумулятора*, стор. 103).

Режим	Час роботи від акумулятора Instinct® 3 Solar - 45mm	Час роботи від акумулятора Instinct 3 Solar - 50mm
Режим смартгодинника	До 28 днів у звичайному режимі Без обмежень за використання сонячної батареї[1]	До 40 днів у звичайному режимі Без обмежень із використанням сонячної батареї[1]
Режим економії заряду акумулятора	До 65 днів у звичайному режимі Без обмежень із використанням сонячної батареї[1]	До 100 днів у звичайному режимі Без обмежень із використанням сонячної батареї[1]
Режим використання тільки GPS	До 40 годин у звичайному режимі До 130 годин за використання сонячної батареї[2]	До 60 годин у звичайному режимі До 260 годин за використання сонячної батареї[2]
Режим усіх супутникових систем	До 28 годин у звичайному режимі До 50 годин за використання сонячної батареї[2]	До 40 годин у звичайному режимі До 80 годин за використання сонячної батареї[2]
Режим усіх супутникових систем плюс кілька діапазонів	До 24 годин у звичайному режимі До 40 годин за використання сонячної батареї[3]	До 34 годин у звичайному режимі До 60 годин за використання сонячної батареї[3]
GPS-режим заощадження заряду акумулятора	До 100 годин у звичайному режимі Без обмежень за використання сонячної батареї[2]	До 150 годин у звичайному режимі Без обмежень за використання сонячної батареї[2]
Режим експедиції GPS	До 36 днів у звичайному режимі Без обмежень із використанням сонячної батареї[1]	До 60 днів у звичайному режимі Без обмежень із використанням сонячної батареї[1]

Догляд за пристроєм

ПОВІДОМЛЕННЯ

Забороняється використовувати гострі предмети для чищення пристрою.

Не використовуйте хімічні засоби чищення, розчинники та репеленти, що можуть пошкодити пластмасові елементи та поверхню пристрою.

У разі потрапляння на пристрій хлорованої або солоної води, сонцезахисного крему, косметики, алкоголю чи інших шкідливих речовин ретельно промийте пристрій прісною водою. Тривалий контакт із такими речовинами може пошкодити корпус пристрою.

Уникайте натискання кнопок під водою.

Слід поводитися з пристроєм обережно й уникати сильних ударів. Недотримання цієї вказівки може призвести до скорочення ресурсу пристрою.

Не зберігайте пристрій упродовж тривалого часу за дуже низьких або високих температур, оскільки це може завдати йому непоправної шкоди.

[1] За умови цілоденного носіння 3 години на день на відкритому повітрі за освітленості 50 000 люкс

[2] За умови використання надворі за освітленості 50 000 люкс

[3] За умови типового використання надворі за освітленості 50 000 люкс із технологією SatIQ™

Очищення годинника

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Після тривалого використання годинника в деяких користувачів може виникнути подразнення шкіри, особливо, якщо в користувача чутлива шкіра або він має алергію. Якщо ви помітили будь-яке подразнення на шкірі, не використовуйте годинник, доки шкіра не загоїться. Щоб запобігти виникненню подразнень, переконайтеся, що поверхня годинника чиста й суха, а сам годинник не надто щільно прилягає до вашого зап'ястка.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Навіть невелика кількість поту або вологи може викликати корозію електричних контактів під час підключення до зарядного пристрою. Корозія може унеможливити заряджання й передавання даних.

ПІДКАЗКА: детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

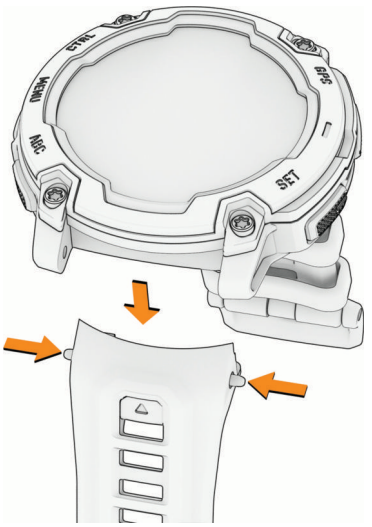
1 Промийте водою або скористайтеся вологою тканиною без ворсу.

2 Дайте годиннику повністю висохнути.

Заміна ремінця з пружинним штифтом

Ремінець годинника можна замінити новим ремінцем Instinct® 3 чи сумісним ремінцем QuickFit®. Інформацію про сумісні ремінці годинників і їхній розмір можна переглянути на сторінці годинника Instinct 3: buy.garmin.com.

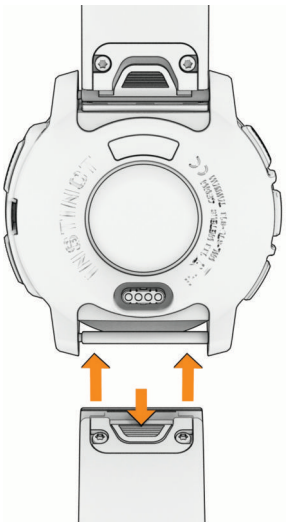
1 Втисніть штифт годинника й зніміть ремінець із годинника.



2 Виберіть один із варіантів:

- Щоб прилаштувати ремінець Instinct 3, сумістіть новий ремінець із отворами на годиннику, втисніть штифт годинника й натисніть ремінець, щоб установити його на місце.

  ПРИМІТКА: переконайтеся, що браслет закріплено надійно. Необхідно сумістити штифт годинника з отворами на годиннику.
- Щоб установити сумісний ремінець QuickFit, установіть сумісний штифт годинника, а потім натисніть ремінець, щоб установити його на місце.



ПРИМІТКА: переконайтеся, що браслет закріплено надійно. Фіксатор має закритися над штирем годинника.

3 Повторіть дії, описані раніше для інших ремінців.

Усунення несправностей

Оновлення продукту

Пристрій автоматично перевіряє наявність оновлень за умови сполучення з телефоном за допомогою технології Bluetooth®. Можна вручну перевірити наявність оновлень у налаштуваннях системи (*Налаштування системи*, стор. 95). Установіть на комп'ютері Garmin Express™ (**garmin.com/express**). На телефоні запустіть програму Garmin Connect™.

Вона забезпечує зручний доступ до цих послуг із пристроїв Garmin®.

- Оновлення програмного забезпечення
- Оновлення шляхів
- Дані передаються до програми Garmin Connect на вашому телефоні.
- Реєстрація продукту

Пошук додаткової інформації

Більше інформації про цей продукт можна знайти на вебсайті Garmin®.

- Додаткові посібники, статті й оновлення програмного забезпечення доступні на веб-сайті **support.garmin.com**.
- Інформацію про додаткові аксесуари й змінні частини можна отримати на сайті **buy.garmin.com** або в дилера Garmin.
- Щоб дізнатися про точність роботи функцій, завітайте на сайт **www.garmin.com/ataccuracy**.

  Цей пристрій не є медичним.

На пристрої встановлено невірну мову

Якщо ви випадково вибрали на пристрої неправильну мову, ви можете змінити її.

1. Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2. Прокрутіть список до останнього елемента й виберіть **GPS**.
3. Натисніть **GPS**.
4. Виберіть свою мову.

Чи сумісний мій телефон із моїм годинником?

Годинник Instinct® 3 сумісний із телефонами, що підтримують технологію Bluetooth.

Інформацію про сумісність Bluetooth можна знайти на сторінці **garmin.com/ble**

Телефон не підключається до годинника

Якщо телефон не підключається до годинника, скористайтеся цими порадами.

- Вимкніть телефон і годинник і знову ввімкніть їх.
- Увімкніть технологію Bluetooth® на своєму телефоні.
- Оновіть програму Garmin Connect™ до останньої версії.
- Видаліть годинник із програми Garmin Connect і налаштувань Bluetooth на телефоні, щоб повторити спробу сполучення.
- Якщо ви придбали новий телефон, видаліть годинник із програми Garmin Connect на телефоні, яким ви хочете припинити користуватися.
- Піднесіть телефон на відстань до 10 м від годинника.
- Запустіть програму Garmin Connect на своєму телефоні, виберіть ••• > **Пристрої Garmin** > **Додати пристрій**, щоб перейти в режим сполучення.
- На циферблаті годинника натисніть і утримуйте **MENU**, а тоді виберіть **Зв'язок** > **Телефон** > **Сполучити телефон**.

На годиннику відображається неправильний час

Годинник оновлює час і дату під час синхронізації. Годинник необхідно синхронізувати, щоб установити правильний час після змінення часового поясу або переходу на літній чи зимовий час.

1. Переконайтеся, що встановлено автоматичний час (*Налаштування часу*, стор. 96).
2. Переконайтеся, що комп'ютер або телефон відображає правильний місцевий час.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Синхронізуйте годинник із комп'ютером (*Використання Garmin Connect™ на комп'ютері*, стор. 77).

- Синхронізуйте годинник із телефоном (*Використання програми Garmin Connect™*, стор. 76).
- Синхронізуйте годинник із GPS (*Синхронізація часу*, стор. 44).

Дату й час буде автоматично оновлено.

Чи можна використовувати мій датчик Bluetooth® із годинником?

Годинник сумісний з деякими датчиками Bluetooth. Під час першого підключення датчика до годинника Garmin® необхідно сполучити годинник із датчиком. Після сполучення годинник автоматично підключиться до датчика, коли ви почнете активність, якщо датчик при цьому активний і перебуває в зоні доступності.

1. Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Датчики й аксесуари** > **Додати новий елемент**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Виберіть **Шукати всі**.
   - Виберіть тип свого датчика.

   Ви можете налаштувати додаткові користувацькі поля даних (*Налаштування екранів даних*, стор. 36).

Перезапуск годинника

1. Натисніть і утримуйте кнопку **CTRL**, доки годинник не вимкнеться.
2. Натисніть і утримуйте кнопку **CTRL**, щоб увімкнути годинник.

Скидання всіх налаштувань до заводських значень

Перед скиданням усіх налаштувань до заводських значень слід синхронізувати годинник із застосунком Garmin Connect™, щоб вивантажити дані про активність.

Ви можете повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням.

1. Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
2. Виберіть **Система** > **Скинути**.
3. Виберіть один із варіантів:
   - Щоб відновити заводські значення для всіх налаштувань годинника включно з даними профілю користувача, але при цьому зберегти історію занять і завантажені програми й файли, виберіть **Відн.станд.налашт.**.
   - Щоб повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням і видалити всі введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Видал. дані й скин. налашт.**.

     ПРИМІТКА: якщо ви налаштували гаманець Garmin Pay™, то за активації цієї опції його буде видалено з годинника.

Поради щодо подовження часу роботи від акумулятора

Щоб продовжити час роботи від акумулятора, скористайтеся цими порадами.

- Змінюйте режим живлення під час активності (*Зміна режиму живлення*, стор. 93).
- Увімкніть функцію економії заряду акумулятора в меню елементів керування (*Елементи керування*, стор. 58).
- Зменште час до вимкнення екрана (*Зміна налаштувань екрана*, стор. 96).
- Зменште яскравість екрана (*Зміна налаштувань екрана*, стор. 96).
- Використовуйте режим супутника UltraTrac для своєї активності (*Налаштування супутників*, стор. 41).
- Вимикайте модуль Bluetooth®, коли не використовуєте підключені функції (*Елементи керування*, стор. 58).
- Якщо ви призупиняєте активність на тривалий час, використовуйте функцію **Продовж. потім** (*Припинення заняття*, стор. 9).
- Використовуйте циферблат, який не оновлюється щосекунди.

  Наприклад, можна вибрати циферблат без секундної стрілки (*Налаштування циферблата годинника*, стор. 7).
- Зменште кількість сповіщень, що відображаються на годиннику (*Керування сповіщеннями*, стор. 75).
- Зупиніть передавання даних про частоту пульсу на сполучені пристрої (*Передавання даних про пульс*, стор. 64).
- Вимкніть пульсометр на зап'ястку (*Налаштування пульсометра на зап'ястку*, стор. 64).

ПРИМІТКА: моніторинг частоти серцевих скорочень датчиком на зап'ястку використовується для підрахунку хвилин інтенсивного тренування та спалених калорій.

- Вимкніть автоматичне отримання даних із пульсового оксиметра (*Налаштування режиму пульсового оксиметра*, стор. 65).

Отримання супутникових сигналів

У деяких випадках для прийому пристроєм супутникових сигналів необхідно забезпечити відсутність перешкод для сигналу. Час і дата встановлюються автоматично на основі положення GPS.

ПІДКАЗКА: докладніші відомості про GPS дивіться на сторінці garmin.com/aboutGPS.

1. Вийдіть на відкритий простір на вулиці.

   Передню частину пристрою слід зорієнтувати в небо.
2. Зачекайте, доки пристрій не знайде супутники.

   Пошук сигналів супутника може тривати 30–60 секунд.

Покращення прийому супутникових сигналів GPS

- Частіше синхронізуйте свій годинник з обліковим записом Garmin®:
  - Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю й програми Garmin Express™.
  - Синхронізуйте годинник з Garmin Connect™ за допомогою телефона, що підтримує Bluetooth®.

  Після підключення до облікового запису Garmin годинник завантажує супутникові дані за кілька днів, що допомагає йому швидке знайти супутники.
- Вийдіть із пристроєм із приміщення на відкрите місце подалі від високих будівель і дерев.
- Залишайтеся на одному місці кілька хвилин.

Як скасувати натискання кнопки кола?

Під час тренування ви можете випадково натиснути кнопку реєстрації кола. У більшості випадків відображається на екрані поруч із кнопкою. Ви матимете кілька секунд, щоб натиснути кнопку й скинути останнє коло або скасувати зміну виду спорту. Функція скасування кола доступна для видів активності, які підтримують реєстрацію кіл вручну, а також змінення виду спорту вручну та автоматично. Функція скасування кола не доступна для видів активності, які автоматично реєструють кола, пробіжку, відпочинок або паузу, наприклад, для занять у тренажерному залі, плавання в басейні та тренування.

Результати зчитування температури під час заняття неточні

Температура тіла впливає на результати зчитування температури внутрішнім датчиком. Для отримання максимально точного результату зчитування температури необхідно зняти годинник із зап'ястку й почекати від 20 до 30 хвилин.

Можна також використовувати додатковий зовнішній датчик температури tempe™ для отримання точних результатів зчитування навколишньої температури під час носіння годинника.

Відстеження активності

Докладнішу інформацію про точність відстеження активності див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Не відображається значення кількості щоденно пройдених мною кроків

Значення кількості щоденно пройдених кроків скидається щовечора опівночі.

Якщо замість значення кількості кроків відображаються тире, надайте пристрою дозвіл отримувати супутникові сигнали й автоматично визначати час.

Кількість кроків видається невірною

Якщо вам здається, що кількість кроків є невірною, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Одягніть годинник на зап'ясток руки, яка не є у вас провідною.
- Кладіть годинник до кишені, коли штовхаєте коляску або газонокосарку.
- Кладіть годинник до кишені, коли активно використовуєте руки чи лише кисті.

ПРИМІТКА: годинник іноді вважає за кроки деякі рухи, що часто повторюються, як-от рухи під час миття посуду, складання білизни чи плескання руками.

Кількість кроків на моєму годиннику та в обліковому записі Garmin Connect™ різниться

Кількість кроків в обліковому записі Garmin Connect оновлюється, коли ви синхронізуєте свій годинник.

1 Виберіть один із варіантів:
   - Синхронізуйте кількість кроків із програмою Garmin Express™ (*Використання Garmin Connect™ на комп'ютері*, стор. 77).
   - Синхронізуйте кількість кроків із програмою Garmin Connect (*Використання програми Garmin Connect™*, стор. 76).
2 Зачекайте, поки дані синхронізуються.

   Синхронізація може тривати кілька хвилин.

   ПРИМІТКА: оновлення програми Garmin Connect або Garmin Express не синхронізує ваші дані й не оновлює кількість кроків.

Кількість поверхів, які було подолано, здається невірною

Для визначення змінення висоти, коли ви піднімаєтеся по поверхах, годинник використовує внутрішній барометр. Одному поверху відповідає висота 3 м (10 футів).

- Піднімаючись сходами, намагайтеся не триматися за поручні й не пропускати окремі сходинки.
- В умовах сильного вітру прикривайте годинник рукавом або курткою, тому що сильні пориви можуть спричиняти помилки у визначенні висоти.

Додаток

Поля даних

ПРИМІТКА: певні поля даних доступні не для всіх типів активності. Для відображення вмісту деяких полів даних необхідні аксесуари ANT+® або Bluetooth®. Деякі поля даних відображаються на годиннику в кількох категоріях.

ПІДКАЗКА: також можна налаштувати персональні поля даних у параметрах годинника в програмі Garmin Connect™.

Поля каденсу

Назва	Опис
Середній каденс	Їзда на велосипеді. Середній каденс у поточному занятті.
Середній каденс	Біг. Середній каденс у поточному занятті.
Каденс	Їзда на велосипеді. Кількість обертів шатуна. Для відображення цих даних ваш пристрій має бути під'єднаний до пристрою, що вимірює каденс.
Каденс	Біг. Кількість кроків на хвилину (лівою й правою ногою).
Каденс кола	Їзда на велосипеді. Середній каденс на поточному колі.
Каденс кола	Біг. Середній каденс на поточному колі.
Каденс попер.кола	Їзда на велосипеді. Середній каденс на попередньому колі.
Каденс попер.кола	Біг. Середній каденс на попередньому колі.

Поля компаса

Назва	Опис
Напрямок за компасом	Напрямок руху за компасом.
Напрямок GPS	Напрямок руху за даними GPS.
Напрямок	Напрямок руху.

Поля відстані

Назва	Опис
Відстань	Відстань, подолана на поточній доріжці або протягом заняття.
Відстань інтервалу	Відстань, подолана за поточний інтервал.
Відстань кола	Відстань, подолана на поточному колі.
Відстань попер.кола	Відстань, подолана на попередньому колі.
Пройд.відст.під час ост.руху	Відстань, подолана під час попередньої вправи.
Відстань попер.кола	Відстань, подолана під час поточної вправи.

Поля відстані

Назва	Опис
Сер.швидкість підйому	Середня вертикальна відстань підйому після останнього скидання.
Сер.швидкість спуску	Середня вертикальна відстань спуску після останнього скидання.
Висота	Висота вашого поточного місцезнаходження над рівнем або нижче рівня моря.
Відн. дальн. ширяння	Відношення пройденої горизонтальної відстані до зміни вертикальної відстані.
Висота GPS	Висота поточного місцезнаходження за даними GPS.
Ухил шляху	Розрахунок підйому (висоти) за пройдений шлях (відстань). Наприклад, якщо на кожні 3 м (10 футів) підйому ви долаєте 60 м (200 футів) шляху, нахил становить 5%.
Підйом кола	Вертикальна відстань підйому на поточному колі.
Спуск кола	Вертикальна відстань спуску на поточному колі.
Підйом попер.кола	Вертикальна відстань підйому на останньому подоланому колі.
Спуск попер.кола	Вертикальна відстань спуску на останньому подоланому колі.
Ост. рух під час пдйм	Вертикальна відстань підйому на останній виконаній вправі.

Назва	Опис
Ост. рух під час спск	Вертикальна відстань списку на останній виконаній вправі.
Максимум на підйомі	Максимальна швидкість підйому в метрах за хвилину або у футах за хвилину після останнього скидання.
Максимум на спуску	Максимальна швидкість спуску в метрах за хвилину або у футах за хвилину після останнього скидання.
Максимальна висота	Найбільша висота, досягнута після останнього скидання.
Мін. висота	Найнижча висота, досягнута після останнього скидання.
Рух під час підйому	Вертикальна відстань підйому в поточній вправі.
Рух під час спуску	Вертикальна відстань спуску в поточній вправі.
Загальний підйом	Загальна відстань підйому вгору, подолана після останнього скидання.
Загальний спуск	Загальна відстань спуску вниз, подолана після останнього скидання.

Поля поверхів

Назва	Опис
Поверхів (угору)	Загальна кількість поверхів, на які ви піднялися за день.
Поверхів (униз)	Загальна кількість поверхів, на які ви спустилися за день.
Поверхів на хвилину	Кількість поверхів, на які ви піднялися за хвилину.

Поля пульсу

Назва	Опис
Відсоток резерву ЧСС	Відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою).
Ефект аер. тренув.	Вплив поточної активності на рівень аеробної здатності.
Анаеробний ефект	Вплив поточної активності на рівень анаеробної здатності.
Сер. відс. рез. ЧСС	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточної активності.
Середня ЧСС	Середня частота серцевих скорочень у поточному занятті.
Сер.відсоток макс.ЧСС	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень у поточному занятті.
Част. пульсу	Частота серцевих скорочень в ударах на хвилину (уд/хв). Пристрій має бути оснащений зап'ястковим пульсометром або бути підключеним до сумісного пульсометра.
% максимуму ЧСС	Відсоток від максимальної частоти серцевих скорочень.
Зона ЧСС	Поточний діапазон частоти серцевих скорочень (від 1 до 5). Стандартні зони базуються на профілі користувача й максимальній частоті серцевих скорочень (220 мінус ваш вік).
С.від.резЧСС інт.	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточного інтервалу запливу.
Сер.% макс. ЧСС на інт.	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Сер ЧСС на інтер.	Середня частота серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Мкс.від.резЧСС інт	Максимальний відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточного інтервалу запливу.
Сер.% макс. ЧСС на інт.	Максимальний відсоток максимальної частоти серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Макс.ЧСС на інтервалі	Максимальна частота серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.

Назва	Опис
% резерву ЧСС кола	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) на поточному колі.
ЧСС кола	Середня частота серцевих скорочень на поточному колі.
% максимуму ЧСС кола	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень на поточному колі.
Відс.рез. ЧСС п.кол	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) на останньому подоланому колі.
ЧСС попереднього кола	Середня частота серцевих скорочень на попередньому колі.
% мак.ЧСС попер.кола	Який відсоток відносно максимальної частоти серцевих скорочень становив пульс на попередньому колі.
% рзрв ЧСС під час ост. руху	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) в попередній вправі.
ЧСС під час ост.руху	Середня частота серцевих скорочень під час попередньої вправи.
% від м.ЧСС п.ч.ост.руху	Який відсоток відносно максимальної частоти серцевих скорочень становив пульс у попередній вправі.
% рзрв ЧСС під час руху	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточного інтервалу.
Максимум ЧСС	Середня частота серцевих скорочень під час поточної вправи.
% макс. ЧСС під час руху	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень під час поточної вправи.
Час у зоні	Час, який минув у кожній зоні частоти серцевих скорочень.

Поля відрізків

Назва	Опис
Відрізків в інтервалі	Кількість довжин басейна, подоланих під час поточного інтервалу.
Число відрізків	Кількість довжин басейна, подоланих під час поточного заняття.

Поля навігації

Назва	Опис
Напрямок	Напрямок від поточного місцезнаходження до місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Маршрут	Напрямок від початкового місцезнаходження до місця призначення. Курс можна переглядати як запланований або встановлений маршрут. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Пункт призначення	Розташування кінцевого місця призначення.
Пункт призн. маршруту	Остання точка маршруту до місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Відстань, що залишилася	Залишок відстані до кінцевого місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Відст до наст. точ	Залишок відстані до наступної маршрутної точки. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Прибл. загал. відстань	Розрахункова відстань від початкового місцезнаходження до кінцевого місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
ПР.ЧАС ПР.	Розрахунковий час доби, коли буде досягнуто кінцевого місця призначення (з поправкою на місцевий час місця призначення). Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Пр. час приб. в наст. т.	Розрахунковий час доби, коли буде досягнуто наступної маршрутної точки (з поправкою на місцевий час маршрутної точки). Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.

Назва	Опис
ПР.ТР.РУХ.	Розрахунковий залишок часу до прибуття в кінцеве місце призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Від. дал.шир. до м.пр	Відносна дальність ширяння, необхідна для зниження з поточного положення до висоти місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Широта/довгота	Поточне положення за широтою та довготою незалежно від налаштованого формату положення.
Розташування	Поточне положення з урахуванням налаштованого формату положення.
Наст. пункт маршруту	Наступна точка на маршруті. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Відхилення від курсу	Відстань, на яку ви відхилилися вліво чи вправо від початкового шляху. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Час до наст. точ.	Розрахунковий залишок часу до досягнення наступної маршрутної точки. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
VMG	Швидкість наближення до місця призначення на маршруті. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Верт. відст до т. призн.	Відстань підйому вгору між поточним розташуванням і кінцевим місцем призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Верт. швид. до цілі	Швидкість підйому або спуску на заздалегідь визначену висоту. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.

Інші поля

Назва	Опис
Активні калорії	Кількість калорій, спалених під час активності.
Атмосферний тиск	Некалібрований тиск навколишнього середовища.
Барометричний тиск	Поточний калібрований тиск навколишнього середовища.
Год. роб. від акумул.	Кількість годин до розрядження акумулятора.
Заряд акумулятора	Рівень заряду акумулятора годинника.
Активні калорії	Калорії, спалені протягом дня.
GPS	Потужність сигналу супутника GPS.
Кола	Кількість кіл, подоланих під час поточного заняття.
Навантаження	Тренувальне навантаження під час поточного заняття. Тренувальне навантаження – це величина надлишкового споживання кисню після тренування (EPOC), що вказує на інтенсивність тренування.
Вправи	Кількість рухів, виконаних під час поточного заняття.
Стан виконання	Стан продуктивності – це оцінка здатності тренуватися в режимі реального часу.
Повт.	Кількість повторень у підході під час виконання силового тренування.
Частота дихання	Ваша частота дихання, у вдихах на хвилину.
Таймер підходу	Кількість часу, витраченого на поточний підхід під час виконання силового тренування.
Кроки	Кількість кроків, виконаних під час поточного заняття.
Стрес	Показник вашого поточного рівня стресу.
Схід сонця	Час сходу сонця з урахуванням вашого місцеположення за GPS.
Захід сонця	Час заходу сонця з урахуванням вашого місцеположення за GPS.
Час доби	Час доби з урахуванням поточного місцеположення й налаштувань часу (формат, часовий пояс, літній час).

Поля темпу

Назва	Опис
Темп на 500 м	Поточний темп веслування на 500 метрах.
Середній темп на 500 м	Середній темп веслування на 500 метрах у поточному занятті.

Назва	Опис
Середній темп	Середній темп у поточному занятті.
Темп з урах.нахилу	Середній темп із поправкою на крутизну рельєфу.
Темп на інтервалі	Середній темп на поточному інтервалі.
Темп на 500 м кола	Середній темп веслування на 500 метрах для поточного кола.
Темп кола	Середній темп на поточному колі.
Темп на 500 м поп.кола	Середній темп веслування на 500 метрах на попередньому колі.
Темп попереднього кола	Середній темп на попередньому колі.
Темп на попер.відр.	Середній темп на попередній довжині басейну.
Темп ост.руху	Середній темп під час попередньої вправи.
Темп руху	Середній темп поточної вправи.
Темп	Поточний темп.

Поля PacePro

Назва	Опис
Наст.проміжна відст.	Біг. Загальна відстань наступного відрізка.
Ціль.темп для наст.проміжку	Біг. Цільовий темп на наступному відрізку.
Попереду / позаду	Біг. Загальний час випередження чи відставання від цільового темпу.
Проміжна відстань	Біг. Загальна відстань поточного відрізка.
Залишок пром. відстані	Біг. Залишок відстані поточного відрізка.
Проміжний темп	Біг. Темп на наступному відрізку.
Цільовий пром. темп	Біг. Цільовий темп на поточному відрізку.

Поля зусилля

Назва	Опис
% ЗФП	Поточна вихідна потужність у відсотках від зусилля функціонального порога.
Середній баланс за 3 с	3-секундна середня швидкість руху балансу зусилля лівої та правої ноги.
Середнє навантаження за 3 с	3-секундна середня швидкість руху вихідної потужності.
Середній баланс за 10 с	10-секундна середня швидкість руху балансу зусилля лівої та правої ноги.
Середнє навантаження за 10 с	10-секундна середня швидкість руху вихідної потужності.
Середній баланс за 30 с	30-секундна середня швидкість руху балансу зусилля лівої та правої ноги.
Середнє навантаження за 30 с	30-секундна середня швидкість руху вихідної потужності.
Сер. баланс	Середній баланс зусилля лівої та правої ноги під час поточного заняття.
Сер. ліва ФН	Середній кут фази зусилля лівої ноги під час поточного заняття.
Середнє зусилля	Середня вихідна потужність під час поточного заняття.
Сер. права ФН	Середній кут фази зусилля правої ноги під час поточного заняття.
Сер. ліва ПФН	Середній кут пікової фази зусилля лівої ноги під час поточного заняття.
Сер. ЗЦП	Середнє зміщення центру платформи під час поточного заняття.
Сер. права ПФН	Середній кут пікової фази зусилля правої ноги під час поточного заняття.
Баланс	Поточний баланс зусилля лівої та правої ноги.
Intensity Factor	Intensity Factor™ під час поточного заняття.
Баланс на колі	Середній баланс зусилля лівої та правої ноги на поточному колі.
Ліва ПФН на колі	Середній кут пікової фази зусилля лівої ноги на поточному колі.
Ліва ФН на колі	Середній кут фази зусилля лівої ноги на поточному колі.
НЗ на колі	Середнє значення Normalized Power™ на поточному колі.

Назва	Опис
ЗЦП на колі	Середнє зміщення центру платформи на поточному колі.
Зусилля кола	Середня вихідна потужність на поточному колі.
Права ПФН на колі	Середній кут пікової фази зусилля правої ноги на поточному колі.
Права ФН на колі	Середній кут фази зусилля правої ноги на поточному колі.
НЗ на попередньому колі	Середнє значення Normalized Power на останньому подоланому колі.
Зусилля на поп. колі	Середня вихідна потужність на останньому подоланому колі.
Ліва ПФН	Середній кут пікової фази зусилля лівої ноги. Пікова фаза зусилля – це діапазон кутів, у якому велосипедист генерує пікову рушійну силу.
Ліва ФН	Поточний кут фази зусилля лівої ноги. Фаза зусилля – це область натискання педалі, у якій генерується позитивне навантаження.
Макс. зус. поп. колі	Найбільша вихідна потужність на останньому подоланому колі.
Макс. зусилля на колі	Найбільша вихідна потужність на поточному колі.
Макс. зусилля	Найбільша вихідна потужність під час поточного заняття.
НЗ	Normalized Power під час поточного заняття.
Плавність педалі	Вимірювання, що показує, наскільки рівномірно велосипедист прикладає зусилля під час кожного натискання педалей.
ЗСУВ ЦНТР ПЛАТФ.	Зміщення центру платформи. Зміщення центру платформи – це місце на платформі педалі, до якого прикладається зусилля.
Зусилля	Поточна вихідна потужність у ватах.
Зусилля на вагу	Поточна потужність, виміряна у ватах на кілограм.
Зона зусилля	Поточний діапазон вихідної потужності на основі значення зусилля функціонального порога (FTP) або користувацьких налаштувань.
Права ПФН	Поточний кут пікової фази зусилля правої ноги. Пікова фаза зусилля – це діапазон кутів, у якому велосипедист генерує пікову рушійну силу.
Права ФН	Поточний кут фази зусилля правої ноги. Фаза зусилля – це область натискання педалі, у якій генерується позитивне навантаження.
Час у зоні	Час, який минув у кожній зоні зусилля.
Час сидячи	Час крутіння педалей сидячи протягом поточного заняття.
Час сидячи на колі	Час крутіння педалей сидячи на поточному колі.
Час стоячи	Час крутіння педалей стоячи протягом поточного заняття.
Час стоячи на колі	Час крутіння педалей стоячи на поточному колі.
TSS	Training Stress Score™ під час поточного заняття.
Ефек. крут. момент	Вимірювання, що показує, наскільки ефективно велосипедист крутить педалі.
Робота	Накопичена виконана робота (вихідна потужність) у кілоджоулях.

Поля відпочинку

Назва	Опис
Час повторення	Таймер останнього інтервалу й поточного відпочинку (плавання в басейні).
Таймер відпочинку	Таймер поточного відпочинку (плавання в басейні).

Динаміка бігу

Назва	Опис
Середній баланс ЧКЗ	Баланс середнього часу контакту із землею під час поточного сеансу.
Сер. ЧКЗ	Середній час контакту із землею під час поточного заняття.
Сер. довж. кроку	Середня довжина кроку під час поточного сеансу.
Сер. верт. кол.	Середнє вертикальне коливання під час поточного заняття.
Сер. коеф. верт. кол.	Середнє відношення вертикального коливання до довжини кроку під час поточного сеансу.

Назва	Опис
Баланс ЧКЗ	Баланс часу контакту із землею правої та лівої ноги під час бігу.
ЧКЗ	Час, упродовж якого ви торкаєтеся землі на кожному кроці, під час бігу; вимірюється в мілісекундах. Час контакту із землею не розраховується під час ходьби.
Баланс ЧКЗ на колі	Баланс середнього часу контакту із землею на поточному колі.
ЧКЗ на колі	Середній час контакту із землею на поточному колі.
Довж. кроку на колі	Середня довжина кроку на поточному колі.
Верт. кол. на колі	Середнє вертикальне коливання на поточному колі.
К. верт. кол./колі	Середнє відношення вертикального коливання до довжини кроку на поточному колі.
Довжина кроку	Довжина кроку від одного відбитка ноги до наступного; вимірюється в метрах.
Вертикальні колив.	Кількість підскоків під час бігу. Вертикальний рух тулуба, що вимірюється в сантиметрах для кожного кроку.
Вертикальний коефіцієнт	Співвідношення вертикального коливання до довжини кроку.

Поля швидкості

Назва	Опис
Середня швидкість руху	Середня швидкість руху під час поточного заняття.
Сер. загал. швидкість	Середня швидкість під час поточного заняття, що включає як швидкість руху, так і швидкість зупинки.
Середня швидкість	Середня швидкість у поточному занятті.
Сер. шв. відн. ґрунту по воді	Середня швидкість руху у вузлах під час поточного заняття, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Шв./ґрунту за коло	Середня швидкість руху для поточного кола, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Швидкість кола	Середня швидкість на поточному колі.
Швид./ґрунту за попер. коло	Середня швидкість руху для завершеного кола, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Швидкість попер. кола	Середня швидкість на попередньому колі.
Шв. під час ост. руху	Середня швидкість під час попередньої вправи.
Макс.швид. віднос.ґрунту	Максимальна швидкість руху під час поточного заняття, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Максимальна швидкість	Максимальна швидкість у поточному занятті.
Швидкість руху	Середня швидкість під час поточної вправи.
Швидкість	Поточна швидкість переміщення.
Шв. відн. ґр.	Фактична швидкість руху, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Вертикальна швидкість	Швидкість на підйомі або спуску з плином часу.

Поля гребків

Назва	Опис
Сер. відст. за гребок	Плавання. Середня відстань, подолана за один гребок під час поточного заняття.
Сер.відст. за гребок	Веслування. Середня відстань, подолана за один гребок під час поточного заняття.
Середня частота гребків	Веслування. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) під час поточного заняття.
Сер. греб/відстань	Середня кількість гребків на довжину басейну під час поточного заняття.
Відстань за гребок	Веслування. Відстань за один гребок.
Част. гребків на інтервалі	Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) під час поточного інтервалу.
Греб/відст. на інт.	Середня кількість гребків на довжину басейну під час поточного інтервалу.
Стиль на інтервалі	Поточний стиль плавання на інтервалі.

Назва	Опис
Відстань за гребок кола	Плавання. Середня відстань, подолана за один гребок, на поточному колі.
Відстань за гребок кола	Веслування. Середня відстань, подолана за один гребок, на поточному колі.
Частота гребків кола	Плавання. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на поточному колі.
Частота гребків кола	Веслування. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на поточному колі.
Число гребків за коло	Плавання. Загальна кількість гребків на поточному колі.
Число гребків за коло	Веслування. Загальна кількість гребків на поточному колі.
Відс./греб поп.кола	Плавання. Середня відстань, подолана за один гребок, на останньому подоланому колі.
Відст. греб. попер.кола	Веслування. Середня відстань, подолана за один гребок, на останньому подоланому колі.
Част. гребків попер. кола	Плавання. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на останньому подоланому колі.
Част. гребків попер.кола	Веслування. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на останньому подоланому колі.
Гребків на попер.колі	Плавання. Загальна кількість гребків на останньому подоланому колі.
Гребків на попер.колі	Веслування. Загальна кількість гребків на останньому подоланому колі.
Част. гребків на поп.відр.	Середня кількість гребків за хвилину (гребків/хв) під час подолання попередньої довжини басейну.
Гребків на попер.відр.	Загальна кількість гребків під час подолання попередньої довжини басейну.
Стиль на попер. відр.	Стиль плавання, який застосовувався під час подолання попередньої довжини басейну.
Частота гребків	Плавання. Кількість гребків на хвилину (гребків/хв).
Частота гребків	Веслування. Кількість гребків на хвилину (гребків/хв).
Кількість гребків	Плавання. Загальна кількість гребків під час поточного заняття.
Число гребків	Веслування. Загальна кількість гребків під час поточного заняття.

Поля SWOLF

Назва	Опис
Середній бал Swolf	Середній бал SWOLF для поточного заняття. Ваш бал SWOLF є загальним часом для подолання однієї довжини плюс кількість гребків для цієї довжини (*Термінологія, пов'язана з плаванням*, стор. 17). Під час плавання у відкритій воді бал SWOLF розраховується для відстані 25 метрів.
SWOLF інтервалу	Середній бал SWOLF на поточному інтервалі.
SWOLF кола	Середній бал SWOLF на поточному колі.
SWOLF попер.кола	Бал SWOLF на останньому подоланому колі.
SWOLF на попер.відр.	Бал SWOLF на попередній подоланій довжині басейну.

Поля температури

Назва	Опис
Максимум за 24 години	Максимальна температура за останні 24 години, зареєстрована сумісним датчиком температури.
Мінімум за 24 години	Мінімальна температура за останні 24 години, зареєстрована сумісним датчиком температури.
Температура	Середня температура довкілля під час активності. Температура вашого тіла впливає на датчик температури. Можна сполучити з пристроєм датчик tempe™, щоб забезпечити постійне джерело точних температурних даних.

Поля таймера

Назва	Опис
Середній час кола	Середній час кола для поточного заняття.
Минуло часу	Загальний записаний час. Наприклад, якщо запустити таймер заняття й бігти протягом 10 хвилин, після чого зупинити таймер на 5 хвилин, а потім запустити таймер і бігти протягом 20 хвилин, то значення часу, який минув, становитиме 35 хвилин.
Тривалість інтервалу	Час поточного інтервалу за секундоміром.
Час кола	Час за секундоміром для поточного кола.
Час попер.кола	Час попереднього завершеного кола за секундоміром.
Час ост.руху	Час попередньої вправи за секундоміром.
Час руху	Час поточної вправи за секундоміром.
Час руху	Загальний час руху для поточного заняття.
Час універсального тренування	Загальна тривалість усіх видів спорту під час універсального тренування, включно з переходами.
Попереду / позаду	Біг. Загальний час випередження чи відставання від цільового темпу.
Час зупинки	Загальний час зупинок для поточного заняття.
Час плавання	Час плавання протягом поточного заняття без урахування часу відпочинку.
Таймер	Поточний час таймера зворотного відліку.

Поля тренування

Назва	Опис
Повт.	Залишок повторів у ході тренування.
Відстань етапу	Залишок часу або відстані до завершення етапу тренування.
Темп етапу	Поточний темп під час етапу тренування.
Швидкість етапу	Поточна швидкість під час етапу тренування.
Час етапу	Час, витрачений на етап тренування.

Колірні шкали й дані динаміки бігу

У занятті Garmin Connect™ дані динаміки бігу відображаються у вигляді кольорових графіків. Колір зони відповідає певному процентилю, а зони відображають порівняння ваших даних динаміки бігу з аналогічними даними інших бігунів.

Компанія Garmin® провела багато досліджень за участі бігунів різного рівня підготовки. Значення у червоній або оранжевій зонах є типовими для менш досвідчених чи повільних бігунів. Значення у зеленій, синій або фіолетовій зонах є типовими для більш досвідчених чи швидких бігунів. Досвідченіші бігуни схильні демонструвати коротший час контакту із землею, менші вертикальні коливання, менший вертикальний коефіцієнт, меншу втрату швидкості на кроці та вищий каденс, ніж менш досвідчені бігуни. Водночас високі бігуни здебільшого мають трохи нижчі показники каденсу, більшу довжину кроку й трохи вищі вертикальні коливання. Вертикальний коефіцієнт — це ваше вертикальне коливання, поділене на довжину кроку. Він не корелюється зі зростом.

Більше інформації про динаміку бігу можна знайти на сторінці garmin.com/runningdynamics. З додатковими теоріями та інтерпретаціями даних про динаміку бігу можна ознайомитися в авторитетних публікаціях та на сайтах, присвячених бігу.

Колірна зона	Процентиль у зоні	Діапазон каденсу	Діапазон часу контакту із землею	Діапазон утрати швидкості на кроці
Фіолетовий	>95	>185 кроків/хв	<218 мс	<8,2 см/с
Синій	70–95	174–185 кроків/хв	218–248 мс	8,2–12,1 см/с
Зелений	30–69	163–173 кроки/хв	249–277 мс	12,2–19,7 см/с

Колірна зона	Процентиль у зоні	Діапазон каденсу	Діапазон часу контакту із землею	Діапазон утрати швидкості на кроці
Помаранчевий	5–29	151–162 кроки/хв	278–308 мс	19,8–25,9 см/с
Червоний	<5	<151 крок/хв	>308 мс	>25,9 см/с

Дані про баланс часу контакту із землею

ПРИМІТКА: у занятті Garmin Connect™ дані динаміки бігу відображаються у вигляді кольорових графіків.

Баланс часу контакту із землею вимірює симетричність бігу й відображається у відсотках від загального часу контакту із землею. Наприклад, значення 51,3 % зі стрілкою, що вказує вліво, означає, що бігун більше контактує із землею лівою ногою. Якщо на екрані даних відображаються два числа, наприклад, 48–52, то 48 % – це значення для лівої ноги, а 52 % – для правої.

Кольорова зона	Червоний	Помаранчевий	Зелений	Помаранчевий	Червоний
Симетрія	Погано	Непогано	Добре	Непогано	Погано
Відсоток інших бігунів	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Баланс часу контакту із землею	> 52,2% Л	50,8–52,2 % Л	50,7% Л–50,7 % П	50,8–52,2 % П	> 52,2% П

Розробляючи й тестуючи показники динаміки бігу, команда Garmin® виявила в певних бігунів кореляцію між травмами та більшим дисбалансом. У багатьох бігунів баланс часу контакту із землею відхиляється від значення 50–50, коли вони біжать угору або вниз по схилу. Більшість тренерів із бігу погоджуються з тим, що симетрична техніка бігу – це добре. Найкращі бігуни, як правило, мають швидкі та збалансовані кроки.

Ви можете переглядати шкалу чи поле даних під час пробіжки або вже зведені дані у своєму обліковому записі Garmin Connect після пробіжки. Як і всі інші дані динаміки бігу, баланс часу контакту із землею – це кількісний показник, який допомагає дізнатися вашу техніку бігу.

Вертикальне коливання й вертикальний коефіцієнт

у занятті Garmin Connect™ дані динаміки бігу відображаються у вигляді кольорових графіків.

Діапазони даних вертикального коливання та вертикального коефіцієнта дещо відрізняються залежно від типу датчика та місця його розташування – на грудях (аксесуари серії HRM 600, HRM-Fit™ або HRM-Pro™) чи на талії (аксесуар Running Dynamics Pod).

Колірна зона	Процентиль у зоні	Діапазон вертикального коливання (груди)	Діапазон вертикального коливання (талія)	Вертикальний коефіцієнт (груди)	Вертикальний коефіцієнт (талія)
Фіолетовий	>95	<6,4 см	<6,8 см	<6,1 %	<6,5 %
Синій	70–95	6,4–8,1 см	6,8–8,9 см	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
Зелений	30–69	8,2–9,7 см	9,0–10,9 см	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
Помаранчевий	5–29	9,8–11,5 см	11,0–13,0 см	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
Червоний	<5	>11,5 см	>13,0 см	>10,1 %	>11,9 %

Стандартні показники макс. VO2

У цих таблицях наведено розрахункові показники макс. VO2 за стандартною класифікацією за віком і статтю.

Чоловіки	Процентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Неперевершено	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Відмінно	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добре	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3

Чоловіки	Процентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Непогано	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Погано	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жінки	Процентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Неперевер-шено	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Відмінно	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добре	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Непогано	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Погано	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Дані надано з дозволом від The Cooper Institute®. Докладнішу інформацію див. на сторінці www.CooperInstitute.org.

Оцінкові значення FTP

Ці таблиці містять оцінкові значення розрахункового зусилля функціонального порога (FTP) за статтю.

Чоловіки	Вати на кілограм (Вт/кг)
Неперевершено	5,05 і більше
Відмінно	Від 3,93 до 5,04
Добре	Від 2,79 до 3,92
Непогано	Від 2,23 до 2,78
Погано	Менше 2,23

Жінки	Вати на кілограм (Вт/кг)
Неперевершено	4,30 і більше
Відмінно	Від 3,33 до 4,29
Добре	Від 2,36 до 3,32
Непогано	Від 1,90 до 2,35
Погано	Менше 1,90

Оцінкові значення FTP базуються на дослідженні Хантера Аллена (Hunter Allen) і доктора Ендрю Коггана (Andrew Coggan) *Training and Racing with a Power Meter (Тренування та перегони з вимірювачем зусилля)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Розмір і окружність коліс

Ваш датчик швидкості автоматично визначає розмір ваших коліс. За потреби ви можете вручну вказати окружність коліс у налаштуваннях датчика швидкості.

Розмір шини вказано з обох її боків. Ви можете виміряти окружність вашого колеса або скористатись одним із калькуляторів, що доступні в Інтернеті.

Символи та їх визначення

Ці символи можна побачити на екрані пристрою або на ярликах аксесуарів.

	Символ повторної переробки та утилізації згідно з Директивою щодо відпрацьованого електричного й електронного обладнання (WEEE). Символ WEEE вказує на те, що цей продукт відповідає вимогам Директиви ЄС 2012/19/EU щодо відпрацьованого електричного й електронного обладнання. Цей символ зображують із метою запобігання неналежної утилізації продукту, а також для заохочування повторного використання та переробки.

support.garmin.com

© 2025 Компанія Garmin Ltd. або її дочірні компанії

Garmin®, логотип Garmin, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® і Xero® є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній, зареєстрованими в США й інших країнах. Body Battery™, Connect IQ™, dēzl™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ і Vector™є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній. Ці торгові марки можна використовувати лише за повної згоди компанії Garmin.

Android™ є торговою маркою компанії Google LLC. iPhone® є торговою маркою компанії Apple, Inc., зареєстрованою в США та інших країнах і регіонах. Applied Ballistics® є торговою маркою Applied Ballistics, LLC. Текстовий товарний знак Bluetooth® і логотипи є власністю корпорації Bluetooth SIG, Inc., і будь-яке використання цих знаків компанією Garmin здійснюється згідно з ліцензією. The Cooper Institute®, а також будь-які пов'язані торгові марки належать The Cooper Institute. iOS® є зареєстрованою торговельною маркою компанії Cisco Systems, Inc., що використовується за ліцензією Apple Inc. Iridium® є зареєстрованою торговельною маркою Iridium Satellite LLC. Love's® і Love's Travel Stops® є зареєстрованими торговельними марками Love's Travel Stops & Country Stores, Inc. Pilot Flying J™ і Pilot Flying J Travel Centers™ є зареєстрованими торговельними марками Pilot Travel Centers LLC та її афілійованих компаній. Overwolf™ є торговельною маркою Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) і Normalized Power™ (NP) є торговельними марками Peaksware, LLC. USB-C® є зареєстрованою торговою маркою USB Implementers Forum. Vectronix® є зареєстрованою в США торговою маркою та належить Safran Vectronix AG Corporation. Wi-Fi® є зареєстрованою торговою маркою корпорації Wi-Fi Alliance. Zwift™ є торговою маркою компанії Zwift, Inc. Інші торгові марки та комерційні найменування належать відповідним власникам.

M/N: A04882, A04883