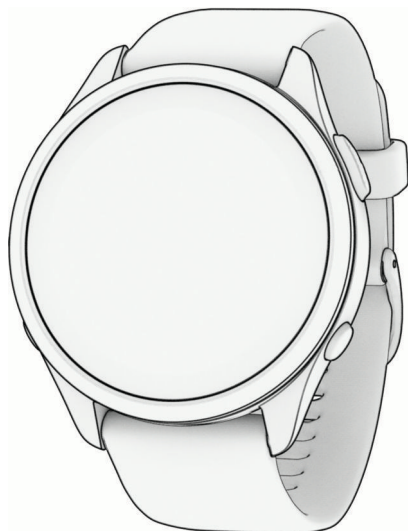


GARMIN®



ЧАСОВНИЦИ FORERUNNER®165 SERIES

Ръководство за притежателя

© 2024 Garmin Ltd. или нейните филиали

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

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

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

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

M/N: A04714, AA4714

Съдържание

Въведение..... 1

Настройка на Вашия часовник.....	1
Общ преглед.....	2
Състояние на GPS и икони на състояние.....	3
Активиране и деактивиране на сензорния екран.....	3
Използване на часовника.....	3

Дейности и приложения..... 4

Стартиране на дейност.....	4
Съвети за записване на дейностите.....	4
Прекратяване на дейност.....	5
Оценяване на дейност.....	5
Дейности на открито.....	5
Бягане на открито.....	6
Преди бягане на писта.....	7
Съвети за записване на бягане на писта.....	7
Записване на ултрамаратон.....	7
Настройки за автоматична почивка при ултрамаратон.....	8
Плуване.....	8
Отивате да плувате в басейна.....	8
Настройка на размера на басейна.....	8
Плуване в открити води.....	9
Съвети за дейностите с плуване....	9
Плувни термини.....	9
Тип замах.....	10
Автоматична почивка и ръчна почивка при плуване.....	10
Тренировки с Drill Log.....	10
Дейности на закрито.....	11
Преди виртуално бягане.....	11
Калибриране на разстоянието на бягащата пътека.....	11
Health Snapshot™.....	11
Записване на силова тренировка.....	12
Съвети за записване на дейности за силова тренировка.....	12
Запишете дейност с HIIT.....	13
HIIT таймери.....	13

Записване на дейност по медитация.....	13
Записване на дейност за контролиране на дишането.....	14
Персонализиране на дейности и приложения.....	14
Добавяне и премахване на любима дейност.....	14
Промяна на поредността на дейност в списъка с приложения.....	14
Създаване на персонализирана дейност.....	15

Изглед..... 15

Настройки на циферблата.....	15
Персонализиране на циферблата.....	15
Погледи върху графичния елемент.....	16
Преглеждане на графични елементи.....	19
Персонализиране на цикъл с графични елементи.....	19
Body Battery.....	19
Преглеждане на графичния елемент Body Battery.....	20
Съвети за подобрени данни за Body Battery.....	20
Преглед на графичния елемент за пулс.....	21
Преглед на графичния елемент за метеорологично време.....	21
Актуализиране на местоположението за време....	21
Проследяване на хидратация.....	21
Използване на графичния елемент за следене на хидратацията.....	22
Женско здраве.....	22
Проследяване на менструалния цикъл.....	22
Проследяване на бременността.....	22
Използване на графичния елемент за ниво на стрес.....	22
Време на възстановяване.....	23
Преглед на Вашето време на възстановяване.....	23

Пулс на възстановяване.....	23
Измервания на представяне.....	24
Относно изчисления VO2 макс.....	24
Преглед на прогнозните времена на състезанието.....	26
Състояние на изменение на пулса.....	27
Относно „Ефект на тренировката“.....	28
Управление.....	29
Преглед на менюто с органи за управление.....	32
Персонализиране на менюто с органи за управление.....	32
Използване на екрана като фенерче.....	32
Garmin Pay.....	32
Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл.....	33
Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник..	33
Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл.....	33
Промяна на паролата Ви за Garmin Pay.....	34
Сутрешен отчет.....	34
Персонализиране на сутрешния Ви отчет.....	34

Тренировки..... 35

Трениране за състезателно събитие.....	35
Календар на състезания и основно състезание.....	35
Настройки за здраве и уелнес.....	36
Автоматична цел.....	36
Използване на предупреждението за движение.....	37
Включване на предупреждението за движение.....	37
Проследяване на съня.....	37
Използване на автоматизирано проследяване на сън.....	37
Персонализиране на режим на сън.....	37
Използване на режим „Не безпокойте“.....	38

Вариации на дишането.....	38
Минути на интензивност.....	38
Спечелване на минути на интензивност.....	38
Move IQ.....	39
Тренировки.....	39
Следване на тренировка от Garmin Connect.....	39
Създаване на персонализирана тренировка в Garmin Connect.....	39
Изпращане на персонализирана тренировка до Вашия часовник.....	40
Стартиране на тренировка.....	40
Следване на предложена дневна тренировка.....	40
Включване и изключване на подкани за предложена дневна тренировка.....	40
Относно тренировъчния календар.....	41
Използване на планове за тренировки Garmin Connect.....	41
Адаптивни планове за тренировки.....	41
Интервални тренировки.....	42
Персонализиране на интервална тренировка.....	42
Стартиране на интервална тренировка.....	42
Спиране на интервална тренировка.....	42
PacePro Тренировки.....	42
Използване на план на PacePro от Garmin Connect.....	43
Споделяне на PacePro план.....	44
Създаване на PacePro план от часовника.....	45
Задаване на цел за тренировка.....	45
Отмяна на цел за тренировка.....	45
Използване на предупреждения за бягане и ходене.....	46
Активиране на самооценка.....	46

регистри..... 46

Използване на хронология.....	47
Лични рекорди.....	47

Преглеждане на Вашите лични рекорди.....	47	Преглед и редактиране на запаметените местоположения...	56
Възстановяване на личен рекорд.....	48	Навигация до дестинация.....	56
Изчистване на лични рекорди.....	48	Преминаване към началната точка по време на дадена дейност.....	56
Преглед на общи данни.....	48	Спиране на навигацията.....	57
Преглед на времето във всяка зона на пулса.....	48	Карта.....	57
Изтриване на хронология.....	48	Добавяне на карта към дейност..	57
Управление на данни.....	48	Панорамиране и мащабиране на картата.....	57
Изтриване на файлове.....	49	Настройки на картата.....	57
Функции за пулс.....	49	Компас.....	57
Пулс на китката.....	50	Ръчно калибриране на компаса...	58
Настройки за монитор на пулса на китката.....	50	Сензори и аксесоари.....	58
Съвети при нестабилни данни за пулса.....	50	Безжични сензори.....	58
Изключване на устройството за следене на пулса за китка.....	50	Сдвояване на Вашите безжични сензори.....	59
Пулс по време на плуване.....	50	Темпо и разстояние на бягане с аксесоар за пулс.....	60
Настройка на предупреждение за необичаен пулс.....	51	Съвети за запис на темпо и разстояние на бягане.....	60
Излъчване на данни за пулс.....	51	Мощност при бягане.....	60
Излъчване на данни за пулса по време на дейност.....	52	Настройки за мощност при бягане.....	61
Пулсов оксиметър.....	52	Динамика на бягане.....	61
Получаване на показания от пулсов оксиметър.....	53	Тренировка с Running Dynamics...	62
Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър.....	53	Цветни индикатори и динамични данни за бягане.....	62
Включване на целодневен режим.....	53	Използване на допълнителен сензор за скорост на велосипед или сензор за ритъм.....	63
Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър.....	54	Осведоменост за обстановката.....	63
Навигация.....	54	Използване на контролите на камерата Varia.....	63
Курсове.....	54	tempe.....	63
Следване на маршрут на Вашето устройство.....	54	Потребителски профил.....	63
Създаване на маршрут в Garmin Connect.....	55	Настройка на Вашия потребителски профил.....	64
Изпращане на маршрут до Вашето устройство.....	55	Настройки на пол.....	64
Преглеждане или редактиране на подробни данни за маршрут.....	55	Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка.....	64
Запаметяване на местоположение.....	55	Относно зони за пулс.....	64
		Цели за физическата форма.....	64
		Настройка на Вашите зони за пулс.....	65

Разрешаване на часовника да задава зоните на Вашия пулс.....	65
Изчисляване на зоните за пулс....	66
Настройване на зоните Ви на мощност	66

Музика..... 66

Изтегляне на лично аудио съдържание.....	67
Свързване към външен доставчик.....	67
Изтегляне на аудио съдържание от външен доставчик.....	67
Прекъсване на връзката към външен доставчик.....	67
Свързване на Bluetooth слушалки...	68
Слушане на музика.....	68
Органи за управление на възпроизвеждането на музика....	69
Контролиране на възпроизвеждането на музика от свързано устройство	70
Смяна на автоматичния режим...	70

Свързаност..... 70

Функции за свързване на телефон..	70
Сдвояване на телефона.....	70
Активиране на Bluetooth известия.....	71
Преглед на известия.....	71
Получаване на входящи телефонни повиквания.....	71
Отговаряне на текстови съобщения.....	71
Управление на известия.....	72
Изключване на Bluetooth връзката с телефона.....	72
Включване и изключване на сигналите за телефонна връзка...	72
Включване и изключване на предупреждения за „Откриване на моя телефон“	72
Намиране на телефон, изгубен по време на дейност с GPS.....	72
Възпроизвеждане на звукови подкани по време на дейност	73
Функции с Wi-Fi връзка.....	73
Свързване към мрежа Wi-Fi.....	73

Приложения за телефон и компютърни приложения.....	74
Garmin Connect.....	74
Използване на приложението Garmin Connect.....	74
Използване на Garmin Connect на Вашия компютър.....	75
Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect.....	75
Абонамент за Garmin Connect+	76
Connect IQ Функции.....	76
Изтегляне на функции Connect IQ.....	76
Изтегляне на Connect IQ функции чрез компютър.....	76
Приложение Garmin Messenger....	77
Използване на функцията Messenger.....	77
Garmin Share.....	78
Споделяне на данни с Garmin Share.....	78
Получаване на данни с Garmin Share.....	78
Настройки на Garmin Share.....	79

Функции за безопасност и проследяване..... 79

Добавяне на контакти при спешни случаи.....	79
Добавяне на контакти.....	79
Включване и изключване на откриването на инцидент	80
Заявяване на помощ.....	80
Споделяне на събитие на живо.....	80
Включване на споделяне на събитие на живо	81

Часовници..... 81

Настройване на аларма.....	81
Редактиране на аларма.....	81
Използване на хронометъра.....	82
Стартиране на брояча на таймера...	83
Изтриване на таймер.....	83
Синхронизиране на времето с GPS.....	83
Ръчно задаване на часа.....	83

Добавяне на алтернативна часова зона.....	83
Редактиране на алтернативна часова зона.....	84

Персонализиране на часовника... 84

Настройки на дейности и приложения.....	84
Персонализиране на екраните за данни.....	86
Добавяне на карта към дейност..	86
Отбелязване на обиколки чрез функцията Auto Lap.....	86
Известие за дейност.....	87
Настройка на предупреждение.....	88
Настройки за сателити.....	88
Ръчно калибриране на компаса.....	89
Настройки на картата.....	89
Настройки за управление на хранването.....	89
Системни настройки.....	90
Настройки на часа.....	91
Настройка на аларми за време.....	91
Промяна на настройките на екрана.....	91
Промяна на мерните единици.....	92
Настройки за създаване на резервни копия и възстановяване.....	92
Възстановяване на Вашите настройки и данни от Garmin Connect.....	92
Задаване на парола за Вашия часовник.....	92
Промяна на паролата на Вашия часовник.....	93

Информация за устройството..... 93

Преглеждане на информация за устройството.....	93
Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет.....	93
Относно AMOLED дисплея.....	93
Зареждане на часовника.....	94

Съвети за зареждане на часовника.....	94
Носене на часовника.....	95
Грижа за устройството.....	96
Почистване на часовника.....	96
Смяна на каишките.....	97
Технически характеристики.....	97
Информация за живота на батерията.....	98

Проблеми..... 98

Актуализации на продукта.....	98
Настройване на Garmin Express....	98
Получаване на повече информация.....	98
Как мога да отменя натискане на бутон за обиколка?.....	98
Проследяване на дейностите.....	99
Броят на стъпките ми за деня не се извежда.....	99
Броят на стъпките ми не изглежда точен.....	99
Броят на стъпките на часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect.....	99
Броят на изкачените етажи не изглежда точен.....	99
Минутите на моята интензивност мигат.....	99
Прихващане на сателитни сигнали.....	100
Подобряване на приемането от GPS спътници.....	100
Рестартиране на часовника.....	100
Възстановяване на всички настройки по подразбиране.....	100
Удължаване на живота на батерията.....	101
Устройството ми е на грешния език.....	101
Изход от демонстрационния режим.....	101
Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?.....	101
Моят телефон не иска да се свърже към часовника.....	102
Пулсът на часовника ми не е точен.....	102

Температурните показания на дейността не са точни.....	102
Могат ли да използвам сензора Bluetooth с часовника ми?.....	102
Моите слушалки не се свързват с часовника.....	102
Музиката ми спира внезапно или слушалките не остават свързани..	103

Допълнение..... 103

Списък с дейности.....	103
Полета за данни.....	105
Стандартни нива на VO2 макс.....	113
Размер на колело и обиколка.....	113

Въведение

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

Настройка на Вашия часовник

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

- Задръжте **LIGHT** за включване на часовника (*Общ преглед, стр. 2*).
- Следвайте инструкциите на екрана, за да завършите първоначалната настройка.

По време на първоначалната настройка можете да сдвоите телефона си с часовника си, за да получавате известия, да синхронизирате дейностите си и други (*Сдвояване на телефона, стр. 70*). Ако надграждате от съвместим часовник, можете да мигрирате настройките на часовника си, запаметените курсове и още, когато сдвоите новия си часовник Forerunner с телефона си.

- Заредете часовника (*Зареждане на часовника, стр. 94*).
- Проверете за софтуерни актуализации (*Системни настройки, стр. 90*).

За най-добро изживяване трябва да поддържате софтуера на часовника си актуален. Актуализациите на софтуера предоставят промени и подобрения на поверителността, сигурността и функциите.

- Настройване на Wi-Fi® мрежи (*Свързване към мрежа Wi-Fi, стр. 73*).
- Настройване на функции за безопасност (*Функции за безопасност и проследяване, стр. 79*).
- Настройване на музика (*Музика, стр. 66*).
- Настройване на Garmin Pay™ портфейл (*Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл, стр. 33*).
- Излезте да бягате (*Бягане на открито, стр. 6*).

Общ преглед



① Сензорен екран

- Докоснете, за да изберете опция в менюто.
- Докоснете, за да отворите графичния елемент и да видите повече данни.
- Плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през цикъла с графични елементи и менютата.
- Плъзнете надясно, за да се върнете към предишния екран.
- Покрийте екрана с длан, за да изключите бързо дисплея и да се върнете към циферблата.

② LIGHT

- Задръжте, за да включите часовника.
- Натиснете, за да включите или изключите дисплея.
- Задръжте, за да видите менюто с органи за управление за бърз достъп до често използвани функции.

③ UP

- Натиснете, за да превъртите през графични елементи, екрани с данни, опции и настройки.
- Задръжте, за да видите менюто.

④ DOWN

- Натиснете, за да превъртите през графични елементи, екрани с данни, опции и настройки.
- Задръжте за отваряне на органите за управление за музика ([Музика, стр. 66](#)).

⑤ START · STOP

- Натиснете, за да стартирате и спрете таймера за дейност.
- Натиснете, за да изберете опция или да потвърдите съобщение.

⑥ BACK

- Натиснете, за да се върнете към предишния екран.
- Натиснете, за да запишете обиколка или почивка по време на дейност, или за да преминете към следващия етап от тренировката.

Можете да изберете ↺, за да отхвърлите обиколка за определени дейности ([Как мога да отменя натискане на бутон за обиколка?, стр. 98](#)).

Състояние на GPS и икони на състояние

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

GPS	GPS състояние
	Състояние на батерията
	Състояние на телефонната връзка
	Състояние на Wi-Fi технология (Forerunner music watches only)
	Състояние на LiveTrack
	Състояние на пулса
	Състояние на сензора за скорост и ритъм
	Състояние на светлините за велосипед
	Състояние на радар за велосипед
	Състояние на сензора temperature™

Активиране и деактивиране на сензорния екран

Можете да персонализирате сензорния екран за общо използване като часовник и за всеки профил на дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Сензорният екран не е достъпен по време на плуване.

- За да активирате или деактивирате сензорния екран по време на общо използване, задръжте **UP**, изберете **Система > Сензорно управление** и изберете опция.
- За да добавите тази опция към менюто с органи за управление, вижте ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 32](#)).

Използване на часовника

- Задръжте **LIGHT**, за да видите менюто с органите за управление ([Управление, стр. 29](#)).
Менюто с органите за управление предоставя бърз достъп до често използвани функции, като например включване на режима „не безпокойте“, запазване на местоположение и изключване на часовника.
- От циферблата изберете **UP** или **DOWN**, за да превъртите през цикъла с графични елементи ([Погледи върху графичния елемент, стр. 16](#)).
- От циферблата натиснете **START**, за да стартирате дейност или да отворите приложение ([Дейности и приложения, стр. 4](#)).
- Задръжте **UP**, за да персонализирате циферблата ([Персонализиране на циферблата, стр. 15](#)), да регулирате настройки ([Системни настройки, стр. 90](#)), да сдвоите безжични сензори ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 59](#)) и много други.

Дейности и приложения

Часовникът Ви може да се използва за дейности на закрито, на открито, спорт и физическа подготовка (*Списък с дейности, стр. 103*). Когато стартирате дейност, часовникът показва и записва данни от сензори. Можете да създадете персонализирани дейности или нови дейности въз основа на дейности по подразбиране (*Създаване на персонализирана дейност, стр. 15*). Когато завършите дейностите си, можете да ги запазите и да ги споделите с общността на Garmin Connect™.

Можете също така да добавите Connect IQ™ дейности и приложения към часовника с помощта на приложението Connect IQ (*Connect IQ Функции, стр. 76*).

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

Стартиране на дейност

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

- 1 На циферблата натиснете **START**.
- 2 Изберете опция:
 - Изберете дейност от Вашите любими.
 - Изберете  и изберете дейност от разширения списък с дейности.
- 3 Ако дейността изисква GPS сигнал, излезте навън в зона с чист изглед към небето и изчакайте, докато часовникът не бъде готов.
Часовникът ще бъде готов, след като установи Вашия пулс, получи GPS сигнали (ако е необходимо) и се свърже към Вашите безжични сензори (ако е необходимо).
- 4 Натиснете **START**, за да стартирате таймера за дейност.
Часовникът записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.

Съвети за записване на дейностите

- Заредете часовника преди започване на дейност (*Зареждане на часовника, стр. 94*).
- Натиснете **BACK**, за да запишете обиколки, да започнете нов сет или поза или да преминете към следващата стъпка на тренировка.
Можете да изберете , за да отхвърлите обиколка за определени дейности (*Как мога да отменя натискане на бутон за обиколка?, стр. 98*).
- Изберете **UP** или **DOWN**, за да видите екрани с допълнителни данни.
- Плъзнете нагоре или надолу за преглед на екрани с допълнителни данни (*Активиране и деактивиране на сензорния екран, стр. 3*).

Прекратяване на дейност

1 Натиснете **STOP**.

2 Изберете опция:

- За да възобновите дейността си, изберете **Поднови**.
- За да запазите дейността и да прегледате подробностите, изберете **Запазване**, натиснете **START** и изберете опция.

ЗАБЕЛЕЖКА: След като сте запазили дейността, можете да въведете данните за самооценка ([Оценяване на дейност, стр. 5](#)).

- За да спрете временно дейността си и да я възобновите по-късно, изберете **Продължи по-късно**.
- За да маркирате обиколка, изберете **Обиколка**.

Можете да изберете , за да отхвърлите обиколка за определени дейности ([Как мога да отменя натискане на бутон за обиколка?, стр. 98](#)).

- За да се върнете до началната точка на дейността по пътя, който сте изминали, изберете **Обратно към началото > TracBack**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за дейности, които използват GPS.

- За да се върнете до началната точка на дейността по най-прекия път, изберете **Обратно към началото > Права линия**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за дейности, които използват GPS.

- За да измерите разликата между Вашия пулс в края на дейността и пулса Ви две минути по-късно, изберете **Пулс на възстановяване** и изчакайте таймерът да отброи ([Пулс на възстановяване, стр. 23](#)).
- За да отхвърлите дейността, изберете **Отхвърляне**.

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

Оценяване на дейност

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

Можете да персонализирате настройката за самооценка за определени дейности ([Активиране на самооценка, стр. 46](#)).

1 След като завършите дейност, изберете **Запазване** ([Прекратяване на дейност, стр. 5](#)).

2 Изберете номера, който отговаря на възприеманото усилие.

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

3 Изберете как сте се чувствали по време на дейността.

Можете да преглеждате оценки в приложението Garmin Connect.

Дейности на открито

Устройството Forerunner се доставя с предварително инсталирани дейности на открито, като бягане и колоездене. GPS е включен за дейности на открито. Можете да добавите нови дейности според дейностите по подразбиране, като туристически преходи или плуване. Можете също така да добавите персонализирани дейности на Вашето устройство ([Създаване на персонализирана дейност, стр. 15](#)).

Бягане на открито

Първата фитнес дейност, която записвате в часовника, може да бъде бягане, каране или друга дейност на открито. Може да се наложи да заредите часовника, преди да започнете дейността ([Зареждане на часовника, стр. 94](#)).

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

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



ЗАБЕЛЕЖКА: По време на дейност можете да задържите бутона **DOWN**, за да отворите органите за управление за музика ([Органи за управление на възпроизвеждането на музика, стр. 69](#)).

- 5 След като завършите бягането, натиснете **STOP**.
- 6 Изберете опция:
 - Изберете **Поднови**, за да рестартирате таймера за дейност.
 - Изберете **Запазване**, за да запазите бягането и да нулирате таймера за дейност. Можете да изберете бягането, за да видите обобщение.



ЗАБЕЛЕЖКА: За повече опции за бягане вижте [Прекратяване на дейност, стр. 5](#).

Преди бягане на писта

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

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

- 1 Застанете на пистата на открито.
- 2 От циферблата изберете **START**.
- 3 Изберете **Следене на бягане**.
- 4 Изчакайте, докато устройството открие сателити.
- 5 Ако бягате в коридор 1, отидете директно на стъпка 11.
- 6 Натиснете **UP**.
- 7 Изберете настройките на дейността.
- 8 Изберете **Номер на платно**.
- 9 Изберете номер на коридор.
- 10 Натиснете два пъти **BACK**, за да се върнете към таймера за дейността.
- 11 Натиснете **START**.
- 12 Бягайте на пистата.
- 13 След като завършите дейността си, натиснете **STOP** и изберете **Запазване**.

Съвети за записване на бягане на писта

- Изчакайте, докато часовникът прихване сателитни сигнали, преди да започнете бягане на писта.
- При първото Ви бягане на непозната писта избягайте четири обиколки, за да калибрирате дължината на пистата.
Трябва леко да подминете началната точка, за да се завърши обиколката.
- Бягайте всяка обиколка в един и същ коридор.
ЗАБЕЛЕЖКА: Разстоянието по подразбиране на Auto Lap® е 1600 m или четири обиколки на пистата.
- Ако бягате в коридор, различен от 1, настройте номера на коридора в настройките на дейността.

Записване на ултрамаратон

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете **Ултра бягане**.
- 3 Натиснете **START** за стартиране на таймера за дейността.
- 4 Започнете да бягате.
- 5 Натиснете **BACK**, за да запишете обиколка и да стартирате таймера за почивка.
ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да конфигурирате настройката Бутон за обиколка, за да запишете обиколка и да стартирате таймера за почивка, само да стартирате таймера за почивка или само да запишете обиколка (*Настройки на дейности и приложения, стр. 84*).
- 6 След като приключите почивката, натиснете **BACK**, за да възобновите бягането.
- 7 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите страници с допълнителни данни (опция).
- 8 След като завършите дейността си, натиснете **STOP** и изберете **Запазване**.

Настройки за автоматична почивка при ултрамаратон

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

Състояние: Позволява автоматично записване на разделения на почивки.

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

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

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

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

Плуване

БЕЛЕЖКА

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът има активирана опция за пулс на китката за плувни дейности.

Отивате да плувате в басейна

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете **Плуване в басейн**.
- 3 Изберете размера на басейна или въведете размер по избор.
- 4 Натиснете **START**.
Устройството записва данни за плуване само докато таймерът за дейност е пуснат.
- 5 Започнете да плувате.
Устройството автоматично записва интервали и дължини на плуване. Функцията **Автоматична почивка** е включена по подразбиране (*Автоматична почивка и ръчна почивка при плуване, стр. 10*).
- 6 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите страници с допълнителни данни (опция).
- 7 След като завършите дейността си, натиснете **STOP** и изберете **Запазване**.

Настройка на размера на басейна

Размерът на басейна трябва да е правилен, за да се покаже точното разстояние.

- 1 От циферблата изберете **START > Плуване в басейн**.
- 2 Натиснете **UP**.
- 3 Изберете **Pool Swim Settings > Размер на басейна**.
- 4 Изберете размера на басейна или въведете размер по избор.

СЪВЕТ: Можете да изберете **Напомняне**, за да изберете размера на басейна всеки път, когато започнете дейност по плуване в басейн.

Плуване в открити води

Можете да записвате данни за плуването, включително разстояние, темпо и честота на замахванията. Можете да добавите екрани за данни към плуването в открити води по подразбиране ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 86](#)).

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете **Открити води**.
- 3 Излезте на открито и изчакайте, докато часовникът открие спътници.
- 4 Натиснете **START**, за да стартирате таймера за дейността.
- 5 Започнете да плувате.
- 6 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите страници с допълнителни данни (опция).
- 7 След като завършите дейността си, натиснете **STOP** и изберете **Запазване**.

Съвети за дейностите с плуване

- Натиснете **BACK**, за да запишете интервал по време на плуване в открити води.
- Преди да започнете плувна дейност в басейн, следвайте инструкциите на екрана, за да изберете размера на басейна или да въведете персонализиран размер.
Часовникът измерва и записва разстоянието чрез изминатите дължини на басейна. Размерът на басейна трябва да е правилен, за да се покаже точното разстояние. Следващият път, когато започнете плувна дейност в басейн, часовникът ще използва този размер на басейна. Можете да задържите **UP**, да изберете настройките на дейността и да изберете **Размер на басейна**, за да промените размера.
- За да постигнете точни резултати, плувайте по цялата дължина на басейна и използвайте един тип замах по време на цялата дължина. Спрете таймера за дейност, когато почивате.
- Натиснете **BACK**, за да запишете почивка по време на плувна дейност в басейн ([Автоматична почивка и ръчна почивка при плуване, стр. 10](#)).
Часовникът автоматично записва интервали и дължини на плуване в басейн.
- За да помогнете на часовника да пресметне дължината, използвайте силно оттласкване от стената и приплъзване преди първия замах.
- Когато извършвате тренировки, трябва или да спрете таймера за дейност, или да използвате функцията за регистриране на тренировките ([Тренировки с Drill Log, стр. 10](#)).

Плувни термини

Дължина: Преплуване на басейна в едната посока.

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

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

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

Тип замах

Определянето на типа замах е налично само за плуване в басейн. Типът на замах се определя в края на дължината. Видовете замах се появяват в хронологията на плуването и в акаунта Ви в Garmin Connect. Можете също така да изберете типа на замах като персонализирано поле за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 86](#)).

Свободна	Фристайл
Назад	Плуване по гръб
Бруст	Бруст
Полет	Бътърфлай
Смесено	Повече от един тип замах в един интервал
Упражнения	Използва се при регистриране на упражнение (Тренировки с Drill Log, стр. 10)

Автоматична почивка и ръчна почивка при плуване

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

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

За да използвате вместо това ръчни почивки, можете да изключите функцията за автоматична почивка в опциите за дейности ([Настройки на дейности и приложения, стр. 84](#)). По време на дейност с плуване в басейн или в открити води можете ръчно да маркирате интервал на почивка, като натиснете **BACK**. Данни за плуване не се записват по време на интервал на почивка.

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

Тренировки с Drill Log

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

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

Дейности на закрито

Часовникът може да се използва за тренировки на закрито, като например бягане на писта на закрито или използване на стационарно колело или елиптичен тренажор. GPS е изключен за дейности на закрито.

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

СЪВЕТ: Задържането на перилата на бягащата пътека намалява точността.

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

Преди виртуално бягане

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

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

Калибриране на разстоянието на бягащата пътека

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

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

Health Snapshot™

Функцията Health Snapshot записва няколко ключови показатели за здравето, докато сте в покой за две минути. Тя дава представа за цялостното Ви сърдечно-съдово състояние. Часовникът записва показатели, като среден пулс, ниво на стрес и честота на дишане. Можете да добавите функцията Health Snapshot към списъка с Вашите любими приложения ([Добавяне и премахване на любима дейност, стр. 14](#)).

Записване на силова тренировка

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

1 Натиснете **START**.

2 Изберете **Сила**.

Когато за пръв път записвате силова тренировка, трябва да изберете на коя китка е поставен часовникът Ви.

3 Изберете тренировка.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако не сте изтеглили силови тренировки на часовника си, можете да изберете **Свободна** > **START** и да отидете на стъпка 6.

4 Натиснете **DOWN**, за да прегледате списък с части на тренировката (по избор).

5 Натиснете **START** > **Прави тренировка** > **START** > **Стартиране на тренировка**, за да стартирате настроения таймер.

6 Започнете първия комплекс.

Устройството брои повторенията Ви. Броят на направените повторения се извежда, след като сте направили поне четири повторения.

СЪВЕТ: Устройството може да брои само повторения на едно движение за всеки комплекс. Когато желаете да смените движенията, трябва да завършите комплекса и да започнете нов.

7 Натиснете **BACK**, за да завършите комплекса.

Часовникът показва общия брой повторения за комплекса. След няколко секунди се показва таймерът за почивка.

8 Ако е необходимо, редактирайте сета, броя повторения и теглото, използвано за сета.

9 След като приключите с почивката, натиснете **BACK**, за да започнете следващия сет.

10 Повторете всеки комплекс от силовата тренировка, докато завършите дейността.

11 След като завършите последния сет, натиснете **STOP**, за да спрете настроения таймер.

12 Изберете **Спиране тренировка** > **Запазване**.

Съвети за записване на дейности за силова тренировка

- Не поглеждайте към часовника, докато извършвате повторения.

Взаимодействайте си с часовника в началото и в края на всяка серия и по време на почивките.

- Съсредоточете са върху техниката си, докато извършвате повторения.

- Извършвайте упражнения с телесно тегло и свободни тежести.

- Извършвайте повторенията с постоянни широкообхватни движения.

Всяко повторение се отброява, когато ръката, на която е часовникът, се върне в началната позиция.

ЗАБЕЛЕЖКА: Упражненията за крака може да не се отброяват.

- Включете автоматичното разпознаване на сета, за да стартирате и спрете Вашите сетове.

- Запазете и изпратете дейностите на силова тренировка към Вашия акаунт в Garmin Connect.

Можете да използвате инструментите във Вашия акаунт в Garmin Connect, за да разглеждате и редактирате данните за дейности.

Запишете дейност с HIIT

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

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете **HIIT**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Свободна**, за да запишете дейност с HIIT.
 - Изберете **HIIT таймери** (*HIIT таймери, стр. 13*).
 - Изберете **Тренировки**, за да следвате запазена тренировка.
- 4 Ако е необходимо, следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Натиснете **START**, за да стартирате първия кръг.
Устройството показва таймер за обратно броене и текущия Ви пулс.
- 6 Ако е необходимо, натиснете **BACK**, за да преминете ръчно към следващия кръг или почивка.
- 7 След като завършите дейността си, натиснете **STOP** и изберете **Запазване**.

HIIT таймери

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

AMRAP: AMRAP таймерът записва възможно най-много кръгове през определен период от време.

EMOM: EMOM таймерът записва определен брой движения на всяка минута.

Табата: Табата таймерът редува 20-секундни интервали на максимално усилие с 10-секундна почивка.

По избор: Можете да зададете Вашето време на движение, време за почивка, брой движения и брой кръгове.

Записване на дейност по медитация

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази дейност е достъпна само за часовник Forerunner music .

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

- 1 Натиснете **START**.
 - 2 Изберете **Медитиране**.
 - 3 Изберете опция:
 - Изберете **Свободна**, за да запишете отворена, неструктурирана дейност по медитация.
 - Изберете **Сесия**, за да следвате сесия с ръководство с аудио.
 - Изберете **По избор**, за да създадете персонализирана сесия с аудио.
 - 4 Ако е необходимо, натиснете **BACK** или следвайте инструкциите на екрана.
 - 5 Свържете слушалките си, за да слушате аудиото за медитация (*Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 68*).
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Известията са дезактивирани по време на дейността по медитация.
- 6 Натиснете **START**, за да стартирате таймера за дейността.
Часовникът показва таймер за обратно отброяване или цел.
 - 7 След като завършите дейността си, натиснете **STOP** и изберете **Запазване**.

Записване на дейност за контролиране на дишането

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете **Дишане**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Съгласуваност**, за да постигнете състояние на спокойствие и бдителност.
 - Изберете **Отпуснете се и се фокусирайте**, за да отпуснете тялото си и да фокусирате ума си.
 - Изберете **Отпуснете се и се фокусирайте (кратка версия)**, за да отпуснете тялото си и да фокусирате ума си за по-кратко време.
 - Изберете **Спокойствие**, за да намалите нивото на стрес и да се подготвите за сън.
- 4 Ако е нужно, изберете **Прави тренировка**.
- 5 Натиснете **START**, за да стартирате дейността.
- 6 Следвайте инструкциите на екрана, докато часовникът Ви насочва през дихателните упражнения.
- 7 Натиснете **BACK**, за да преминете към следващата стъпка във фазата на контролиране на дишането.
- 8 След като завършите дейността си, натиснете **STOP** и изберете **Запазване**.

Променя се нивото на стрес и се появяват издишвания в минута.

Персонализиране на дейности и приложения

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

Добавяне и премахване на любима дейност

Списъкът с любимите Ви дейности се извежда, когато натиснете **START** от циферблата, и предоставя бърз достъп до най-често използваните дейности. По всяко време можете да добавите или премахнете любими дейности.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Дейности и приложения**.

Любимите Ви дейности се появяват най-отгоре в списъка.
- 3 Изберете опция:
 - За да добавите любима дейност, изберете дейността и след това изберете **Задаване като любимо**.
 - За да премахнете любима дейност, изберете дейността и след това изберете **Премахване от любими**.

Промяна на поредността на дейност в списъка с приложения

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете дейност.
- 4 Изберете **Пренареждане**.
- 5 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да коригирате позицията на дейността в списъка с приложения.

Създаване на персонализирана дейност

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

Изглед

Можете да персонализирате външния вид на циферблата на часовника и функциите за бърз достъп в цикъла с графични елементи и менюто за органи за управление.

Настройки на циферблата

Можете да персонализирате облика на циферблата, като изберете оформлението, цветовете и допълнителните данни. Можете също така да изтеглите персонализирани циферблати от магазина Connect IQ.

Персонализиране на циферблата

Преди да можете да активирате циферблат Connect IQ, трябва да инсталирате циферблат от магазина Connect IQ ([Connect IQ Функции](#), стр. 76).

Можете да персонализирате информацията и изгледа на циферблата или да активирате инсталиран циферблат Connect IQ.

- 1 От циферблата задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Циферблат**.
- 3 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите предварително опциите за циферблата.
- 4 Изберете **Добавяне на нов**, за да превъртите през допълнителни предварително заредени циферблати.
- 5 Изберете **START > Приложи**, за да активирате предварително зареден циферблат или инсталиран циферблат Connect IQ.
- 6 Ако използвате предварително зареден циферблат, изберете **START > Персонализиране**.
- 7 Изберете опция:
 - За да промените стила на цифрите за аналоговия циферблат, изберете **Набиране**.
 - За да промените стила на стрелките за аналоговия циферблат, изберете **Ръце**.
 - За да промените стила на цифрите за дигиталния циферблат, изберете **Оформление**.
 - За да промените стила на секундите за дигиталния циферблат, изберете **Секунди**.
 - За да промените данните, които се извеждат на циферблата, изберете **Данни**.
 - За да добавите или промените акцентния цвят на циферблата, изберете **Акцентен цвят**.
 - За да запазите промените, изберете **Край**.
- 8 За да запазите всички промени, изберете **Приложи**.

Погледи върху графичния елемент

Вашият часовник идва с предварително инсталирани графични елементи, които предоставят бърза информация ([Преглеждане на графични елементи, стр. 19](#)). Някои графични елементи изискват Bluetooth® връзка със съвместим телефон.

Някои графични елементи не се виждат по подразбиране. Можете да ги добавите към списъка с графичните елементи ръчно ([Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 19](#)). Някои графични елементи са групирани на свързани показатели, като например здраве или ефективност на дейността.

Име	Описание
Alternate time zones	Показва текущото време от деня в допълнителни часови зони (Добавяне на алтернативна часова зона, стр. 83).
Body Battery™	При целодневно носене показва текущото Ви ниво на Body Battery и графика на нивото Ви за последните няколко часа (Body Battery, стр. 19).
Calendar	Показва предстоящите срещи от календара на Вашия телефон.
Калории	Показва информацията за калориите за текущия ден.
Органи за управление на камерата	Позволява Ви ръчно да правите снимка и да записвате видеоклип, когато е съвместим със съвместима камера за фарове или задни светлини Varia™ (Използване на контролите на камерата Varia, стр. 63).
Изкачени етажи	Проследява изкачените Ви етажи и прогрес към целта.
Garmin® Coach	Показва планирани тренировки, когато изберете план за тренировки с треньор на Garmin в акаунта си в Garmin Connect. Планът се адаптира спрямо текущата Ви физическа форма, предпочитанията за треньор и график, както и дата на състезанието.
Health Snapshot	Стартира сесия Health Snapshot на Вашия часовник, която записва няколко ключови показателя за здравето, докато стоите неподвижно за две минути. Тя дава представа за цялостното Ви сърдечно-съдово състояние. Часовникът записва показатели, като среден пулс, ниво на стрес и честота на дишане. Показва обобщения на Вашите запазени сесии Health Snapshot (Health Snapshot™, стр. 11).
Пулс	Показва текущия Ви пулс в удари в минута (bpm) и графика на средния Ви пулс в покой (RHR).
History	Показва хронологията на дейността Ви и графика на записаните Ви дейности (Използване на хронология, стр. 47).
HRV състояние	Показва седемдневната Ви средна стойност на изменение на пулса Ви през нощта (Състояние на изменение на пулса, стр. 27).
Хидратация	Позволява Ви да проследявате количеството консумирана вода и напредъка към дневната Ви цел (Изтегляне на функции Connect IQ, стр. 76).
Минути на интензивност	Проследява времето, прекарано в извършване на умерени до енергични дейности, седмичната цел за минути на интензивност и напредъка към целта.
Последна дейност	Показва кратко обобщение на Вашата последна записана дейност.
Последно каране Последно бягане Последно плуване	Показва кратко обобщение на Вашата последна записана дейност и хронология на посочения спорт.
Messenger	Показва Вашите разговори в приложението Garmin Messenger™ и Ви позволява да отговаряте на съобщения от часовника (Приложение Garmin Messenger, стр. 77).
Moon phase	Показва времето на изгрев и залез заедно с фазата на луната въз основа на Вашата GPS позиция.
Music	Осигурява органи за управление на музикалния плейър за Вашия телефон или музиката на часовника.

Име	Описание
Дремки	Показва общото време за дрямка и повишаване на нивото за Body Battery. Можете да стартирате таймера за дрямка и да настроите аларма, която да Ви събуди (Персонализиране на режим на сън, стр. 37).
Notifications	Предупреждава Ви за входящи обаждания, съобщения, актуализации в социалните мрежи и други на базата на настройките за известяване на Вашия телефон (Активиране на Bluetooth известия, стр. 71).
Първично състезание	Показва състезателното събитие, което сте посочили като основно състезание във Вашия календар Garmin Connect (Календар на състезания и основно състезание, стр. 35).
Pulse oximeter	Позволява Ви да направите ръчно отчитане на пулсов оксиметър (Получаване на показания от пулсов оксиметър, стр. 53). Ако сте твърде активни, за да може часовникът да определи показанията на Вашия пулсов оксиметър, измерванията не се записват.
Календар на състезания	Показва предстоящите Ви състезателни събития, зададени във Вашия календар Garmin Connect (Календар на състезания и основно състезание, стр. 35).
Възстановяване	Извежда Вашето време на възстановяване. Максималното време е четири дни.
Дишане	Текущата Ви честота на дишането във вдишвания в минута и средно за седем дни. Можете да направите тренировка за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете.
Треньор за сън	Предоставя препоръки за Вашите нужди за сън на базата на хронологията на съня и дейностите, състоянието на HRV и дремките.
Резултат по време на сън	Показва общо време за сън, резултат по време на сън и информация за етапите на съня за предишната нощ. Можете също да видите всички вариации в дишането през нощта (Проследяване на съня, стр. 37).
Стъпки	Проследява дневния Ви брой стъпки, целта за стъпки и данните за предишни дни.
Стрес	Показва текущото Ви ниво на стрес и графика на нивото на стрес. Можете да направите тренировка за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете. Ако сте твърде активни, за да може часовникът да определи Вашето ниво на стрес, измерванията на стреса не се записват.
Sunrise and sunset	Показва изгрев, залез и граждански здрач.
Weather	Показва текущата температура и прогноза за времето.
Женско здраве	Показва текущия Ви цикъл или състояние на проследяването на бременността. Можете да преглеждате и регистрирате ежедневните си симптоми.

Преглеждане на графични елементи

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

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



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

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

Персонализиране на цикъл с графични елементи

Можете да промените поредността на графичните елементи в цикъла, да премахвате графични елементи и да добавяте нови графични елементи.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Изглед > Графични елементи**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете графичен елемент и натиснете **UP** или **DOWN**, за да промените местоположението на графичния елемент в цикъла.
 - Изберете графичен елемент и изберете  за премахване на графичния елемент от цикъла.
 - Изберете **Добави** и изберете графичен елемент, който да добавите в цикъла.

Body Battery

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

Можете да синхронизирате часовника си с Вашия акаунт в Garmin Connect, за да виждате най-актуалното си ниво на Body Battery, дългосрочни тенденции и допълнителни подробности ([Съвети за подобрени данни за Body Battery, стр. 20](#)).

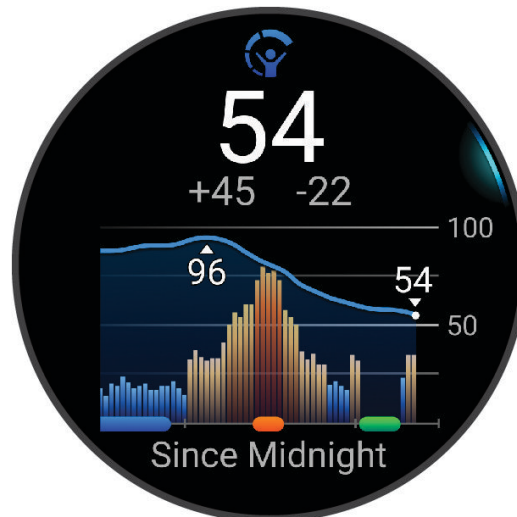
Преглеждане на графичния елемент Body Battery

Графичният елемент Body Battery показва текущото Ви ниво на Body Battery и графика на нивото Ви на Body Battery за последните няколко часа.

- 1 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите графичния елемент за Body Battery.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към цикъла с графични елементи ([Персонализиране на цикъл с графични елементи](#), стр. 19).

- 2 Натиснете **START**, за да видите графика на Вашата Body Battery и нивата на стрес от полунощ насам.



- 3 Натиснете **DOWN**, за да видите по-подробна графика на Вашата Body Battery и нива на стрес.
 - Сините ленти показват периоди на покой.
 - Оранжевите ленти показват периоди на стрес.
 - Зелените ленти показват дейности за време.
 - Сивите ленти показват времето, през което сте били твърде активни, за да се определи нивото на стрес.
- 4 Натиснете **DOWN**, за да видите списък с фактори, които оказват влиянието на Вашата Body Battery.

СЪВЕТ: Изберете всеки фактор, за да видите повече подробности.

Съвети за подобрени данни за Body Battery

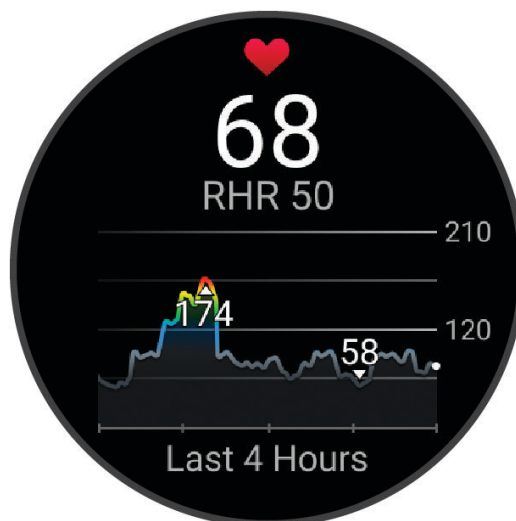
- За по-точни резултати носете устройството, докато спите.
- Хубавият сън зарежда Body Battery.
- Натоварващата активност и високите нива на стрес могат да доведат до по-бързото изтощаване на Body Battery.
- Приемът на храна, както и стимуланти като кофеин, не влияят на Вашата Body Battery.

Преглед на графичния елемент за пулс

- 1 От циферблата на часовника натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите графичния елемент за пулс.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към цикъла на графични елементи ([Персонализиране на цикъл с графични елементи](#), стр. 19).

- 2 Натиснете **START**, за да видите текущия си пулс в удари в минута (bpm) и графика на Вашия пулс за последните 4 часа.



- 3 Докоснете графиката, за да видите стрелките за насочване, и плъзнете наляво или надясно, за да панорамирате графиката.
- 4 Натиснете **DOWN**, за да видите средните стойности на Вашия пулс в покой през последните 7 дни.

Преглед на графичния елемент за метеорологично време

- 1 От циферблата натиснете **UP** или **DOWN** за преглед на графичния елемент за време.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към цикъла на графични елементи ([Персонализиране на цикъл с графични елементи](#), стр. 19).

- 2 Натиснете **START**, за да видите подробности за метеорологичното време.
- 3 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите почасови, дневни и допълнителни данни за метеорологичното време.

Актуализиране на местоположението за време

- 1 От циферблата натиснете **UP** или **DOWN** за преглед на графичния елемент за време.
- 2 Натиснете **START**.
- 3 На първия екран на графичния елемент изберете **START**.
- 4 Изберете **Опции за времето > Акт. на настоящо мест. > ✓**.
- 5 Изчакайте, докато часовникът локализира сателитите ([Прихващане на сателитни сигнали](#), стр. 100).

Проследяване на хидратация

Можете да проследявате ежедневно си прием на течности, да включите цели и предупреждения и да въведете размерите на контейнерите, които използвате най-често. Ако активирате автоматични цели, целта Ви се увеличава в дните, в които записвате дейност. Когато спортувате, имате нужда от повече течности, за да заместите изгубената пот.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате приложението, за да добавяте или премахвате графични елементи.

Използване на графичния елемент за следене на хидратацията

Графичният елемент за следене на хидратацията показва Вашето приемане на течности и дневната Ви цел за хидратация.

- 1 От циферблата натиснете **UP** или **DOWN** за преглед на графичния елемент за хидратация.
- 2 Натиснете **START**, за да добавите Вашето приемане на течности.
- 3 Изберете количеството, което да добавите към приемането на течности, и натиснете **START**.
- 4 Задръжте **UP** за персонализиране на графичния елемент.
- 5 Изберете опция:
 - За да промените мерните единици, изберете **Един..**
 - За да активирате динамични ежедневни цели, които се увеличават след запис на дейност, изберете **Автоматично увеличаване на цел.**
 - За да включите напомнания за хидратация, изберете **Предупреждения.**
 - За да персонализирате размерите на контейнерите си, изберете **Съдове**, изберете контейнер, след което изберете мерните единици и въведете размера на контейнера.

СЪВЕТ: Можете да персонализирате дневната си цел за хидратация в акаунта си в Garmin Connect.

Женско здраве

Проследяване на менструалния цикъл

Менструалният цикъл е важна част от Вашето здраве. Можете да използвате часовника си, за да регистрирате физически симптоми, сексуално желание, сексуална активност, дни на овулация и други. Можете да научите повече и да настроите тази функция от настройките на Здравни статистики в приложението Garmin Connect.

- Проследяване на менструалния цикъл и подробности
- Физически и емоционални симптоми
- Предвиждания за менструация и плодовитост
- Информация за здраве и хранене

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате приложението Garmin Connect, за да добавяте или премахвате графични елементи.

Проследяване на бременността

Функцията за проследяване на бременност показва седмични актуализации относно бременността Ви и Ви осигурява информация, свързана със здравето и храненето. Можете да използвате часовника си, за да регистрирате физически и емоционални симптоми, показания на кръвната захар и движение на бебето. Можете да научите повече и да настроите тази функция от настройките на Здравни статистики в приложението Garmin Connect.

Използване на графичния елемент за ниво на стрес

Графичният елемент за ниво на стрес показва текущото Ви ниво на стрес и графика на Вашето ниво на стрес през последните няколко часа. Може също така да Ви насочва по време на дейност за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете (*Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 19*).

- 1 Докато сте седнали или сте неактивни, натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите графичния елемент за ниво на стрес.
- 2 Натиснете **START**.
- 3 Изберете опция:
 - Натиснете **DOWN**, за да видите повече подробности.
СЪВЕТ: Сините ленти показват периоди на покой. Оранжевите ленти показват периоди на стрес. Сивите ленти показват времето, през което сте били твърде активни, за да се определи нивото на стрес.
 - Натиснете **START**, за да започнете дейност за **Дишане**.

Време на възстановяване

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

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

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

Преглед на Вашето време на възстановяване

За най-точна оценка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 64](#)) и задайте максималния си пулс ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 65](#)).

1 Отидете да бягате.

2 След бягането изберете **Запазване**.

Извежда се времето на възстановяване. Максималното време е 4 дни.

ЗАБЕЛЕЖКА: От циферблата можете да изберете **UP** или **DOWN**, за да прегледате резюме на дейността и времето на възстановяване и да изберете **START**, за да видите повече подробности.

Пулс на възстановяване

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

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

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

Измервания на представяне

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

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

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

VO2 макс.: VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 24*).

Прогнозни времена на състезания: Часовникът използва оценката на VO2 макс. и хронологията на тренировките Ви, за да предостави целево време за състезанието въз основа на текущото Ви състояние на физическа подготовка (*Преглед на прогнозните времена на състезанието, стр. 26*).

HRV състояние: Часовникът анализира показанията на пулса на китката Ви, докато спите, за да определи състоянието на изменението на пулса (HRV) въз основа на личните Ви дългосрочни средни стойности на HRV (*Състояние на изменение на пулса, стр. 27*).

Относно изчисления VO2 макс.

VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност. Казано по-просто, VO2 макс. е показател за атлетичната производителност и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява. Устройството Forerunner изисква пулс, базиран на китката, или съвместимо устройство за следене на пулса на гърдите, за да покаже оценка на VO2 макс.

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



 Лилаво	Изключително
 Синьо	Отлично
 Зелено	Добро
 Оранжево	Средно
 Червено	Слабо

Данните за VO2 макс. се предоставят от Firstbeat Analytics. Анализът на VO2 макс. се предоставя с разрешение от The Cooper Institute®. За повече информация вижте приложението ([Стандартни нива на VO2 макс., стр. 113](#)) и отидете на www.CooperInstitute.org.

Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс. за бягане

Тази функция изисква устройство за следене на пулса на китката или устройство за следене на пулса на гърдите. Ако използвате устройство за следене на пулса на гърдите, трябва да го поставите и да го сдвоите с часовника си ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 59](#)).

За най-точна оценка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 64](#)) и задайте максималния си пулс ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 65](#)). В началото измерването може да изглежда неточно. Часовникът изисква няколко измервания, за да направи точно измерване. Можете да дезактивирате записването на VO2 макс. за дейности, свързани с ултра бягане и бягане по пътека, ако не искате тези типове бягане да влияят на Вашата оценка на VO2 макс. ([Изключване на записването на VO2 макс., стр. 25](#)).

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

Изключване на записването на VO2 макс.

Можете да дезактивирате записването на VO2 макс. за дейности, свързани с ултрамаратон и планинско бягане, ако не искате тези типове бягане да влияят на изчисленията за VO2 макс. ([Относно изчисления VO2 макс., стр. 24](#)).

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете **Бягане по маршрут** или **Ултра бягане**.
- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **Зап. на VO2 макс. > Изключено**

Преглед на прогнозните времена на състезанието

За най-точна оценка завършете настройката на потребителския профил (*Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 64*) и задайте максималния си пулс (*Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 65*).

Часовникът Ви използва оценката на VO2 макс. и хронологията на тренировките, за да определи целевото време за състезанието (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 24*). Часовникът анализира данните от тренировките Ви за няколко седмици, за да прецизира очакваното време на състезание.

- 1 От циферблата натиснете **UP** или **DOWN** за преглед на графичния елемент за представяне.
- 2 Натиснете **START**, за да видите подробности за графичните елементи.
- 3 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите прогнозно време на състезанието.



- 4 Натиснете **START**, за да видите прогнозите за други разстояния.

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

Състояние на изменение на пулса

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



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

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

Относно „Ефект на тренировката“

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

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

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

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

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

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

Управление

Менюто с органи за управление ви позволява бърз достъп до функции и опции на часовника. Можете да добавяте, пренареждате и премахвате опциите в менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 32](#)).

От произволен екран задръжте **LIGHT**.



икони	Име	Описание
	Самолетен режим	Изберете, за да активирате самолетния режим, за да изключите всички безжични комуникации.
	Будилник	Изберете, за да добавите или редактирате аларма (Настройване на аларма, стр. 81).
	Алт. часови зони	Изберете, за да видите текущото време от деня в допълнителни часови зони (Добавяне на алтернативна часова зона, стр. 83).
	Помощ	Изберете, за да изпратите заявка за помощ (Заявяване на помощ, стр. 80).
	Пестене на батерията	Изберете, за да активирате функцията за пестене на батерията (Настройки за управление на захранването, стр. 89).
	Яркост	Изберете, за да регулирате яркостта на екрана (Промяна на настройките на екрана, стр. 91).
	Предаване на пулс	Изберете, за да включите предаването на пулс към сдвоено устройство (Излъчване на данни за пулс, стр. 51).
	Календар	Изберете за преглед на предстоящи събития от Вашия телефонен календар.
	Органи за управление на камери	Изберете, за да можете ръчно да правите снимка и да записвате видеоклип (Използване на контролите на камерата Varia, стр. 63).
	Часовници	Изберете, за да отворите приложението Часовници, за да зададете аларма, таймер, хронометър или да прегледате алтернативни часови зони.
	Екран	Изберете, за да изключите екрана за предупреждения, жестове и режим Винаги вкл. диспл. (Промяна на настройките на екрана, стр. 91).
	Не безпокойте	Изберете, за да активирате режима „Не безпокойте“, за да затъмните екрана и да дезактивирате предупрежденията и известията. Например можете да използвате този режим, докато гледате филм.
	Откриване на моя телефон	Изберете за възпроизвеждане на звуков сигнал на Вашия сдвоен телефон, ако е в Bluetooth обхват. Силата на Bluetooth сигнала се показва на екрана на часовника Forerunner и се увеличава, когато се приближавате до телефона си. Изберете, за да навигирате до загубения си телефон при дейност с GPS (Намиране на телефон, изгубен по време на дейност с GPS, стр. 72).
	Фенерче	Изберете, за да включите екрана, за да използвате часовника си като фенерче (Използване на екрана като фенерче, стр. 32).
	Garmin Share	Изберете за отваряне на приложението Garmin Share (Garmin Share, стр. 78).
	Хронология	Изберете, за да прегледате хронология на Вашата дейност, записи и общи стойности.
	Заклучване на устройството	Изберете, за да заключите бутоните и сензорния екран, за да предотвратите неволно натискане и плъзгане.
	Messenger	Изберете, за да отворите приложението Messenger (Използване на функцията Messenger, стр. 77).

икони	Име	Описание
	Музика	Изберете, за да контролирате възпроизвеждането на музика на Вашия часовник или смартфон.
	Известия	Изберете, за да прегледате повиквания, съобщения, актуализации в социалните мрежи и други на базата на настройките за известяване на Вашия телефон (Активиране на Bluetooth известия, стр. 71).
	Телефон	Изберете, за да дезактивирате Bluetooth технологията и връзката си със сдвоения телефон.
	Изключи	Изберете, за да изключите часовника.
	Пулсов оксиметър	Изберете, за да отворите приложението за пулсов оксиметър (Пулсов оксиметър, стр. 52).
	Режим Red Shift	Изберете, за да оцветите екрана в червени нюанси, за да използвате часовника в условия на слаба светлина.
	Запиши местоположение	Изберете, за да запазите текущото си местоположение, за да се върнете към него по-късно.
	Задаване на часа чрез GPS	Изберете, за да синхронизирате часовника си с часа на телефона или с помощта на сателити.
	Настройки	Изберете, за да отворите менюто за настройки.
	Спящ режим	Изберете, за да активирате или дезактивирате Спящ режим (Персонализиране на режим на сън, стр. 37).
	Хронометър	Изберете, за да стартирате хронометъра (Използване на хронометъра, стр. 82).
	Изгрев и залез	Изберете, за да видите часа на изгрев, залез и здрач.
	Синхронизиране	Изберете, за да синхронизирате часовника си със сдвоения си телефон.
	Синхронизиране на време	Изберете, за да синхронизирате часовника си с часа на телефона или с помощта на сателити.
	Таймер	Изберете, за да зададете таймер за обратно отброяване (Стартиране на брояча на таймера, стр. 83).
	Сензорно управление	Изберете, за да дезактивирате контролите на сензорния екран.
	Портфейл	Изберете, за да отворите портфейла си Garmin Pay и да плащате за покупки с часовника си (Garmin Pay, стр. 32).
	Времето	Изберете за преглед на текущата прогноза за времето и текущите условия.
	Wi-Fi	Изберете, за да дезактивирате Wi-Fi комуникациите. ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за часовника Forerunner music .

Преглед на менюто с органи за управление

Менюто с органи за управление съдържа опции, като например хронометър, откриване на свързания Ви телефон и изключване на телефона. Можете също така да отворите Garmin Pay портфейла.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте, пренареждате или да премахвате опции в менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 32](#)).

- 1 От който и да е екран задръжте **LIGHT**.



- 2 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да превъртите през опциите.

СЪВЕТ: Можете също така да плъзнете по сензорния екран, за да изредите опциите.

Персонализиране на менюто с органи за управление

Можете да добавяте, премахвате и променяте реда на опциите в менюто с преки пътища ([Преглед на менюто с органи за управление, стр. 32](#)).

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Изглед > Управление**.
- 3 Изберете кратък път за персонализиране.
- 4 Изберете опция:
 - Изберете **Пренареждане**, за да промените местоположението на прекия път в менюто с органи за управление.
 - Изберете **Премахни**, за да премахнете прекия път от менюто с органи за управление.
- 5 При необходимост изберете **Добавяне на нов**, за да добавите пряк път към менюто с органи за управление.

Използване на екрана като фенерче

Използването на фенерчето може да намали живота на батерията.

- 1 Задръжте **LIGHT**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да редактирате менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 32](#)).

- 2 Изберете .
- 3 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да регулирате яркостта и цвета.

Garmin Pay

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

Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл

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

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

Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник

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

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

- 1 Задръжте **LIGHT**.
- 2 Изберете .
- 3 Въведете четирицифрената си парола.

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

Извежда се последно използваната карта за плащания.



- 4 Ако сте добавили няколко карти към Вашия портфейл Garmin Pay, изберете **DOWN**, за да преминете на друга карта (опция).
- 5 В рамките на следващите 60 секунди задръжте часовника си близо до четеца за разплащания така, че часовникът да е с лице към четеца.

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

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

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

Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл

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

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

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

Управление на Вашите карти Garmin Pay

Можете временно да спрете или да изтриете карта.

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

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

Промяна на паролата Ви за Garmin Pay

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

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

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

Сутрешен отчет

Часовникът Ви показва сутрешен отчет въз основа на обичайното Ви време за събуждане. Натиснете **DOWN** за преглед на отчет, който включва метеорологично време, сън, състояние на изменение на пулса през нощта и други ([Персонализиране на сутрешния Ви отчет, стр. 34](#)).

Персонализиране на сутрешния Ви отчет

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

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Изглед > Сутрешен отчет**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Пок. доклад**, за да активирате или деактивирате сутрешния отчет.
 - Изберете **Редактиране на отчет**, за да персонализирате реда и типа на данните, които се показват във Вашия сутрешен отчет.
 - Изберете **Вашето име** за персонализиране на Вашето име за показване.
 - Задайте **Часовници**, за да зададете аларма ([Настройване на аларма, стр. 81](#)).

Тренировки

Трениране за състезателно събитие

Часовникът може да Ви предложи ежедневни тренировки, за да Ви помогне да се подготвите за състезание по бягане, ако имате оценка на VO2 макс. ([Относно изчисления VO2 макс., стр. 24](#)).

- 1 На телефона или компютъра си отидете в календара на Garmin Connect.
- 2 Изберете деня на събитието и добавете състезателното събитие.
Можете да потърсите събитие във Вашия район или да създадете свое собствено събитие.
- 3 Добавете подробности за събитието и добавете курса, ако е наличен.
- 4 Синхронизирайте часовника си с акаунта си в Garmin Connect.
- 5 На часовника си превъртете до графичен елемент за основното събитие, за да видите обратното броене до основното състезателно събитие.
- 6 От циферблата натиснете **START** и изберете дейност с бягане.

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

Календар на състезания и основно състезание

Когато добавите състезателно събитие във Вашия календар Garmin Connect, можете да преглеждате събитието на часовника си, като добавите графичния елемент за основно състезание ([Погледи върху графичния елемент, стр. 16](#)). Датата на събитието трябва да е през следващите 365 дни. Часовникът показва обратно броене до събитието, Вашето целево време или прогнозното време на завършване (само за събития с бягане) и информация за времето.



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

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

В зависимост от наличните данни за маршрута на Вашето събитие, можете да преглеждате данни за надморската височина, карта на маршрута и да добавите PacePro™ план ([PacePro Тренировки, стр. 42](#)).

Настройки за здраве и уелнес

Задръжте **UP** и изберете **Здраве и Уелнес**.

Пулс на китката: Позволява да персонализирате настройките на устройството за следене на пулса за китка ([Настройки за монитор на пулса на китката, стр. 50](#)).

Пулсов оксиметър: Позволява да изберете режим на пулсов оксиметър ([Включване на целодневен режим, стр. 53](#)).

Дневно обобщение: Активира дневното обобщение на Body Battery, което се показва за няколко часа, преди началото на Вашия прозорец за сън. Дневното обобщение предоставя информация за това как Вашата хронология за дневен стрес и активност е въздействала върху Вашето ниво на Body Battery ([Body Battery, стр. 19](#)).

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

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

Пред. за движение: Активира или дезактивира функцията Пред. за движение ([Използване на предупреждението за движение, стр. 37](#)).

Предупреждения за целта: Позволява да включвате и изключвате предупрежденията за целта или да ги изключвате само по време на дейности. Предупрежденията за целта се показват за целта Ви за стъпки за деня, целта за изкачени етажи за деня и седмичната Ви цел за минути на интензивност.

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

Автоматична цел

Часовникът Ви автоматично създава цел за стъпки за деня въз основа на предишните нива на активност. Когато се движите през деня, устройството показва напредъка към дневната Ви цел ①. Вашият часовник също така създава и дневна цел за изкачени етажи.



Ако изберете да не използвате функцията за автоматична цел, можете да зададете персонализирана цел за стъпки в акаунта си в Garmin Connect.

Използване на предупреждението за движение

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани метаболитни промени. Предупреждението за движение Ви напомня да продължите да се движите. След един час без активност се извежда Движение!. Устройството също така издава звуков сигнал или вибрира, ако са включени звукови тонове (*Системни настройки, стр. 90*).

Отидете на кратка разходка (поне няколко минути), за да нулирате предупреждението за движение.

Включване на предупреждението за движение

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Известия & предупреждения > Системни аларми > Здраве и Уелнес > Пред. за движение > Включено**.

Проследяване на съня

Докато спите, часовникът автоматично засича съня Ви и следи движението Ви по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да зададете своите обичайни часове на сън в приложението Garmin Connect в настройките на часовника (*Персонализиране на режим на сън, стр. 37*). Статистиките за съня включват общия брой на часовете сън, етапи на сън, движение по време на сън и оценка на съня. Вашият треньор на сън предоставя препоръки за нужда от сън на базата на Вашата хронология на сън и дейности, състояние на HRV и дремки (*Погледи върху графичния елемент, стр. 16*). Дремките се добавят към Вашите статистики за сън и могат също да повлияят върху Вашето възстановяване. Можете да прегледате подробни статистики за съня във Вашия акаунт в Garmin Connect.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате режима „Не безпокойте“, за да изключите известията и предупрежденията с изключение на алармите (*Използване на режим „Не безпокойте“, стр. 38*).

Използване на автоматизирано проследяване на сън

- 1 Носете часовника си, докато спите.
- 2 Качете данните си за проследяване на съня в акаунта си в Garmin Connect (*Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect, стр. 75*).
Можете да прегледате Вашите статистики за съня във Вашия Garmin Connect акаунт.
Можете да преглеждате информацията за съня, включително дремките, в часовника Forerunner (*Погледи върху графичния елемент, стр. 16*).

Персонализиране на режим на сън

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Система > Спящ режим**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **График**, изберете ден и въведете обичайните часове, в които спите.
 - Изберете **Циферблат**, за да изберете циферблата за сън.
 - Изберете **Екран**, за да конфигурирате екранните настройки.
 - Изберете **Аларма за дрямка**, за да настроите алармите за дрямка да бъдат подавани като тон, вибрация или и двете.
 - Изберете **Не безпокойте**, за да активирате или дезактивирате режима „Не безпокойте“.
 - Изберете **Пестене на батерията**, за да активирате или дезактивирате режима на пестене на батерията (*Настройки за управление на захранването, стр. 89*).

Използване на режим „Не безпокойте“

Можете да използвате режима „не безпокойте“, за да изключите дисплея, тоновете на предупрежденията и вибрациите на предупрежденията. Например можете да използвате този режим, докато спите или гледате филм.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да зададете Вашите обичайни часове за сън в потребителските настройки на Вашия Garmin Connect акаунт. Можете да активирате опцията По време на сън в системните настройки за автоматично влизане в режима „не безпокойте“ през обичайните часове, в които спите (*Системни настройки, стр. 90*).

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление (*Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 32*).

1 Задръжте **LIGHT**.

2 Изберете **Не безпокойте**.

Вариации на дишането

ВНИМАНИЕ

Устройството Forerunner не е медицинско устройство и не е предназначено за използване при диагностициране или наблюдение на каквото и да е медицинско състояние. За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Оптичният сензор за пулс на устройството Forerunner има функция за пулсов оксиметър, която може да измерва вариациите в дишането Ви през нощта. Предоставят се данни за вариациите в дишането, за да се подобри осведомеността Ви за средата на сън и общото Ви благосъстояние. Случайните или честите вариации в дишането може да се дължат на индивидуалните Ви фактори на начин на живот или на средата Ви на сън. Свържете се с Вашия лекар или медицински специалист, ако сте загрижени за нивото на вариации в дишането Ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Трябва да включите проследяването на съня чрез пулсов оксиметър, за да откриете вариациите в дишането (*Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 53*).

Графичният елемент за резултатите от съня показва текущите данни за вариациите на дишането Ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към списъка си с графични елементи (*Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 19*).

Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показванията на вариации на дишането, включително тенденциите за няколко дни.

Минути на интензивност

За да подобрите здравето си, организации, като например Световната здравна организация, препоръчват 150 минути умерено интензивна активност на седмица, като например бързо ходене или 75 минути интензивна дейност на седмица, като например бягане.

Устройството следи интензивността на Вашата дейност и отчита времето, което сте прекарвали, занимавайки се с умерени до интензивни дейности (за количествено измерване на интензивна дейност се изискват данни за пулса). Устройството добавя броя минути, прекарани в умерена дейност, към броя минути, прекарани в интензивна дейност. Вашият общ брой минути на интензивност се удвоява след събиране.

Спечелване на минути на интензивност

Вашият часовник Forerunner изчислява минутите на интензивност, като сравнява данните за Вашия пулс със средния Ви пулс в покой. Ако пулсът е изключен, часовникът изчислява минути на умерена интензивност, като анализира стъпките Ви в минута.

- За най-точно изчисляване на минутите на интензивност започнете дейност за време.
- Носете часовника през целия ден и цялата нощ за най-точен пулс в покой.

Move IQ

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

Тренировки

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

На часовника Ви: Можете да отворите приложението за тренировки от списъка с дейности, за да покажете всички тренировки, които в момента са заредени в часовника Ви ([Персонализиране на дейности и приложения, стр. 14](#)).

Можете също така да видите хронологията на тренировките си.

В приложението: Можете да създавате и намирате допълнителни тренировки или да изберете тренировъчен план с вградени тренировки и да ги прехвърлите в часовника си ([Следване на тренировка от Garmin Connect, стр. 39](#)).

Можете да планирате тренировки.

Можете да актуализирате и редактирате текущите си тренировки.

Следване на тренировка от Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите тренировка от Garmin Connect, Вие трябва да имате Garmin Connect акаунт ([Garmin Connect, стр. 74](#)).

1 Изберете опция:

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

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

3 Намерете тренировка или създайте и запазете нова тренировка.

4 Изберете  или **Изпращане към устройството**.

5 Следвайте инструкциите на екрана.

Създаване на персонализирана тренировка в Garmin Connect

Преди да можете да създадете тренировка в приложението Garmin Connect, Вие трябва да имате акаунт в Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 74](#)).

1 От приложението Garmin Connect изберете •••.

2 Изберете **Трениране и планиране > Тренировки > Създаване на тренировка**.

3 Изберете дейност.

4 Създайте Вашата персонализирана тренировка.

5 Изберете **Запис**.

6 Въведете име за тренировката и изберете **Запис**.

Новата тренировка се появява в списъка Ви с тренировки.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да изпратите тази тренировка към часовника си ([Изпращане на персонализирана тренировка до Вашия часовник, стр. 40](#)).

Изпращане на персонализирана тренировка до Вашия часовник

Можете да изпратите специализирана тренировка, която сте създали с приложението Garmin Connect, до Вашия часовник (*Създаване на персонализирана тренировка в Garmin Connect, стр. 39*).

- 1 От приложението Garmin Connect изберете •••.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Тренировки**.
- 3 Изберете тренировка от списъка.
- 4 Изберете .
- 5 Изберете съвместимия си часовник.
- 6 Следвайте инструкциите на екрана.

Стартиране на тренировка

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

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Изберете **UP > Тренировки > Тренировки**.
- 4 Изберете тренировка.
ЗАБЕЛЕЖКА: В списъка се показват само тренировки, които са съвместими с избраната дейност.
- 5 Изберете **DOWN** за преглед на частите на тренировката (опция).
- 6 Изберете **START > Прави тренировка**.
- 7 Натиснете **START**, за да стартирате таймера за дейност.

След като започнете тренировка, часовникът показва всяка част от тренировката, бележки за незадължителни части и данни за текущата тренировка.

Следване на предложена дневна тренировка

Преди часовникът да предложи дневна тренировка, трябва да имате оценка на VO2 макс. (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 24*).

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете **Бягане**.
Появява се предложената дневна тренировка.
- 3 Натиснете **DOWN**, за да видите подробности за тренировката, като например стъпки и очаквана полза (опция).
- 4 Изберете **START**, след което изберете опция:
 - За да изпълните тренировката, изберете **Прави тренировка**.
 - За да пропуснете тренировката, изберете **Отмени**.
 - За да видите предложения за тренировки за предстоящата седмица, изберете **Още предложения**.
 - За да видите настройките на тренировката, като например **Тип цел**, изберете **Настройки**.

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

Включване и изключване на подкани за предложена дневна тренировка

Предложените дневни тренировки се препоръчват въз основа на предишните Ваши дейности, запаметени в акаунта Ви в Garmin Connect.

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете **Бягане**.
- 3 Задръжте **UP**.
- 4 Изберете **Тренировки > Тренировки > Дневни предложения > Настройки > Подкана за трен..**
- 5 Натиснете **START**, за да дезактивирате или активирате подканите.

Относно тренировъчния календар

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

Използване на планове за тренировки Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите и да използвате план за тренировка, трябва да имате акаунт в Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 74) и също така трябва да сдвоите часовника Forerunner със съвместим смартфон.

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

Адаптивни планове за тренировки

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

Започване на днешната тренировка

След като изпратите тренировъчен план Garmin Coach до Вашия часовник, графичният елемент на Garmin Coach се извежда в цикъла с графични елементи ([Персонализиране на цикъл с графични елементи](#), стр. 19).

- 1 От циферблата натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите графичния елемент Garmin Coach.
Ако за тази дейност е планирана тренировка в днешния ден, часовникът показва името на тренировката и Ви подканва да я започнете.



- 2 Натиснете **START**.
- 3 Натиснете **DOWN**, за да прегледате частите на тренировката (по избор).
- 4 Натиснете **START** и изберете **Прави тренировка**.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

Интервални тренировки

Интервалните тренировки могат да бъдат открити или структурирани. Структурираните повторения могат да се основават на разстояние или време. Устройството запамята персонализираната Ви тренировка, докато не редактирате тренировката отново.

СЪВЕТ: Всички интервални тренировки включват отворена част с почивка.

Персонализиране на интервална тренировка

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Натиснете **UP**.
- 4 Изберете **Тренировки > Интервали**.
Появява се тренировка.
- 5 Изберете **START** и изберете **Редакция**.
- 6 Изберете една или повече опции:
 - За да зададете продължителността и типа на интервала, изберете **Интервал**.
 - За да зададете продължителността и типа на почивката, изберете **Почивка**.
 - За да зададете броя на повторенията, изберете **Повтаряне**.
 - За да добавите замявка с отворен край към тренировката си, изберете **Замяване > Включено**
- 7 Натиснете **BACK**.

Стартиране на интервална тренировка

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете бягане или каране на велосипед.
- 3 Задръжте **UP**.
- 4 Изберете **Тренировки > Интервали > START > Прави тренировка**.
- 5 Натиснете **START**, за да стартирате таймера за дейност.
- 6 Когато интервалната Ви тренировка има замявка, изберете **BACK**, за да започнете първия интервал.
- 7 Следвайте инструкциите на екрана.

След като завършите всички интервали, ще се изведе съобщение.

Спиране на интервална тренировка

- По всяко време натиснете **BACK**, за да спрете текущия интервал или период на почивка и да преминете към следващия интервал или период на почивка.
- След като приключат всички интервали и периоди на почивка, натиснете **BACK**, за да приключите интервалната тренировка и да преминете към таймер, който може да се използва за почивка.
- По всяко време натиснете **STOP**, за да спрете таймера за дейността. Можете да възобновите таймера или да прекратите интервалната тренировка.

РасеPro Тренировки

Много бегачи обичат да носят лента за темпо по време на състезание, за да постигнат целта си. Функцията РасаPro Ви позволява да създадете персонализирана лента за темпо въз основа на разстояние и темпо или разстояние и време. Можете също така да създадете лента за темпо за известен маршрут, за да оптимизирате темпото си въз основа на промените в надморската височина.

Можете да създадете план на РасаPro с помощта на приложението Garmin Connect. Можете да прегледате сплитовете и скицата на височината, преди да бягате по маршрута.

Използване на план на RacePro от Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите план на RacePro от Garmin Connect, Вие трябва да имате акаунт в Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 74).

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

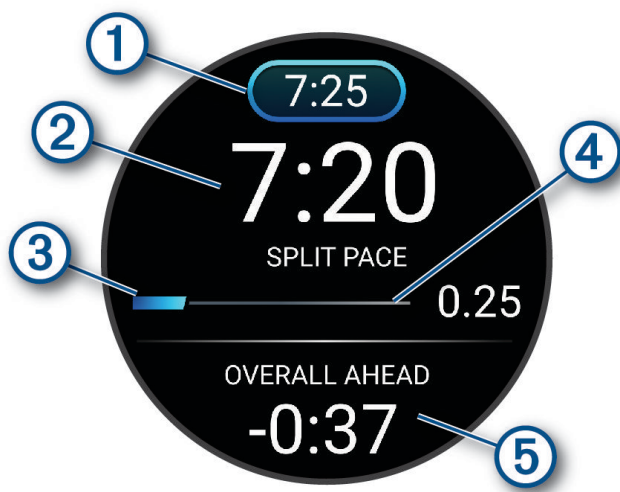
Споделяне на RacePro план

Преди да можете да стартирате RacePro план, трябва да изтеглите план от Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете дейност с бягане на открито.
- 3 Задръжте **UP**.
- 4 Изберете **Тренировки > Планове на RacePro**.
- 5 Изберете план.
- 6 Натиснете **START**.

СЪВЕТ: Можете да видите предварително отсечките, скицата на височината и картата, преди да приемете RacePro плана.

- 7 Изберете **Показване на план**, за да стартирате плана.
- 8 При необходимост изберете **✓**, за да активирате навигацията по маршрут.
- 9 Натиснете **START**, за да стартирате таймера за дейността.



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

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

Създаване на RacePro план от часовника

Преди да можете да създадете RacePro план от Вашия часовник, трябва да създадете маршрут и да го заредите в часовника (*Създаване на маршрут в Garmin Connect, стр. 55*).

- 1 От циферблата изберете **START**.
- 2 Изберете дейност с бягане на открито.
- 3 Задръжте **UP**.
- 4 Изберете **Навигация > Пробези**.
- 5 Изберете маршрут.
- 6 Изберете **RacePro > Създаване на ново**.
- 7 Изберете опция:
 - Изберете **Зададено темпо** и въведете целевото си темпо.
 - Изберете **Време за целта** и въведете целевото си време.Устройството показва Вашата персонализирана лента за темпо.
СЪВЕТ: Можете да натиснете **DOWN**, за да видите отсечките предварително.
- 8 Изберете **START**.
- 9 Изберете опция:
 - Изберете **Използване на план > ✓** за активиране на навигацията по курса и стартиране на плана.
 - Изберете **Карта**, за да видите предварително маршрута.

Задаване на цел за тренировка

Функцията за цел за тренировка Ви дава възможност да тренирате спрямо цел със зададено разстояние, разстояние и време, разстояние и темпо или разстояние и скорост. По време на тренировката часовникът Ви предоставя обратна връзка в реално време за напредъка Ви към поставената цел за тренировка.

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Задръжте **UP**.
- 4 Изберете **Тренировки > Задаване на цел**.
- 5 Изберете опция:
 - Изберете **Само разстояние**, за да изберете предварително зададено разстояние или да въведете персонализирано разстояние.
 - Изберете **Разстояние и време**, за да изберете цел с разстояние и време.
 - Изберете **Разстояние и темп** или **Разстояние и скорост**, за да изберете цел с разстояние и темпо или със скорост.

Извежда се екранът за цел за тренировка, който показва очакваното време на завършване. Очакваното време на завършване се основава на текущите Ви показатели и оставащото време.

- 6 Натиснете **START**, за да стартирате таймера за дейност.
СЪВЕТ: Можете да задържите **UP** и да изберете **Отмяна на целта > ✓** за отмяна на целта за тренировка.

Отмяна на цел за тренировка

- 1 По време на дейност задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Отмяна на целта > ✓**.

Използване на предупреждения за бягане и ходене

ЗАБЕЛЕЖКА: Трябва да настроите предупрежденията за интервалите на бягане/ходене, преди да започнете бягане. След като стартирате таймера за бягане, не можете да промените настройките.

1 Натиснете **START**.

2 Започнете дейност с бягане.

ЗАБЕЛЕЖКА: Предупреждения за почивки при ходене са налични само за дейности с бягане.

3 Задръжте **UP**.

4 Изберете настройките на дейността.

5 Изберете **Предупреждения > Добавяне на нов > Бягане/Ходене**.

6 Задайте времето на бягане за всяко предупреждение.

7 Задайте времето на ходене за всяко предупреждение.

8 Отидете да бягате.

При всеки завършен интервал ще се извежда съобщение. Часовникът също така издава звуков сигнал или вибрира, ако са включени звукови тонове (*Системни настройки, стр. 90*). След като включите предупрежденията за бягане/ходене, те се използват при всяко бягане, докато не ги изключите или не активирате различен режим на бягане.

Активиране на самооценка

Когато запазите дейност, можете да оцените своето възприемано усилие и как сте се почувствали по време на дейността. Информацията за самооценка може да се прегледа в акаунта Ви в Garmin Connect.

1 Задръжте **UP**.

2 Изберете **Дейности и приложения**.

3 Изберете дейност.

4 Изберете настройките на дейността.

5 Изберете **Самооценка**.

6 Изберете опция:

- За да извършвате самооценка само след тренировки, изберете **Само тренировки**.
- За да извършвате самооценка след всяка дейност, изберете **Винаги**.

регистри

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

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

Използване на хронология

Хронологията съдържа минали дейности, които сте запазили в часовника си.

Часовникът има графичен елемент за хронология за бърз достъп до данните за Вашата активност (*Погледи върху графичния елемент, стр. 16*).

- 1 От циферблата задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Хронология**.
- 3 Изберете опция:
 - За да видите дейност от тази седмица, изберете **Тази седмица**.
 - За да видите по-стара дейност, изберете **Предишни седмици** и изберете седмица.
 - За да прегледате личните си рекорди по спорт, изберете **Записи** (*Лични рекорди, стр. 47*).
 - За да видите общите стойности за седмицата или месеца, изберете **Общо**.
- 4 Изберете дейност.
- 5 Натиснете **START**.
- 6 Изберете опция:
 - За да прегледате допълнителна информация относно дейността, изберете **Всички статистики**.
 - За да видите въздействието на дейността върху Вашата аеробна и анаеробна физическа подготовка, изберете **Ефект на тренировката** (*Относно „Ефект на тренировката“, стр. 28*).
 - За да видите времето си във всяка зона на пулса, изберете **Пулс** (*Преглед на времето във всяка зона на пулса, стр. 48*).
 - За да видите резюме на Вашата мощност при бягане, изберете **Мощност при бягане**.
 - За да изберете интервал и да видите допълнителна информация за всеки интервал, изберете **Интервали**.
 - За да изберете обиколка и да видите допълнителна информация за всяка обиколка, изберете **Обиколки**.
 - За да изберете серия от упражнения и да видите допълнителна информация за всяка серия, изберете **Сетове**.
 - За да изберете движение от упражнение и да видите допълнителна информация за всяко движение, изберете **Движения**.
 - За да видите дейност върху карта, изберете **Карта**.
 - За да видите скицата на височините на дейността, изберете **Скица на височината**.
 - За да изтриете избраната дейност, изберете **Изтриване**.

Лични рекорди

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

Преглеждане на Вашите лични рекорди

- 1 От циферблата задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Хронология > Записи**.
- 3 Изберете спорт.
- 4 Изберете рекорд.
- 5 Изберете **Разглеждане на запис**.

Възстановяване на личен рекорд

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

- 1 От циферблата задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Хронология > Записи**.
- 3 Изберете спорт.
- 4 Изберете рекорд за възстановяване.
- 5 Изберете **Назад > ✓**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива запазени дейности.

Изчистване на лични рекорди

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива запазени дейности.

Преглед на общи данни

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

- 1 От циферблата задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Хронология > Общо**.
- 3 Изберете дейност.
- 4 Изберете опция за преглед на седмични или месечни общи стойности.

Преглед на времето във всяка зона на пулса

Преглеждането на времето във всяка зона за пулс може да Ви помогне да регулирате интензивността на тренировките.

- 1 От циферблата задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Хронология**.
- 3 Изберете **Тази седмица** или **Предишни седмици**.
- 4 Изберете дейност.
- 5 Изберете **START** и изберете **Пулс**.

Изтриване на хронология

- 1 От циферблата задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Хронология > Опции**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Изтриване на всички дейности** за изтриване на всички дейности от хронологията.
 - Изберете **Нулиране на общия сбор** за нулиране на всички общи стойности за разстояние и време.

ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива запазени дейности.

Управление на данни

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството не е съвместимо с Windows® 95, 98, Me, Windows NT® и Mac® OS 10.3 и предходни версии.

Изтриване на файлове

БЕЛЕЖКА

Ако не знаете предназначението на някой файл, не го изтривайте. Паметта на вашето устройство съдържа важни системни файлове, които не трябва да се изтриват.

- 1 Отворете устройството или тома **Garmin**.
- 2 Ако е нужно, отворете папка или том.
- 3 Изберете файл.
- 4 Натиснете клавиша **Изтриване** на клавиатурата.

ЗАБЕЛЕЖКА: Операционните системи Mac предоставят ограничена поддръжка за MTP режим за прехвърляне на файлове. Трябва да отворите устройството Garmin на операционна система Windows. Трябва да използвате приложението Garmin Express™, за да премахнете музикални файлове от устройството си.

Функции за пулс

Часовникът има устройство за следене на пулса за китката и също така е съвместим с гръдни устройства за следене на пулса. Можете да преглеждате данните за пулса на графичния елемент за пулс. Ако са налични данни за пулс от китката и такива от гърдите, Вашият часовник използва данните за пулс от гърдите.

В цикъла с графични елементи по подразбиране са налични няколко функции, свързани с пулса.

	Текущият Ви пулс в удари в минута (bpm). Има графика на пулса Ви за последните четири часа, на която са открити най-високата и най-ниската стойност.
	Текущото Ви ниво на стрес. Часовникът измерва изменението на пулса Ви, докато не сте активни, за да изчисли нивото Ви на стрес. По-малко число показва по-ниско ниво на стрес.
	Текущото Ви ниво на енергия Body Battery. Часовникът изчислява текущите Ви енергийни резерви въз основа на данни за сън, стрес и дейности. По-високо число показва по-висок енергиен резерв.
	Текущото кислородно насищане в кръвта Ви. Познаването на кислородното насищане може да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към упражнения и стрес. ЗАБЕЛЕЖКА: Сензорът на пулсовия оксиметър се намира на гърба на часовника.

Пулс на китката

Настройки за монитор на пулса на китката

Задръжте **UP** и изберете **Здраве и Уелнес > Пулс на китката**.

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

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

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

По време на плуване: Активира или деактивира устройство за следене на пулса за китка по време на плуване.

Предупреждение за необичаен пулс: Позволява Ви да настроите часовника да Ви предупреждава, когато пулсът Ви надвиши или падне под целева стойност (*Настройка на предупреждение за необичаен пулс*, стр. 51).

Предаване на пулс: Позволява Ви да започнете да излъчвате данни за своя пулс към сдвоено устройство (*Излъчване на данни за пулс*, стр. 51).

Съвети при нестабилни данни за пулса

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

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако навън е студено, загрейте на закрито.

- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Изключване на устройството за следене на пулса за китка

Стойността по подразбиране за настройката Пулс на китката е Автоматично. Часовникът автоматично използва устройството за следене на пулса за китка, освен ако не сдвоите съвместимо устройство за следене на пулса с ANT+® или Bluetooth технология с часовника.

ЗАБЕЛЕЖКА: Деактивирането на устройството за следене на пулса за китка деактивира и сензора на пулсовия оксиметър за китката и настройката за жест с китката (*Промяна на настройките на екрана*, стр. 91).

1 От циферблата задръжте **UP**.

2 Изберете **Здраве и Уелнес > Пулс на китката > Състояние > Изключено**

Пулс по време на плуване

БЕЛЕЖКА

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

Часовникът има активирана опция за пулс на китката за плувни дейности.

Настройка на предупреждение за необичаен пулс

ВНИМАНИЕ

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

Можете да зададете стойността за праг на пулса.

- 1 От циферблата задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Известия & предупреждения > Системни аларми > Предупреждение за необичаен пулс**.
- 3 Изберете **Висока степен на предупреждение** или **Ниска степен на предупреждение**.
- 4 Задайте стойността за праг на пулса.

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

Излъчване на данни за пулс

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

СЪВЕТ: Можете да персонализирате настройките за дейност за автоматично излъчване на Вашите данни на пулс, когато започнете дейност ([Настройки на дейности и приложения, стр. 84](#)). Например можете да излъчвате данни за Вашия пулс към велосипеден компютър Edge®, докато карате велосипед.

- 1 Изберете опция:
 - Задръжте **UP** и изберете **Здраве и Уелнес > Пулс на китката > Предаване на пулс**.
 - Задръжте **LIGHT**, за да отворите менюто с органи за управление, и изберете .

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 32](#)).
- 2 Натиснете **START**.

Часовникът започва да излъчва данните за Вашия пулс.
- 3 Сдвоете Вашия часовник с Вашето съвместимо устройство.

ЗАБЕЛЕЖКА: Указанията за сдвояване се различават за всяко Garmin съвместимо устройство. Вижте ръководството на притежателя.
- 4 Натиснете **STOP**, за да спрете излъчването на данните за Вашия пулс.

Излъчване на данни за пулса по време на дейност

Можете да настроите Вашия часовник Forerunner да излъчва данните за пулса Ви автоматично, когато извършвате дейност. Например можете да излъчвате данни за Вашия пулс към велосипеден компютър Edge, докато карате велосипед.

ЗАБЕЛЕЖКА: Излъчването на данни за пулса намалява живота на батерията.

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Натиснете **UP**.
- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **Предаване на пулс**.

Часовникът Forerunner започва да излъчва данни за Вашия пулс във фонов режим.

ЗАБЕЛЕЖКА: По време на дейност не се извежда индикация, че часовникът излъчва данни за пулса Ви.

- 6 Започнете дейността (*Стартиране на дейност, стр. 4*).
- 7 Сдвоете Вашия часовник с Вашето съвместимо устройство.

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

СЪВЕТ: За да прекратите излъчването на данните за Вашия пулс, спрете дейността (*Прекратяване на дейност, стр. 5*).

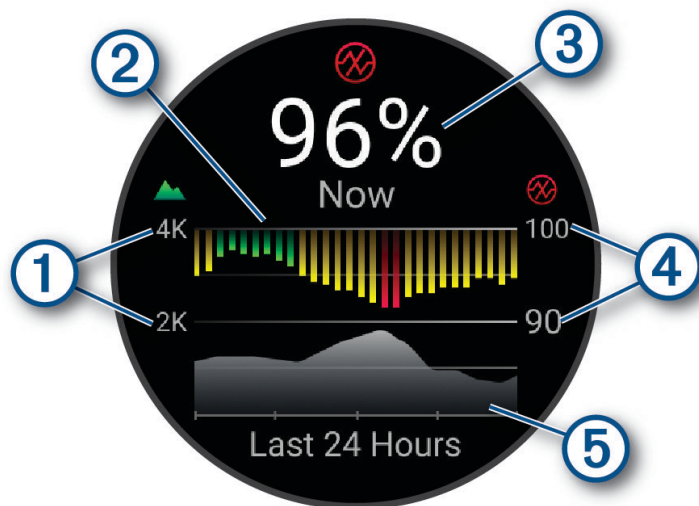
Пулсов оксиметър

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

Можете ръчно да започнете отчитане с пулсовия оксиметър, като прегледате графичния елемент за пулсов оксиметър (*Получаване на показания от пулсов оксиметър, стр. 53*). Можете също така да включите целодневните показания (*Включване на целодневен режим, стр. 53*). Когато разглеждате графичния елемент за пулсовия оксиметър, докато сте неподвижни, часовникът Ви анализира Вашето кислородно насищане и надморска височина. Профилът на надморската височина помага да се проследи промяната на показанията на пулсовия оксиметър спрямо Вашата надморска височина.

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

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



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

Получаване на показания от пулсов оксиметър

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

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

- 1 Докато сте седнали или сте неактивни, натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите графичния елемент за пулсовия оксиметър.
- 2 Натиснете **START**, за да видите подробности за графичните елементи.
- 3 Натиснете **START** и изберете **Направете измерване**, за да започнете измерване с пулсовия оксиметър.
- 4 Останете неподвижни за до 30 секунди.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте твърде активни, за да може часовникът да извърши измерване с пулсовия оксиметър, вместо процент ще се изведе съобщение. Можете да проверите отново след няколко минути без активност. За най-добри резултати дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.

Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър

Можете да настроите часовника си непрекъснато да измерва кислородното насищане в кръвта Ви, докато спите.

ЗАБЕЛЕЖКА: Необичайните пози за сън могат да причинят необичайно ниски стойности на SpO2 по време на сън.

- 1 От графичния елемент на пулсовия оксиметър задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Опции на Pulse Ox > По време на сън**.

Включване на целодневен режим

- 1 От графичния елемент на пулсовия оксиметър задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Опции на Pulse Ox > Цял ден**.

Часовникът автоматично анализира кислородното Ви насищане през целия ден, когато не се движите.

ЗАБЕЛЕЖКА: Включването на целодневния режим намалява живота на батерията.

Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър

Ако данните от пулсовия оксиметър са променливи или не се появяват, можете да опитате тези съвети.

- Останете неподвижни, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Използвайте силиконова или найлонова каишка.
- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Избягвайте надраскване на оптичния сензор на гърба на часовника.
- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Навигация

Можете да използвате функциите за GPS навигация на Вашето устройство, за да преглеждате пътя си на картата, да запазвате местоположения и да намирате пътя до вкъщи.

Курсове

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Тази функция позволява на потребителите да изтеглят маршрути, създадени от други потребители. Garmin не дава никакви гаранции за безопасността, точността, надеждността, пълнотата или навременността на маршрутите, създадени от трети страни. Всяка употреба или разчитане на маршрути, създадени от трети страни, е на Ваш собствен риск.

Можете да изпратите маршрут от Вашия акаунт в Garmin Connect до Вашето устройство. След като бъде запаметен на устройството Ви, можете да навигирате по маршрута от устройството.

Можете да следвате запаметен маршрут, просто защото е удобен. Можете например да запаметите и да следвате подходящ за велосипед маршрут за придвижване до работа.

Също така можете да следвате запаметен маршрут, като се опитвате да постигнете същите или по-високи цели, които сте задали преди това.

Следване на маршрут на Вашето устройство

- 1 От циферблата изберете **START**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Задръжте **UP**.
- 4 Изберете **Навигация > Пробези**.
- 5 Изберете маршрут.
- 6 Изберете **Направи пробег**.
Извежда се навигационна информация.
- 7 Натиснете **START**, за да започнете.

Създаване на маршрут в Garmin Connect

Преди да можете да създадете маршрут в приложението Garmin Connect, трябва да имате акаунт в Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 74).

- 1 От приложението Garmin Connect изберете •••.
- 2 Изберете **Трениране и планиране** > **Маршрути** > **Създаване на игрище**.
- 3 Изберете тип маршрут.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Изберете **Извършени**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да изпратите този маршрут до Вашето устройство ([Изпращане на маршрут до Вашето устройство](#), стр. 55).

Изпращане на маршрут до Вашето устройство

Можете да изпратите маршрут, който сте създали с приложението Garmin Connect, до Вашето устройство ([Създаване на маршрут в Garmin Connect](#), стр. 55).

- 1 От приложението Garmin Connect изберете •••.
- 2 Изберете **Трениране и планиране** > **Маршрути**.
- 3 Изберете маршрут.
- 4 Изберете .
- 5 Изберете Вашето съвместимо устройство.
- 6 Следвайте инструкциите на екрана.

Преглеждане или редактиране на подробни данни за маршрут

Можете да прегледате или редактирате подробни данни за маршрут, преди да навигирате по него.

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете дейност с GPS.
- 3 Превъртете надолу и изберете **Навигация** > **Пробези**.
- 4 Изберете маршрут.
- 5 Натиснете **START**.
- 6 Изберете опция:
 - За да започнете навигация, изберете **Направи пробег**.
 - За да създадете персонализирана лента за темпо, изберете **PacePro** ([PacePro Тренировки](#), стр. 42).
 - За да прегледате маршрута на картата и да панорамирате или мащабирате картата, изберете **Карта**.
 - За да започнете маршрута в обратна посока, изберете **Направете пробег в обратен порядък**.
 - За да видите релефна скица на маршрута, изберете **Скица на височината**.
 - За да промените името на маршрута, изберете **Име**.
 - За да изтриете маршрута, изберете **Изтриване**.

Запаметяване на местоположение

Можете да запазите текущото си местоположение, за да се върнете към него по-късно.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление](#), стр. 32).

- 1 Задръжте **LIGHT**.
- 2 Изберете .
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Преглед и редактиране на запаметените местоположения

СЪВЕТ: Можете да запазите местоположение от менюто с органи за управление ([Управление, стр. 29](#)).

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Задръжте **UP**.
- 4 Изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.
- 5 Изберете запазено местоположение.
- 6 Изберете опция, за да видите или редактирате данните за местоположението.

Навигация до дестинация

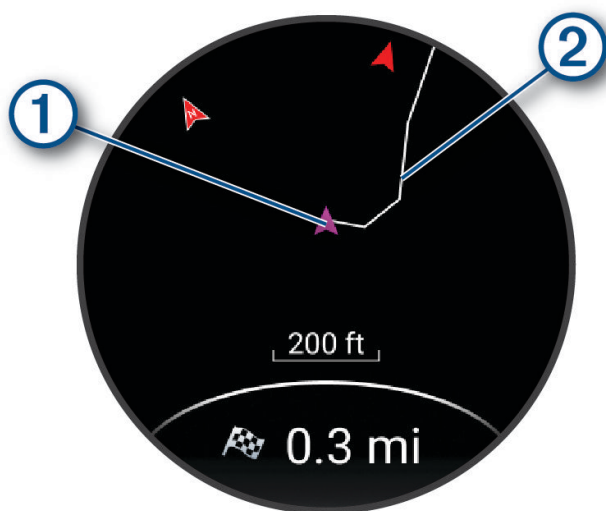
Можете да използвате устройството си, за да навигирате до дестинация или да следвате маршрут.

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Задръжте **UP**.
- 4 Изберете **Навигация**.
- 5 Изберете категория.
- 6 Отговорете на подканите на екрана, за да изберете дестинация.
- 7 Изберете **Отиди до**.
Извежда се навигационна информация.
- 8 Натиснете **START** за започване на навигацията.

Преминаване към началната точка по време на дадена дейност

Можете да навигирате обратно до началната точка на текущата си дейност по права линия или по пътя, който сте изминали. Тази функция е налична само за дейности, които използват GPS.

- 1 По време на дейност, натиснете **STOP**.
- 2 Изберете **Обратно към началото** и изберете опция:
 - За да се върнете до началната точка на дейността по пътя, който сте изминали, изберете **TracBack**.
 - За да се върнете до началната точка на дейността по права линия, изберете **Права линия**.



Текущото Ви местоположение ① и маршрута, който трябва да следвате ②, се появяват на картата.

Спиране на навигацията

- За да спрете навигацията и да продължите дейността си, задръжте **UP** и изберете **Спрете навигацията** или **Спиране на маршрута**.
- За да спрете навигацията и да запазите дейността си, натиснете **STOP** и изберете **Запазване**.

Карта

📍 показва местоположението Ви на картата. На картата се извеждат имената и символите на местоположенията. Когато навигирате до дестинация, Вашият маршрут е маркиран с линия на картата.

- Навигиране по картата (*Панорамиране и мащабиране на картата, стр. 57*)
- Настройки на картата (*Настройки на картата, стр. 57*)

Добавяне на карта към дейност

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

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете дейността за персонализиране.
- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **Екрани за данни > Добавяне на нов > Карта**.

Панорамиране и мащабиране на картата

- 1 Когато навигирате, натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите картата.
- 2 Задръжте **UP**.
- 3 Изберете **Панорама/Мащабиране**.
- 4 Изберете опция:
 - За да превключвате между панорамиране нагоре и надолу, панорамиране наляво и надясно или мащабиране, натиснете **START**.
 - За да панорамирате или мащабирате картата, натиснете **UP** и **DOWN**.
 - За да излезете, натиснете **BACK**.

Настройки на картата

Можете да персонализирате как да изглежда картата в приложението за карта и екраните за данни. Задръжте **UP** и изберете **Карта**.

Ориентация: Настройва ориентацията на картата. Опцията Север горе показва север в горната част на екрана. Опцията Движение нагоре показва текущата Ви посока на пътуване в горната част на екрана.

Местоположения на потребителя: Показва или скрива запазените местоположения на картата.

Авто-мащабиране: Автоматично избира подходящия мащаб за оптимално използване на картата. Когато е деактивирано, трябва да промените мащаба ръчно.

Компас

Часовникът е снабден с 3-осов компас с автоматично калибриране. Функциите и видът на компаса се променят в зависимост от дейността Ви, според това дали е включен GPS и дали навигирате до дадено местоназначение.

Ръчно калибриране на компаса

БЕЛЕЖКА

Калибрирайте електронния компас на открито. За да подобрите точността на направлението, не стойте близо до обекти, които влияят на магнитните полета, като превозни средства, сгради и въздушни електропроводи.

Часовникът Ви е фабрично калибриран и по подразбиране използва автоматично калибриране. Ако компасът работи неправилно, например след изминаване на големи разстояния или след големи температурни амплитуди, можете да калибрирате компаса ръчно.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Датчици и принадлежности > Калибриране на компаса**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

СЪВЕТ: Изпишете с китката си малка осморка, докато се изведе съобщение.

Сензори и аксесоари

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

Безжични сензори

Вашият часовник може да бъде сдвоен и използван с безжични сензори с ANT+ или Bluetooth технология ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 59](#)). След като устройствата са сдвоени, можете да персонализирате незадължителните полета за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 86](#)). Ако часовникът Ви е доставен в комплект със сензор, устройствата вече са сдвоени.

За информация относно съвместимостта на конкретни Garmin сензори, закупуване или за преглед на ръководството на собственика посетете buy.garmin.com за този сензор.

ЗАБЕЛЕЖКА: Bluetooth сензорите се предлагат само с часовник Forerunner music .

Тип сензор	Описание
Външно устройство за пулс	Можете да използвате външен сензор, като устройството за следене на пулс от серията HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ или HRM-Pro™, за да преглеждате данните за пулса по време на дейностите си.
Крачкомер	Можете да използвате крачкомера, за да записвате темпото и разстоянието, вместо да използвате GPS, когато тренирате на закрито или когато GPS сигналът е слаб.
Слушалки	Можете да използвате Bluetooth слушалки, за да слушате музика, заредена на Вашия часовник Forerunner music (Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 68).
Светлини	Можете да използвате интелигентни светлини за велосипед Varia, за да подобрите осведомеността за обстановката. С фар с камера Varia можете също да правите снимки и да записвате видео по време на каране (Използване на контролите на камерата Varia, стр. 63).
Радар	Можете да използвате радар за велосипеди за изглед назад Varia, за да подобрите осведомеността за обстановката и за изпращане на предупреждения за приближаващи превозни средства. Със задна светлина на радара с камера Varia можете също да правите снимки и да записвате видео по време на каране (Използване на контролите на камерата Varia, стр. 63).
Скор./рит.	Можете да прикрепите сензори за скорост или ритъм към Вашия велосипед и да преглеждате данните по време на карането си. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото (Размер на колело и обиколка, стр. 113).
Температура	Можете да закачите сензора за температура temple на стабилен ремък или каишка, така че да е изложен на атмосферен въздух, за да служи за надежден източник на точни температурни данни.

Сдвояване на Вашите безжични сензори

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

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

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

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

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

- 3 Задръжте **UP**.

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

- 5 Изберете опция:

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

След като сензорът е сдвоен с Вашия часовник, състоянието на сензора се променя от Търсене на Свързан. Данните на сензора се показват в цикъла на екрана за данни или в персонализирано поле за данни. Вие можете да персонализирате допълнителните полета за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 86](#)).

Темпо и разстояние на бягане с аксесоар за пулс

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

Точността на скоростта и разстоянието се подобрява с калибриране.

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

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Автоматичното калибриране не работи за дейности на закрито, пътека или ултра бягане ([Съвети за запис на темпо и разстояние на бягане, стр. 60](#)).

Ръчно калибриране: Можете да изберете **Калибриране и запаметяване** след бягане на бягаща пътека с Вашия свързан аксесоар за пулс ([Калибриране на разстоянието на бягащата пътека, стр. 11](#)).

Съвети за запис на темпо и разстояние на бягане

- Актуализирайте софтуера на часовника си Forerunner ([Актуализации на продукта, стр. 98](#)).
- Завършете няколко бягания на открито с GPS и Вашия свързан аксесоар от серията HRM 600, HRM-Fit или HRM-Pro. Важно е диапазонът на темпото Ви на открито да съответства на диапазона Ви на темпо на бягащата пътека.
- Ако бягането включва пясък или дълбок сняг, отидете в настройките на сензора и изключете **Авт. калибриране**.
- Ако преди това сте свързали съвместим крачкомер с технология ANT+, задайте състоянието му на **Изключено** или го премахнете от списъка със свързани сензори.
- Завършете бягане на бягаща пътека с ръчно калибриране ([Калибриране на разстоянието на бягащата пътека, стр. 11](#)).
- Ако автоматичното и ръчното калибриране не изглеждат точни, отидете в настройките на сензора и изберете **Темпо и разстояние за HRM > Нулиране на данните за калибриране**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да опитате да изключите **Авт. калибриране** и след това да калибрирате отново ръчно ([Калибриране на разстоянието на бягащата пътека, стр. 11](#)).

Мощност при бягане

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

Мощността при бягане може да се измерва с помощта на сензорите на часовника. Можете да персонализирате полетата с данни за мощността при бягане, за да видите мощността си и да направите корекции в тренировката си ([Полета за данни, стр. 105](#)). Можете да настроите сигнали за мощност, за да бъдете уведомявани, когато достигнете определена зона на мощност ([Известие за дейност, стр. 87](#)).

Зоните на мощност при бягане са подобни на зоните на мощност при колоездене. Стойностите за зоните са стойности по подразбиране, базирани на пол, тегло и средна способност, и може да не съответстват на личните Ви способности. Можете да прегледате зоните си в акаунта в Garmin Connect.

Настройки за мощност при бягане

Задръжте **UP**, изберете **Дейности и приложения**, изберете дейност с бягане, изберете настройките на дейността и изберете **Мощност при бягане**.

Състояние: Активира или деактивира данните за мощност при бягане на Garmin.

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

Динамика на бягане

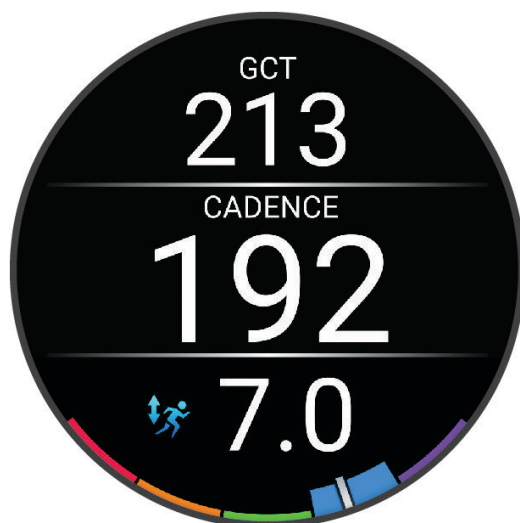
Динамиката на бягане представлява обратна връзка за Вашата форма на бягане. Вашият часовник Forerunner разполага с акселерометър за изчисляване на пет показателя за формата на бягане. Можете да видите Вашите данни за динамика на бягане в приложението Garmin Connect.

Метрика	Описание
Ритъм на бягане	Ритъмът е броят стъпки в минута. Той показва общия брой стъпки (леви и десни комбинирани).
Вертикално трептене	Вертикалното трептене е Вашето отскачане по време на бягане. То показва вертикалното движение на Вашия торс, измерено в сантиметри.
Време на контакт със земята	Време на контакт със земята е времето от всяка стъпка, през което сте стъпили на земята, докато бягате. Измерва се в милисекунди. ЗАБЕЛЕЖКА: Времето на контакт със земята не е налично при ходене.
Дължина на крачка	Дължината на крачката е дължината на крачката Ви от едно стъпване до другото. Измерва се в метри.
Вертикално съотношение	Вертикалното съотношение е съотношението между вертикалното трептене и дължината на крачката. То се показва като процент. По-ниската стойност обикновено показва по-добра форма при бягане.

Тренировка с Running Dynamics

Часовникът използва динамика на бягане, базирана на данни от китката, за да предостави обратна връзка за Вашата форма на бягане. Можете да добавите екран за динамика на бягане към всяка дейност с бягане ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 86](#)).

- 1 Натиснете **START** и изберете дейност на бягане.
- 2 Натиснете **START**, за да стартирате таймера за дейността.
- 3 Отидете да бягате.
- 4 Превъртете до екрана за динамика на бягане, за да видите показателите си.



- 5 При необходимост задръжте **UP**, за да редактирате как се извеждат данните за динамиката на бягане.

Цветни индикатори и динамични данни за бягане

Garmin е проучила множество бегачи от различни нива. Стойностите на данните в червената или оранжевата зона са типични за по-малко опитни или по-бавни бегачи. Стойностите на данните в зелената, синята или лилавата зона са типични за по-опитни или по-бързи бегачи. При по-опитните бегачи се наблюдава по-кратко време на контакт със земята, по-ниско вертикално трептене, по-ниско вертикално съотношение и по-висок каданс в сравнение с по-малко опитните бегачи. Високите бегачи обаче обикновено имат малко по-бавен каданс, по-дълги крачки и малко по-високо вертикално трептене. Вертикалното съотношение е вертикалното трептене, разделено на дължината на крачката. То не е свързано с височината.

За допълнителни теории и тълкувания на данните за динамиката на бягане можете да потърсите в авторитетни публикации и уеб сайтове за бягане.

Цветна зона	Процентил в зона	Диапазон на ритъма
 Лилаво	>95	>183 spm
 Синьо	70 – 95	174 – 183 spm
 Зелено	30 – 69	164 – 173 spm
 Оранжево	5 – 29	153 – 163 spm
 Червено	< 5	<153 spm

Използване на допълнителен сензор за скорост на велосипед или сензор за ритъм

Можете да използвате съвместим сензор за скорост на велосипед или сензор за ритъм, за да изпращате данни към Вашия часовник.

- Сдвоете сензора с Вашия часовник (*Сдвояване на Вашите безжични сензори*, стр. 59).
- Задайте размера на колелото (*Размер на колело и обиколка*, стр. 113).
- Управлявайте велосипед (*Стартиране на дейност*, стр. 4).

Осведоменост за обстановката

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Устройството Varia може да подобри осведомеността за обстановката. То не замества вниманието и добрата преценка на водача. Винаги проявявайте здрав разум за заобикалящата Ви среда и управлявайте велосипеда по безопасен начин. Ако не го направите, това може да доведе до сериозно нараняване или смърт.

Вашето устройство Forerunner може да се използва с интелигентните светлини за велосипед Varia и радара за задно виждане (*Използване на контролите на камерата Varia*, стр. 63). Вижте в ръководството на Вашето устройство Varia за повече информация.

Използване на контролите на камерата Varia

БЕЛЕЖКА

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

Преди да можете да използвате контролите на камерата Varia, трябва да сдвоите аксесоара с Вашия часовник (*Сдвояване на Вашите безжични сензори*, стр. 59).

1 Изберете опция:

- Добавете органа за управление **Органи за управление на камери** към часовника си (*Персонализиране на менюто с органи за управление*, стр. 32).
- Добавете графичния елемент **Органи за управление на камери** на часовника си (*Персонализиране на цикъл с графични елементи*, стр. 19).

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

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

tempe

Вашето устройство е съвместимо с температурния сензор tempe. Можете да закачите сензора на стабилен ремък или каишка, така че да е изложен на атмосферен въздух, за да служи за надежден източник на точни температурни данни. Трябва да сдвоите сензора tempe с Вашето устройство, за да виждате температурните данни. Вижте инструкциите за Вашия сензор tempe за повече информация (www.garmin.com/manuals/tempe).

Потребителски профил

Можете да актуализирате потребителския си профил в часовника си или в приложението Garmin Connect.

Настройка на Вашия потребителски профил

Можете да актуализирате пола си, датата на раждане, височината, теглото, китката, зоната на пулс и зоната на мощност. Часовникът използва тази информация, за да изчисли точни данни за тренировките.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Потребителски профил**.
- 3 Изберете опция.

Настройки на пол

Когато за първи път настройвате часовника, трябва да изберете пол. Повечето алгоритми за физическо състояние и тренировки важат и за двата пола. За най-добри резултати Garmin препоръчва да зададете пола си по рождение. След първоначалната настройка можете да персонализирате настройките на профила във Вашия Garmin Connect акаунт.

Профил & поверителност: Позволява Ви да персонализирате данните във Вашия обществен профил.

Потребителски настройки: Задава пола Ви. Ако изберете Не е указано, алгоритмите, които изискват въвеждане на неопределен пол, ще използват пола, който сте посочили при първоначалната настройка на часовника.

Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка

Вашата възраст според физическата подготовка предоставя най-общо сравнение между Вашата физическа подготовка и лице от същия пол. Вашият часовник използва информация, като например възрастта Ви, индекс на телесна маса (ИТМ), данни за сърдечния ритъм в покой и история на интензивна активност, за да предостави възраст според физическата подготовка. Ако имате кантар Index™, Вашият часовник използва показателя за процент на телесните мазнини вместо ИТМ, за да определи възрастта Ви според физическата подготовка. Промените в упражненията и начина на живот могат да повлияят на възрастта Ви според физическата подготовка.

ЗАБЕЛЕЖКА: За най-точната възраст според физическата подготовка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 64](#)).

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Потребителски профил > В-ст физ.под..**

Относно зони за пулс

Много атлети използват зоните за пулс, за да измерват и повишават сърдечносъдовата издръжливост и да подобряват физическата си форма. Зона за пулс е определен диапазон от удари на сърцето в минута. Петте общоприети зони са номерирани от 1 до 5 според увеличаването на интензивността. По принцип зоните за пулс се изчисляват като процент от максималния Ви пулс.

Цели за физическата форма

Информацията за Вашите зони за пулс може да Ви помогне да измервате и подобрявате физическата си форма чрез разбиране и прилагане на тези принципи.

- Пулсът Ви е добър индикатор за интензивността на упражнението.
- Тренирането в определени зони за пулс може да Ви помогне да повишите сърдечносъдовия си капацитет и издръжливост.

Ако знаете максималния си пулс, можете да използвате таблицата ([Изчисляване на зоните за пулс, стр. 66](#)), за да определите най-добрата зона за пулс за целите Ви за физическата форма.

Ако не знаете максималния си пулс, използвайте един от калкулаторите, налични в интернет. Някои фитнес зали и здравни центрове могат да предложат тест, който измерва максималния пулс. Максималният пулс по подразбиране е 220 минус възрастта Ви.

Настройка на Вашите зони за пулс

Часовникът използва информация от Вашия потребителски профил от първоначалната настройка, за да определи Вашите зони за пулс по подразбиране. Можете да зададете отделни зони на пулса за спортни профили, като бягане, колхозене и плуване. За най-точни данни за калориите по време на дейността задайте Вашия максимален пулс. Можете също да зададете всяка зона на пулс и да въведете ръчно своя пулс в покой. Можете ръчно да регулирате своите зони на часовника или от Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Потребителски профил > Зони за пулс и мощност > Пулс**.
- 3 Изберете **Максимален пулс** и въведете Вашия максимален пулс.
- 4 Изберете **Пулс в покой > Задаване на индивидуално** и въведете пулса си в покой.
Можете да използвате средния пулс на покой, измерен от часовника Ви, или да зададете персонализиран пулс в покой.
- 5 Изберете **Зони > Въз основа на**.
- 6 Изберете опция:
 - Изберете **%Макс. пулс**, за да прегледате и редактирате зоните като процент от максималния Ви пулс.
 - Изберете **% HRR**, за да прегледате и редактирате зоните като процент от резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой).
- 7 Изберете зона и въведете стойност за всяка зона.
- 8 Изберете **Пулс на спортуване** и изберете спортен профил, за да добавите отделни зони на пулс (по избор).
- 9 Повторете стъпките, за да добавите спортни зони за пулс (по избор).

Разрешаване на часовника да задава зоните на Вашия пулс

Настройките по подразбиране разрешават на часовника да открива максималния Ви пулс и да задава зоните на Вашия пулс като процент от максималния Ви пулс.

- Уверете се, че настройките на потребителския Ви профил са правилни ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 64](#)).
- Бягайте често с устройство за следене на пулса за китка или за гърди.
- Преглеждайте тенденциите и часовете на Вашия пулс по зони с помощта на акаунта Ви в Garmin Connect.

Изчисляване на зоните за пулс

Верига	% от максималния пулс	Възприемано усилие	Предимства
1	50 – 60%	Отпуснати, лесно темпо, ритмично дишане	Начинаещо ниво на аеробна тренировка, намалява стреса
2	60 – 70%	Комфортно темпо, леко дълбоко дишане, възможно е провеждане на разговор	Основна сърдечно-съдова тренировка, добро темпо за възстановяване
3	70 – 80%	Умерено темпо, по-трудно поддържане на разговор	Подобрен аеробен капацитет, оптимална сърдечно-съдова тренировка
4	80 – 90%	Бързо темпо и малко некомфортно, усилено дишане	Подобрен анаеробен капацитет и праг, подобрена скорост
5	90 – 100%	Темпо на спринт, неустойчив за дълъг период от време, затруднено дишане	Анаеробна и мускулна издръжливост, повишена енергия

Настройване на зоните Ви на мощност

Зоните на мощност използват стойности по подразбиране, базирани на пол, тегло и средна способност, и може да не съответстват на личните Ви способности. Ако знаете стойността на Вашия праг на мощност (TP), можете да я въведете и да оставите софтуера да изчисли автоматично Вашите зони на мощност. Можете ръчно да регулирате своите зони на часовника или от Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Потребителски профил > Зони за пулс и мощност > Мощност при бягане**.
- 3 Изберете **Въз основа на**.
- 4 Изберете опция:
 - Изберете **Вата**, за да прегледате и редактирате зоните във ватове.
 - Изберете **% от TP**, за да прегледате и редактирате зоните като процент от Вашия праг на мощност.
- 5 Изберете **Праг на мощност** и въведете Вашата стойност.
- 6 Изберете зона и въведете стойност за всяка зона.
- 7 При необходимост изберете **Минимално** и въведете стойност на минимална мощност.

Музика

ЗАБЕЛЕЖКА: Има три различни опции за възпроизвеждане на музика за Вашия часовник Forerunner music .

- Външен доставчик на музика
- Лично аудио съдържание
- Музика, съхранена на телефона Ви

На часовник Forerunner music можете да изтеглите аудио съдържание на часовника си от компютъра или от друг външен доставчик, така че да можете да слушате, когато телефонът Ви не е наблизо. За да слушате аудио съдържание, съхранено на часовника Ви, трябва да свържете Bluetooth слушалки.

Изтегляне на лично аудио съдържание

Преди да можете да изпратите личната си музика към Вашето устройство, трябва да инсталирате приложението на Вашия компютър (www.garmin.com/express).

Можете да изтеглите личните си аудио файлове, като например файлове .mp3 и .m4a, на устройство Forerunner music от Вашия компютър. За повече информация отидете на www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на приложения USB кабел.
- 2 На Вашия компютър отворете приложението, изберете Вашето устройство и изберете **Музика**.
СЪВЕТ: За компютри можете да изберете и да прегледате папката с Вашите аудио файлове. При компютрите Apple® приложението Garmin Express използва Вашата iTunes® библиотека.
- 3 В списъка **Моята музика** или **iTunes библиотека** изберете категория аудио файлове, като песни или плейлисти.
- 4 Отметнете квадратчетата за аудио файловете и изберете **Изпращане към устройството**.
- 5 Ако е необходимо, в списъка Forerunner music изберете категория, отметнете квадратчетата и изберете **Премахване от устройството**, за да премахнете аудио файловете.

Свързване към външен доставчик

Преди да можете да изтеглите музика или други аудио файлове на часовника си от поддържан външен доставчик, трябва да се свържете с доставчика към Вашия часовник.

За повече опции можете да изтеглите приложението Connect IQ на телефона си ([Изтегляне на функции Connect IQ, стр. 76](#)).

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете **Connect IQ™ Store**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана, за да инсталирате доставчик на музикални услуги на трета страна.
- 4 Задръжте **DOWN** от който и да е екран, за да отворите контролите за музика.
- 5 Изберете доставчика на музика.
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако искате да изберете друг доставчик, задръжте UP, изберете Доставчици на музикално съдържание и следвайте инструкциите на екрана.

Изтегляне на аудио съдържание от външен доставчик

Преди да можете да изтеглите аудио съдържание от външен доставчик, трябва да се свържете към Wi-Fi мрежа ([Свързване към мрежа Wi-Fi, стр. 73](#)).

- 1 Задръжте **DOWN** от който и да е екран, за да отворите органите за управление на музиката.
- 2 Задръжте **UP**.
- 3 Изберете **Доставчици на музикално съдържание**.
- 4 Изберете свързан доставчик или изберете **Добавяне на музикални приложения**, за да добавите доставчик на музика от магазина на Connect IQ.
- 5 Изберете списък за изпълнение или друг елемент, който желаете да изтеглите на часовника.
- 6 Ако е необходимо, натиснете **BACK**, докато не бъдете подканени да се синхронизирате с услугата.

ЗАБЕЛЕЖКА: Изтеглянето на аудио съдържание може да изтощи батерията. Може да се наложи да свържете часовника към външен източник на захранване, ако батерията е изтощена.

Прекъсване на връзката към външен доставчик

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Устройства Garmin** и изберете часовника си.
- 3 Изберете **Музика**.
- 4 Изберете инсталиран външен доставчик и следвайте инструкциите на екрана, за да прекъснете връзката към външния доставчик от часовника Ви.

Свързване на Bluetooth слушалки

За да слушате музика, заредена на Вашия часовник Forerunner music , трябва да свържете Bluetooth слушалки.

- 1 Донесете слушалките на 2 m (6,6 ft) от часовника Ви.
- 2 Активирайте режима на сдвояване на слушалките.
- 3 Задръжте **UP**.
- 4 Изберете **Музика > Слушалки > Добавяне на нов**.
- 5 Изберете Вашите слушалки, за да завършите сдвояването.

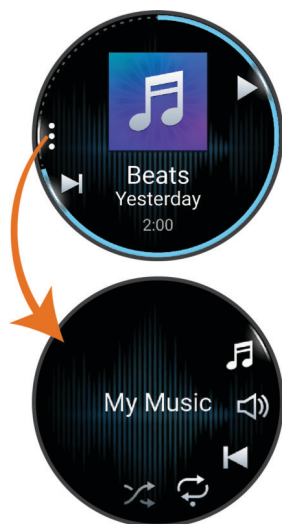
Слушане на музика

- 1 Задръжте **DOWN** от който и да е екран, за да отворите органите за управление на музиката.
- 2 Задръжте **UP**.
- 3 Изберете опция:
 - Ако слушате музика за първи път, изберете **Музика > Доставчици на музикално съдържание**.
 - Ако слушате музика за първи път, изберете **Доставчици на музикално съдържание**.
- 4 Изберете опция:
 - За да слушате музика, изтеглена на часовника от Вашия компютър, изберете **Моята музика** и изберете опция (*Изтегляне на лично аудио съдържание, стр. 67*).
 - За да слушате музика от външен доставчик, изберете името на доставчика и изберете плейлист.
 - За да контролирате възпроизвеждането на музика на Вашия телефон, изберете **Управление на телефон**.
- 5 Ако е необходимо, свържете Вашите Bluetooth слушалки (*Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 68*).
- 6 Изберете ►.

Органи за управление на възпроизвеждането на музика

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои органи за управление на възпроизвеждането на музика са налични само на часовника Forerunner music .

ЗАБЕЛЕЖКА: Органите за управление на възпроизвеждането на музика може да изглеждат различно в зависимост от избрания източник на музика.



⋮	Изберете, за да разгледате още органи за управление на възпроизвеждането на музика.
🎵	Изберете, за да прегледате аудио файловете и списъците за изпълнение за избрания източник.
🔊	Изберете, за да регулирате силата на звука.
▶	Изберете за възпроизвеждане на текущия аудио файл и поставянето му на пауза.
▶	Изберете, за да прескочите към следващия аудио файл в списъка за изпълнение. Задръжте за превъртане напред в текущия аудио файл.
◀	Изберете за рестартиране на текущия аудио файл. Изберете два пъти, за да прескочите към предходния аудио файл в списъка за изпълнение. Задръжте за превъртане назад в текущия аудио файл.
↺	Изберете, за да промените режима на повтаряне.
↻	Изберете, за да промените режима на случайно разбъркване.

Контролиране на възпроизвеждането на музика от свързано устройство

- 1 Започнете възпроизвеждане на песен или списък за изпълнение на Вашия телефон.
- 2 Изберете опция:
 - На часовник Forerunner music задръжте **DOWN** в произволен екран, за да отворите органите за управление на музика.
 - На часовник Forerunner pop-music натиснете **DOWN**, за да видите графичния елемент с органи за управление на музиката.
ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент с органи за управление на музиката към цикъла на графични елементи (*Персонализиране на цикъл с графични елементи*, стр. 19).
- 3 Задръжте **UP**.
- 4 Изберете **Музика > Доставчици на музикално съдържание > Управление на телефон**.

Смяна на автоматичния режим

Можете да промените режима на възпроизвеждане на музика от стерео на моно.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Музика > Аудио**.
- 3 Изберете опция.

Свързаност

Функциите за свързване са налични за Вашия часовник, когато го сдвоите със съвместим телефон (*Сдвояване на телефона*, стр. 70). Допълнителни функции са налични, когато свържете часовника си с Wi-Fi мрежа (*Свързване към мрежа Wi-Fi*, стр. 73).

Функции за свързване на телефон

Функциите за свързване на телефона са налични за Вашия часовник Forerunner, когато го сдвоите чрез приложението Garmin Connect (*Сдвояване на телефона*, стр. 70).

- Функции на приложението от приложението Garmin Connect, приложението Connect IQ и още (*Приложения за телефон и компютърни приложения*, стр. 74)
- Графични елементи (*Погледи върху графичния елемент*, стр. 16)
- Функции на менюто с органи за управление (*Управление*, стр. 29)
- Функции за безопасност и проследяване (*Функции за безопасност и проследяване*, стр. 79)
- Взаимодействия с телефона, например известия (*Активиране на Bluetooth известия*, стр. 71)

Сдвояване на телефона

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

- 1 По време на първоначалната настройка на часовника изберете , когато бъдете подканени да го сдвоите с телефона си.
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако преди това сте пропуснали процеса на сдвояване, можете да задръжите **UP** и да изберете **Свързаност > Телефон > Сдвояване на телефона**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако имате часовник Forerunner, който не поддържа музика, можете да задръжите **UP** и да изберете **Телефон > Сдвояване на телефона**.
- 2 Сканирайте QR кода с телефона си и следвайте инструкциите на екрана, за да приключите процеса на сдвояване и настройка.

Активиране на Bluetooth известия

Преди да можете да активирате известия, трябва да сдвоите часовника със съвместим телефон ([Сдвояване на телефона, стр. 70](#)).

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Ако имате часовник Forerunner music , изберете **Свързаност**.
- 3 Изберете **Телефон > Известия > Състояние > Включено**.
- 4 Изберете **По време на дейност** или **Общо използване**.
- 5 Изберете тип известие.
- 6 Изберете предпочитания за състояние, тон и вибрация.
- 7 Натиснете **BACK**.
- 8 Изберете предпочитания за поверителност и време на изчакване.
- 9 Натиснете **BACK**.
- 10 Изберете **Подпис**, за да добавите подпис към Вашите отговори на текстови съобщения.

Преглед на известия

- 1 От циферблата натиснете **UP** или **DOWN** за преглед на графичния елемент за известия.
- 2 Натиснете **START**.
- 3 Изберете известие.
- 4 Натиснете **START** за повече опции.
- 5 Натиснете **BACK**, за да се върнете към предходния екран.

Получаване на входящи телефонни повиквания

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

- За да приемете повикването, изберете **START**.
ЗАБЕЛЕЖКА: За да разговаряте с обаждащия се, трябва да използвате свързания си телефон.
- За да откажете повикването, изберете **DOWN**.
- За да откажете повикването и да изпратите веднага текстово съобщение с отговор, изберете  и след това изберете съобщения от списъка.
ЗАБЕЛЕЖКА: За да изпратите отговор на текстово съобщение, трябва да сте свързани със съвместим телефон с Android™ чрез Bluetooth технология.

Отговаряне на текстови съобщения

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

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

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

- 1 От циферблата натиснете **UP** или **DOWN** за преглед на графичния елемент за известия.
- 2 Натиснете **START** и изберете известие за текстови съобщения.
- 3 Натиснете **START**.
- 4 Изберете **Отговор**.
- 5 Изберете съобщение от списъка.

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

Управление на известия

Можете да използвате Вашия съвместим телефон, за да управлявате известията, които се появяват на Вашия часовник Forerunner.

Изберете опция:

- Ако използвате iPhone®, отидете на настройките за известия на iOS®, за да изберете елементите, които да се показват на часовника.
- Ако използвате телефон с Android, от приложението Garmin Connect изберете **••• > Настройки > Известия**.

Изключване на Bluetooth връзката с телефона

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 32](#)).

- 1 Задръжте **LIGHT**, за да прегледате менюто с органи за управление.
- 2 Изберете , за да изключите Bluetooth връзката с телефона на Вашия часовник Forerunner.

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

Включване и изключване на сигналите за телефонна връзка

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Сигналите за телефонна връзка са изключени по подразбиране.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Свързаност > Телефон > Предуп. свързв..**

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

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Известия & предупреждения > Системни аларми > Телефон > Пред. „Откр. на моя тел“**.

Намиране на телефон, изгубен по време на дейност с GPS

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

- 1 Започнете дейност с GPS.
- 2 Когато бъдете подканени да навигирате до последното известно местоположение на устройството си, изберете .
- 3 Навигирайте до местоположението на картата ([Навигация до дестинация, стр. 56](#)).
- 4 Натиснете **DOWN**, за да видите компас, сочещ към местоположението (опция).
- 5 Когато часовникът Ви е в обхват от Bluetooth от телефона Ви, силата на Bluetooth сигнала се появява на екрана.

Силата на сигнала се увеличава, докато се приближавате към Вашия телефон.

Възпроизвеждане на звукови подкани по време на дейност

Можете да активирате Вашия часовник Forerunner music да възпроизвежда мотивиращи известия за състояние по време на бягане или други дейности. Звуковите подкани се възпроизвеждат на Вашите свързани слушалки Bluetooth, ако са налични. В противен случай звуковите подкани се възпроизвеждат на телефона Ви, сдвоен чрез приложението Garmin Connect. По време на звукова подкана часовникът или телефонът намалява звука на основното аудио, за да се възпроизведе известието.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Аудионапомняния**.
- 3 Изберете опция:

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои предупреждения са достъпни само за часовник Forerunner music .

- За да чувате подкана за всяка обиколка, изберете **Предупреждение за обиколка**.
- За да персонализирате подканите спрямо информация за Вашето темпо и скорост, изберете **Известие за темпо/скорост**.
- За да персонализирате подкани с информация за Вашия пулс, изберете **Предупреждение за пулс**.
- За да персонализирате подкани с данни за мощност, изберете **Сигнал за мощност**.
- За да чувате подкани, когато стартирате и спирате таймера за дейности, включително функцията Auto Pause®, изберете **Събития от таймер**.
- За да чувате възпроизвеждане на предупреждения за тренировка като звукова подкана, изберете **Предупреждения за тренировки**.
- За да чувате възпроизвеждане на предупреждения за дейности като звукова подкана, изберете **Предупреждения за дейност** (*Известие за дейност, стр. 87*).
- За да чуете звук точно преди аудио предупреждение или подкана, изберете **Аудио сигнали**.
- За да промените езика или диалекта на гласовите подкани, изберете **Диалект**.
- За да промените гласа на подканите на мъжки или женски, изберете **Глас**.

Функции с Wi-Fi връзка

Wi-Fi опцията е налична единствено на часовника Forerunner music .

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

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

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

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

Свързване към мрежа Wi-Fi

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

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Свързаност > Wi-Fi > Моите мрежи > Добавете мрежа**.
Часовникът извежда списък с Wi-Fi мрежи наблизо.
- 3 Изберете мрежа.
- 4 Ако е необходимо, въведете паролата за мрежата.

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

Приложения за телефон и компютърни приложения

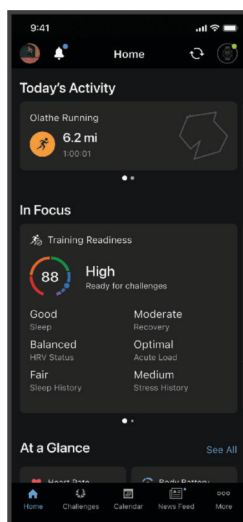
Можете да свържете часовника си с множество телефонни приложения на Garmin и компютърни приложения, като използвате един и същ акаунт в Garmin.

Garmin Connect

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

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

Анализирайте данните си



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

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

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

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

Използване на приложението Garmin Connect

След като сдвоите устройството със смартфона си ([Сдвояване на телефона, стр. 70](#)), можете да използвате приложението Garmin Connect, за да качите всичките си данни за дейности в Garmin Connect акаунта си.

1 Проверете дали приложението Garmin Connect работи на Вашия смартфон.

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

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

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашия часовник чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате акаунт в Garmin Connect и да сдвоите часовника със съвместим телефон ([Сдвояване на телефона, стр. 70](#)).

Синхронизирайте часовника си с приложението Garmin Connect ([Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect, стр. 75](#)).

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

Използване на Garmin Connect на Вашия компютър

Приложението свързва устройството Ви с Garmin Connect акаунта Ви чрез компютър. Можете да използвате приложението, за да качвате данните за дейността си в Garmin Connect акаунта си и да изпращате данни, като тренировки или планове за тренировки от уебсайта на Garmin Connect към устройството Ви. Можете също така да добавяте музика към Вашето устройство ([Изтегляне на лично аудио съдържание, стр. 67](#)). Можете също да инсталирате актуализации на софтуера на устройството и да управлявате приложения на .

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

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

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

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

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

Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 32](#)).

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

Абонамент за Garmin Connect+

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

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

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

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

Насоки за трениране: Получете допълнителна експертна подкрепа и насоки за избрани тренировъчни планове на треньора на Garmin.

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

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

Connect IQ Функции

Можете да добавите приложения на Connect IQ, полета за данни, графични елементи, доставчици на музика и циферблати в часовника си, като използвате магазина Connect IQ на часовника или телефона си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Доставчиците на музика и достъпът до Connect IQ от часовника са налични само във Вашия часовник Forerunner music .

Циферблати: Позволява Ви да персонализирате външния вид на часовника.

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

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

Музика: Добавете доставчици на музика към Вашия часовник Forerunner music .

Изтегляне на функции Connect IQ

Преди да можете да изтеглите функции от приложението , трябва да сдвоите устройството със смартфона си ([Сдвояване на телефона, стр. 70](#)).

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

Изтегляне на Connect IQ функции чрез компютър

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

Приложение Garmin Messenger

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Преди да можете да използвате някои inReach® функции на приложението Garmin Messenger, включително SOS, проследяване и inReach™ време, трябва да имате активен сателитен абонамент и свързано устройство inReach. Винаги изпробвайте приложението, преди да го използвате навън.

С абонамент на inReach и свързано устройство inReach можете да използвате приложението Garmin Messenger за проследяване, SOS, inReach™ време и управление на план си за услугата. Можете също така да използвате приложението, за да изпращате съобщения на други потребители на устройство inReach, както и на приятели и роднини. Приложението работи както през сателитната мрежа на Iridium®, така и през интернет (чрез безжична връзка или клетъчни данни на телефона). Съобщенията, изпратени чрез безжична връзка или клетъчни данни на телефона ви, не се таксуват за пренос на данни или допълнителни такси към абонамента Ви за inReach. Получените съобщения могат да бъдат таксувани, ако се прави опит за доставка на съобщението едновременно през сателитната мрежа на Iridium и интернет. Прилагат се стандартните тарифи за текстови съобщения за Вашия план за мобилни данни.

Без абонамент за inReach приложението предоставя и възможност за изпращане на съобщения за приятели и семейство. Всеки може да изтегли приложението и да свърже телефона си, което му позволява да общува с други потребители на приложението през интернет (не се изисква влизане в системата). Потребителите на приложението могат също така да създават нишки за групови съобщения с други телефонни номера за SMS. Новите членове, добавени към груповото съобщение, могат да изтеглят приложението, за да видят какво казват другите.

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

Използване на функцията Messenger

ВНИМАНИЕ

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

БЕЛЕЖКА

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

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

- 1 От циферблата натиснете **UP** или **DOWN** за преглед на графичния елемент **Messenger**.

СЪВЕТ: Функцията Messenger е налична като графичен елемент, приложение или опция в менюто с органи за управление на часовника Ви.

- 2 Натиснете **START**, за да отворите графичния елемент.
- 3 Ако използвате функцията **Messenger** за първи път, сканирайте QR кода с телефона си и следвайте инструкциите на екрана, за да завършите процеса на сдвояване и настройка.
- 4 На часовника си изберете опция:
 - За да съставите ново съобщение, изберете **Ново съобщение**, изберете получател и изберете предварително дефинирано съобщение или съставете свое.
 - За да разгледате разговор, натиснете **UP** или **DOWN** и изберете разговор.
 - За да отговорите на дадено съобщение, изберете разговор, изберете **Отговор** и изберете предварително дефинирано съобщение или съставете свое.

Garmin Share

БЕЛЕЖКА

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

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

Споделяне на данни с Garmin Share

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

Вашият часовник Forerunner може да изпраща и получава данни, когато е свързан с друго съвместимо устройство Garmin ([Получаване на данни с Garmin Share, стр. 78](#)). Можете също да прехвърляте данните си между различни устройства. Например можете да споделите любим маршрут от Вашия велосипеден компютър Edge към съвместимия си часовник Garmin.

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

Получаване на данни с Garmin Share

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

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

Настройки на Garmin Share

Задръжте **UP** и изберете **Свързаност > Garmin Share**.

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

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

Функции за безопасност и проследяване

ВНИМАНИЕ

Функциите за безопасност и проследяване са допълнителни функции и не трябва да се разчита на тях като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

За да използвате функциите за безопасност и проследяване, часовникът Forerunner трябва да е свързан към приложението Garmin Connect чрез Bluetooth технология. Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Можете да въведете контакти при спешни случаи във Вашия акаунт в Garmin Connect.

За повече информация относно функциите за безопасност и проследяване отидете на www.garmin.com/safety.

Помощ: Позволява Ви да изпращате съобщение с Вашето име, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

Откриване на инцидент: Когато часовникът Forerunner открие инцидент по време на определени дейности на открито, часовникът изпраща автоматично съобщение, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

LiveTrack: Позволява на приятели и семейство да следят Вашите състезания и тренировки в реално време. Можете да поканите последователи, като използвате имейл или социални медии, позволявайки им да преглеждат Вашите данни в реално време на уеб страницата.

Добавяне на контакти при спешни случаи

Телефонните номера на контактите при спешни случаи се използват за функциите за сигурност и проследяване.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете •••.
- 2 Изберете **Безопасност и проследяване > Функции за безопасност > Контакти при спешни случаи > Добавяне на контакти при спешни случаи**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Вашите контакти за спешни случаи получават известие, когато ги добавите като контакт за спешни случаи, и могат да приемат или отхвърлят Вашата заявка. Ако даден контакт откаже, трябва да изберете друг контакт за спешни случаи.

Добавяне на контакти

Можете да добавите до 50 контакта към приложението Garmin Connect. Имейлите на контактите могат да се използват с функцията LiveTrack. Три от тези контакти могат да се използват като контакти при спешни случаи (*Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 79*).

- 1 От приложението Garmin Connect изберете •••.
- 2 Изберете **Контакти**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

След като сте добавили контакти, трябва да синхронизирате Вашите данни, за да приложите промените към Вашето устройство Forerunner (*Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect, стр. 75*).

Включване и изключване на откриването на инцидент

⚠ ВНИМАНИЕ

Откриването на инциденти е допълнителна функция, достъпна само за определени дейности на открито. Не трябва да се разчита на функцията за откриването на инциденти като на основен метод за получаване на помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да активирате откриването на инцидент на часовника, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 79](#)). Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Безопасност > Откриване на инцидент**.
- 3 Изберете дейност с GPS.

ЗАБЕЛЕЖКА: Откриването на инциденти е достъпно само за определени дейности на открито.

Когато Вашият часовник Forerunner открие инцидент и телефонът Ви е свързан, приложението Garmin Connect може да изпрати автоматично текстово съобщение и имейл с Вашето име и GPS местоположение (ако е налично) до Вашите контакти за спешни случаи. На устройството и сдвоения телефон се появява съобщение, в което се посочва, че контактите Ви ще бъдат информирани след изтичането на 15 секунди. Ако не е необходима помощ, можете да отмените автоматичното съобщение за спешна ситуация.

Заявяване на помощ

⚠ ВНИМАНИЕ

Assistance е допълнителна функция и не трябва да се разчита на нея като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да заявите помощ, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 79](#)). Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 Задръжте **LIGHT**.
- 2 След като усетите три вибрации, освободете бутона, за да активирате функцията за помощ. Появява се екранът за обратно броене.

СЪВЕТ: Преди обратното броене да завърши, можете да задържите произволен бутон, за да отмените съобщението.

Споделяне на събитие на живо

Споделянето на събитие на живо Ви позволява да изпращате съобщения на приятели и семейство по време на събитие, като предоставя актуализации в реално време, включително общо време и време на последната обиколка. Преди събитието можете да персонализирате списъка с получатели и съдържанието на съобщението в приложението Garmin Connect.

Включване на споделяне на събитие на живо

Преди да можете да използвате споделянето на събитие на живо, трябва да настроите функцията LiveTrack в приложението Garmin Connect.

ЗАБЕЛЕЖКА: Функциите LiveTrack са налични, когато Вашият часовник Forerunner е свързан към приложението Garmin Connect чрез технологията Bluetooth със съвместим телефон Android.

- 1 В приложението Garmin Connect от менюто за настройки изберете **Безопасност и проследяване > Споделяне на Събитие на живо**.

Можете да персонализирате активаторите и опциите за съобщения.

- 2 Излезте на открито и изберете дейност с GPS от Вашия телефон Forerunner.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

- 3 Изберете **⋮ > Споделяне на Събитие на живо > Споделяне**.

Споделянето на събитие на живо остава активно в продължение на 24 часа.

- 4 Изберете **Споделяне на Събитие на живо**, за да добавите хора от контактите си.

Часовници

Настройване на аларма

Можете да зададете няколко аларми.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Часовници > Аларми > Добавяне на аларма**.
- 3 Въведете часа на алармата.

Редактиране на аларма

- 1 От циферблата задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Часовници > Аларми**.
- 3 Изберете аларма.
- 4 Изберете опция:
 - За да включите или изключите алармата, изберете **Състояние**.
 - За да промените часа на алармата, изберете **Време**.
 - За да настроите алармата да се повтаря редовно, изберете **Повтаряне** и изберете кога да се повтаря алармата.
 - За да изберете вида на известието за аларма, изберете **Звуци**.
 - За да включите или изключите дисплея с алармата, изберете **Яркост**.
 - За да изберете описание за алармата, изберете **Етикет**.
 - За да изтриете алармата, изберете **Изтриване**.

Използване на хронометъра

- 1 От циферблата задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Часовници > Хронометър**.
- 3 Натиснете **START**, за да стартирате таймера.
- 4 Натиснете **BACK**, за да стартирате таймера за обиколка ①.



Общото време на хронометъра ② продължава да тече.

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

Стартиране на брояча на таймера

- 1 От циферблата задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Часовници > Таймери**.
- 3 Изберете опция:
 - За да зададете и запазите таймер за обратно броене, въведете времето, натиснете **UP** и изберете **Запаметяване на таймер**.
 - За да зададете и запазите допълнителни таймери за обратно броене, изберете **Добавяне на таймер** и въведете времето.
 - За да зададете таймер за обратно броене, без да го запазвате, изберете **Бърз таймер** и въведете времето.
- 4 При необходимост натиснете **UP** и изберете опция:
 - Изберете **Време** за промяна на часа.
 - Изберете **Рестартиране > Включено** за автоматично рестартиране на таймера, след като изтече.
 - Изберете **Звуци** и изберете типа известие.
- 5 Натиснете **START**, за да стартирате таймера.

Изтриване на таймер

- 1 От циферблата задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Часовници > Таймери**.
- 3 Изберете таймер.
- 4 Натиснете **UP** и изберете **Изтриване**.

Синхронизиране на времето с GPS

При всяко включване на часовника и свързване със спътници часовникът автоматично открива Вашата часова зона и текущия час от денонощието. Можете също така ръчно да синхронизирате часа с GPS, когато сменяте часовите зони, и да актуализирате за лятно часово време.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Система > Време > Синхронизиране с GPS**.
- 3 Изчакайте, докато устройството локализира сателитите (*Прихващане на сателитни сигнали, стр. 100*).

Ръчно задаване на часа

- 1 От циферблата задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Система > Време > Задаване на час > Ръчно**.
- 3 Изберете **Време** и въведете часа.

Добавяне на алтернативна часова зона

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да видите Вашите алтернативни часови зони в цикъла с графични елементи (*Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 19*).

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Часовници > Алт. часови зони > Добавяне на зона**.
- 3 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да маркирате регион, след което натиснете **START**, за да го изберете.
- 4 Избор на часова зона.
- 5 При необходимост преименувайте името на зоната.

Редактиране на алтернативна часова зона

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Часовници > Алт. часови зони**.
- 3 Избор на часова зона.
- 4 Натиснете **СТАРТ**.
- 5 Изберете опция:
 - За да зададете часовата зона, която ще се извежда на цикъла с графични елементи, изберете **Задаване като любимо**.
 - За да въведете персонализирано име за часовата зона, изберете **Преименуване**.
 - За да въведете персонализирана абревиатура за часовата зона, изберете **Съкращение**.
 - За да промените часовата зона, изберете **Промяна на зоната**.
 - За да изтриете часовата зона, изберете **Изтриване**.

Персонализиране на часовника

Настройки на дейности и приложения

Тези настройки Ви дават възможност да персонализирате всяко предварително заредено приложение за дейност според нуждите си. Например можете да персонализирате страници с данни и да активирате предупреждения и тренировъчни функции. Не всички настройки са налични за всички видове дейности.

Задръжте **UP**, изберете **Дейности и приложения**, изберете дейност и изберете настройките на дейността.

Акцентен цвят: Задава акцентния цвят за всяка дейност, за да разпознавате по-лесно коя дейност е активна.

Предупреждения: Настройва предупреждения за тренировки или навигация за дейността (*Известие за дейност, стр. 87*).

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

Автоматична почивка: Автоматично създава интервал за почивка, когато спрете да се движите по време на дейност по плуване в басейн (*Автоматична почивка и ръчна почивка при плуване, стр. 10*). Задава опциите за автоматично стартиране и спиране на таймера за почивка за дейност по ултрамаратон (*Настройки за автоматична почивка при ултрамаратон, стр. 8*).

Авт. сет: Позволява на часовника автоматично да започва и да спира серии от упражнения по време на силова тренировка.

Предаване на пулс: Позволява автоматично излъчване на данни за пулс, когато започнете дейността (*Излъчване на данни за пулс, стр. 51*).

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

Екрани за данни: Позволява Ви да персонализирате екраните за данни и да добавяте нови екрани за данни за дейността (*Персонализиране на екраните за данни, стр. 86*).

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

Предупреждения за прекратяване: Настройва предупреждение за две или пет минути преди края на медитацията.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази дейност е достъпна само за часовник Forerunner music .

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

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

Бутон за обиколка: Активира или деактивира бутона BACK за запис на обиколка или почивка по време на дейност.

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

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

Размер на басейна: Задава дължината на басейна за плуване в басейн ([Настройка на размера на басейна, стр. 8](#)).

Изн. на вр. за пест. ен.: Настройва продължителността на времето за пестене на енергия, която определя колко дълго часовникът Ви остава в тренировъчен режим, например когато чакате да започне състезание. Опцията Нормално настройва часовника да влиза в режим на ниско енергопотребление след 5 минути без активност. Опцията Удължено настройва часовника да влиза в режим на ниско енергопотребление след 25 минути без активност. Удълженият режим може да доведе до по-малка издръжливост на батерията между зарежданията.

Напомняне: Активира или деактивира настройката на размера на басейна всеки път, когато започнете дейност по плуване в басейн.

Зап. на VO2 макс.: Активира записването на VO2 макс. за дейности с планинско бягане и ултрамаратон.

Преименуване: Задава името на дейност.

Брояч на повторения: Активира или деактивира броенето на повторения по време на тренировка. Опцията Само тренировки активира броенето на повторения само по време на ръководени тренировки.

Възстан. фабрични настройки: Позволява Ви да нулирате настройките на дейността.

Мощност при бягане: Позволява Ви да записвате данни за мощност при бягане и да персонализирате настройките ([Настройки за мощност при бягане, стр. 61](#)).

съб: Задава сателитната система, която да се използва за конкретната дейност ([Настройки за сателити, стр. 88](#)).

Самооценка: Задава колко често оценявате възприеманото усилие за дейността ([Оценяване на дейност, стр. 5](#)).

Засичане на загр.: Активира засичането на загребвания при плуване в басейн.

Сензорно управление: Активира или деактивира сензорния екран по време на дейност.

Пред. с вибр.: Активира предупреждения, които Ви напътстват за вдишване или издишване по време на дейност за контролиране на дишането.

Персонализиране на екраните за данни

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

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете дейността за персонализиране.
- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **Екрани за данни**.
- 6 Изберете екран с данни за персонализиране.
- 7 Изберете опция:
 - Изберете **Оформление**, за да настроите броя на полетата за данни на екрана за данни.
 - Изберете **Полета с данни** и изберете полето, за което желаете да промените извежданите данни.
СЪВЕТ: За списък с всички налични полета за данни отидете на [Полета за данни, стр. 105](#). Не всички полета за данни са налични за всички видове дейности.
 - Изберете **Пренареждане**, за да промените местоположението на екрана за данни в цикъла.
 - Изберете **Премахни**, за да премахнете екрана за данни от цикъла.
- 8 При необходимост изберете **Добавяне на нов**, за да добавите екран за данни към цикъла.
Можете да добавите персонализиран екран за данни или да изберете един от предварително зададените екрани за данни.

Добавяне на карта към дейност

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

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете дейността за персонализиране.
- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **Екрани за данни > Добавяне на нов > Карта**.

Отбелязване на обиколки чрез функцията Auto Lap

Можете да използвате функцията Auto Lap, за да маркирате обиколката на определено разстояние или позиция. Тази функция е полезна за сравняване на представянето Ви през различни части на дадена дейност (например на всяка 1 миля или 5 километра или по време на тренировъчни спринтове).

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете дейност.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.
- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **Обиколки**.
- 6 Изберете опция:
 - Изберете **Auto Lap > По разстояние**, за да маркирате обиколка на определено разстояние.
 - Изберете **Auto Lap > По позиция**, за да маркирате обиколка на стартовата и ръчната позиции за обиколка.
 - Изберете **Auto Lap > Изключено**, за да изключите Auto Lap.
- 7 Изберете **Автоматично разстояние**, за да коригирате разстоянието между обиколките (опция).

Всеки път, когато завършите обиколка, се появява съобщение, което показва времето за тази обиколка. Устройството също така издава звуков сигнал или вибрира, ако са включени звукови тонове ([Системни настройки, стр. 90](#)).

Известие за дейност

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

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

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

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

Име на предупреждението	Тип предупреждение	Описание
Ритъм	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на ритъм.
Калории	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете броя на калориите.
Разстояние	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете интервал на разстояние.
Височина	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на височина.
Пулс	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на пулса или да изберете промените в зоната. Вижте Относно зони за пулс, стр. 64 и Изчисляване на зоните за пулс, стр. 66 .
Темп	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на темпото.
Близост	Събитие	Можете да зададете радиус от запаметено местоположение.
Бягане/Ходене	Повтарящи се	Можете да задавате прекъсвания за ходене за време през редовни интервали.
Мощност при бягане	Събитие, обхват	Можете да зададете минимални и максимални стойности на зони на мощност.
Скорост	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на скоростта.
Честота на замах	Верига	Можете да зададете високи или ниски загребвания в минута.
Час	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете интервал от време.
Таймер за проследяване	Повтарящи се	Можете да зададете интервал от време за проследяване в секунди.

Настройка на предупреждение

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

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

Настройки за сателити

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

СЪВЕТ: Настройките за сателитите могат да повлияят на издръжливостта на батерията (*Информация за живота на батерията*, стр. 98).

Задръжте **UP**, изберете **Дейности и приложения**, изберете дейност, изберете настройките на дейността и изберете **съб**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тези настройки не са налични за всички дейности.

Изключено: Дезактивира сателитните система за дейността.

Използване по подразбиране: Разрешава на часовника да използва системните настройки по подразбиране за сателитите (*Системни настройки*, стр. 90).

Само GPS: Активира GPS сателитната система.

Всички системи: Активира няколко сателитни системи. Съвместното използване на няколко сателитни системи осигурява по-висока производителност в трудни условия и по-бързо определяне на позицията в сравнение с използването само на GPS.

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

Ръчно калибриране на компаса

БЕЛЕЖКА

Калибрирайте електронния компас на открито. За да подобрите точността на направлението, не стойте близо до обекти, които влияят на магнитните полета, като превозни средства, сгради и въздушни електропроводи.

Часовникът Ви е фабрично калибриран и по подразбиране използва автоматично калибриране. Ако компасът работи неправилно, например след изминаване на големи разстояния или след големи температурни амплитуди, можете да калибрирате компаса ръчно.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Датчици и принадлежности > Калибриране на компаса**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

СЪВЕТ: Изпишете с китката си малка осморка, докато се изведе съобщение.

Настройки на картата

Можете да персонализирате как да изглежда картата в приложението за карта и екраните за данни. Задръжте **UP** и изберете **Карта**.

Ориентация: Настройва ориентацията на картата. Опцията Север горе показва север в горната част на екрана. Опцията Движение нагоре показва текущата Ви посока на пътуване в горната част на екрана.

Местоположения на потребителя: Показва или скрива запазените местоположения на картата.

Авто-мащабиране: Автоматично избира подходящия мащаб за оптимално използване на картата. Когато е деактивирано, трябва да промените мащаба ръчно.

Настройки за управление на захранването

Задръжте **UP** и изберете Управление на захранване.

Пестене на батерията: Изключва някои функции, за да удължи живота на батерията.

Процент батерия: Извежда оставащия заряд на батерията в проценти.

Прибл. вр. на бат.: Извежда оставащия заряд на батерията в приблизителен брой дни или часове.

Системни настройки

Задръжте **UP** и изберете **Система**.

Език: Задава езика, показван на часовника.

Парола: Задава четирицифрена парола, за да защити личната Ви информация, когато часовникът не е на китката Ви ([Задаване на парола за Вашия часовник, стр. 92](#)).

Време: Регулира настройките на часа ([Настройки на часа, стр. 91](#)).

Екран: Регулира настройките на екрана ([Промяна на настройките на екрана, стр. 91](#)).

Сензорно управление: Позволява Ви да активирате или деактивирате сензорния екран при общо използване, дейности или сън.

съб: Задава сателитната система по подразбиране, която да се използва за дейности. При необходимост можете да персонализирате настройката за сателитите за всяка отделна дейност ([Настройки за сателити, стр. 88](#)).

Звук и вибрация: Задава звуковете на часовника, като например тонове при натискане на бутони, предупреждения и вибрации.

Спящ режим: Позволява Ви да зададете предпочитанията по отношение на часовете на сън и режима на сън, както и да активирате Не безпокойте по време на сън ([Персонализиране на режим на сън, стр. 37](#)).

Автоматично заключване: Позволява Ви да блокирате бутоните и сензорния екран автоматично за предотвратяване на случайно натискане на бутоните и плъзгане на сензорния екран. Използвайте опцията По време на дейност за заключване на бутоните и сензорния екран по време на времеви дейности. Използвайте опцията Не по време на дейност, за да заключите бутоните и сензорния екран, когато не записвате времева дейност.

Формат: Задава общи предпочитания за формат, като например мерни единици, темпо и скорост, извеждани по време на дейности, началото на седмицата, както и опциите за формат на географската позиция и датата ([Промяна на мерните единици, стр. 92](#)).

Записване на данни: Задава как часовникът записва данни за дейността. Опцията за Смарт запис (по подразбиране) позволява по-дълги записи на дейности. Опцията за запис Всяка секунда осигурява по-подробни записи на дейност, но може да не запише цели дейности, които продължават за по-дълги периоди от време.

Режим на USB: Настройва часовника да използва режим MTP (media transfer protocol) или Garmin, когато е свързан с компютър.

Нулирай: Позволява Ви да нулирате потребителски данни и настройки ([Възстановяване на всички настройки по подразбиране, стр. 100](#)).

Създаване на резервно копие и възстановяване: Позволява Ви да активирате автоматично създаване на резервно копие на данни и настройки на часовника и да архивирате Вашите данни сега. Можете да възстановите данни от предишно архивиране с помощта на приложението Garmin Connect ([Настройки за създаване на резервни копия и възстановяване, стр. 92](#)).

Актуализиране на софтуер: Позволява Ви да инсталирате изтеглените софтуерни актуализации, да активирате автоматичните актуализации или ръчно да проверявате за актуализации ([Актуализации на продукта, стр. 98](#)).

Относно: Показва информация за устройството, софтуера, лиценза и регулациите.

Настройки на часа

Задръжте **UP** и изберете **Система > Време**.

Формат на часа: Настройва часовника да показва времето в 12-часов, 24-часов или военен формат.

Формат на датата: Настройва поредността на извеждане на ден, месец и година за дати.

Задаване на час: Задава часовата зона на часовника. Опцията Автоматично настройва часовата зона автоматично според Вашата GPS позиция.

Време: Позволява да зададете часа, ако опцията Задаване на час е настроена на Ръчно.

Предупреждения: Позволява да задавате часови предупреждения, както и предупреждения за изгрев и залез, които да прозвучават определен брой минути или часове преди настъпване на самия изгрев или залез ([Настройка на аларми за време, стр. 91](#)).

Синхронизиране с GPS: Позволява ръчно да синхронизирате часа при смяна на часовите зони и да актуализирате за лятно часово време ([Синхронизиране на времето с GPS, стр. 83](#)).

Настройка на аларми за време

1 Задръжте **UP**.

2 Изберете **Система > Време > Предупреждения**.

3 Изберете опция:

- За да зададете предупредителен сигнал, който да прозвучава определен брой минути или часове преди действителния залез, изберете **До залез > Състояние > Включено**, изберете **Време** и въведете часа.
- За да зададете предупредителен сигнал, който да прозвучава определен брой минути или часове преди действителния изгрев, изберете **До изгрев > Състояние > Включено**, изберете **Време** и въведете часа.
- За да настроите предупреждението да прозвучава на всеки час, изберете **На всеки час > Включено**

Промяна на настройките на екрана

1 Задръжте **UP**.

2 Изберете **Система > Екран**.

3 Изберете **Големи шрифтове**, за да увеличите размера на текста на екрана.

4 Изберете опция:

- Изберете **По време на дейност**.
- Изберете **Общо използване**.
- Изберете **По време на сън**.

5 Изберете опция:

- Изберете **Винаги вкл. диспл.**, за да поддържате данните на циферблата видими и да намалите яркостта и фона. Тази опция оказва въздействие върху живота на батерията и дисплея ([Относно AMOLED дисплея, стр. 93](#)).
- Изберете **Яркост**, за да зададете нивото на яркост на екрана.
- Изберете **Режим Red Shift**, за да оцветите екрана в червени, зелени или оранжеви нюанси, така че да можете да използвате часовника в условия на слаба светлина и да не натоварвате очите си през нощта.
- Изберете **Жест**, за да включите екрана, като вдигнете и завъртите ръката си, за да погледнете китката си.
- Изберете **Изтичане на времето**, за да зададете продължителността на времето, преди екранът да се изключи.

Промяна на мерните единици

Можете да персонализирате мерните единици за разстояние, темпо и скорост, надморска височина и други.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Система > Формат > Един..**
- 3 Изберете вид мерна единица.
- 4 Изберете мерна единица.

Настройки за създаване на резервни копия и възстановяване

Можете да архивирате настройките от съществуващ часовник Garmin и да възстановите тези настройки на различен, съвместим часовник Garmin с помощта на приложението Garmin Connect ([Възстановяване на Вашите настройки и данни от Garmin Connect, стр. 92](#)). Настройките включват спортни профили, графични елементи, потребителски настройки, тренировки и др.

Задръжте **UP** и изберете **Система > Създаване на резервно копие и възстановяване**.

Автоматично създаване на резервно копие: Периодично създава резервни копия на настройките в Garmin Connect акаунта Ви.

Архивирайте сега: Позволява Ви ръчно да създадете резервно копие на настройките във Вашия Garmin Connect акаунт.

Съдържание за създаване на резервно копие: Показва типа данни, които са запазени.

Възстановяване на Вашите настройки и данни от Garmin Connect

- 1 От приложението Garmin Connect изберете •••.
 - 2 Изберете **Устройства Garmin** и изберете часовника си.
 - 3 Изберете **Система > Създаване на резервно копие и възстановяване > Резервни копия на устройството**.
 - 4 Изберете резервно копие от списъка.
 - 5 Изберете **Възстановяване от резервно копие > Върни**.
 - 6 Следвайте инструкциите на екрана.
 - 7 Изчакайте часовникът Ви да се синхронизира с приложението.
 - 8 На часовника натиснете **START** и изберете ✓.
- Часовникът се рестартира и възстановява Вашите настройки и данни.
- 9 Следвайте инструкциите на екрана.

Задаване на парола за Вашия часовник

БЕЛЕЖКА

Ако въведете паролата си неправилно три пъти, часовникът се заключва временно. След пет неправилни опита часовникът се заключва, докато не нулирате паролата си в приложението Garmin Connect. Ако не сте сдвоили часовника си с телефона си, часовникът изтрива данните Ви и се нулира до фабричните настройки по подразбиране след пет неправилни опита.

Можете да настроите парола за часовник, за да защитите личната си информация, когато часовникът не е на китката Ви. Ако използвате функцията Garmin Pay, часовникът използва същата четирицифрена парола, необходима за отваряне на портфейла Ви ([Garmin Pay, стр. 32](#)).

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Система > Парола > Задаване на парола**.
- 3 Въведете четирицифрена парола.

Следващият път, когато свалите часовника от китката си, трябва да въведете паролата, преди да можете да видите информация.

Промяна на паролата на Вашия часовник

Трябва да знаете съществуващата си парола за часовника, за да я промените. Ако забравите паролата си или направите твърде много неправилни опити за въвеждане на парола, трябва да я нулирате в приложението Garmin Connect.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Система > Парола > Промяна на паролата**.
- 3 Въведете съществуващата си четирицифрена парола.
- 4 Въведете нова четирицифрена парола.

Следващият път, когато свалите часовника от китката си, трябва да въведете паролата, преди да можете да видите информация.

Информация за устройството

Преглеждане на информация за устройството

Можете да прегледате информация за устройството, ИД на продукта, версията на софтуера, регулаторна информация и лицензионното споразумение.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Система > Относно**.

Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет

Етикетът за това устройство се предоставя в електронен формат. Електронният етикет може да предоставя регулаторна информация, като например идентификационни номера, предоставени от FCC или регионални маркировки за съответствие, както и приложима продуктова и лицензионна информация.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 От менюто с настройки изберете **Система**.
- 3 Изберете **Относно**.

Относно AMOLED дисплея

По подразбиране настройките на часовника са оптимизирани за живот на батерията и представянето ([Удължаване на живота на батерията, стр. 101](#)).

Остатъчно изображение или „изгаряне“ на пиксели е нормално за AMOLED устройства. За да удължите живота на дисплея, трябва да избягвате показването на снимки при високи нива на яркост за дълги периоди от време. За намаляване на „изгарянето“ дисплеят Forerunner се изключва след избраното време на изчакване ([Промяна на настройките на екрана, стр. 91](#)). Можете да завъртите китката си към тялото, да чукнете върху сензорния екран или да натиснете бутон, за да събудите часовника.

Зареждане на часовника

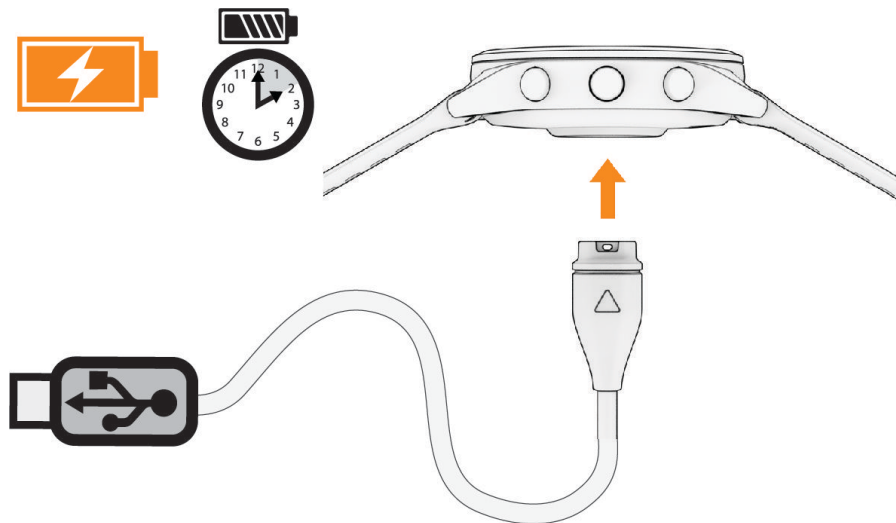
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване ([Грижа за устройството, стр. 96](#)).

- 1 Включете кабела (▲ край) в порта за зареждане на Вашия часовник.



- 2 Включете другия край на кабела в USB порт за зареждане.
Часовникът показва текущото ниво на заряд на батерията.

Съвети за зареждане на часовника

- 1 Свържете зарядното устройство към часовника, за да го заредите, като използвате USB кабел ([Зареждане на часовника, стр. 94](#)).
Можете да заредите часовника, като включите USB кабела в одобрен от Garmin AC адаптер със стандартен електрически контакт или USB порт на Вашия компютър. Зареждането на напълно изтощена батерия отнема до два часа.
- 2 Извадете зарядното устройство от часовника, след като нивото на зареждане на батерията достигне 100%.

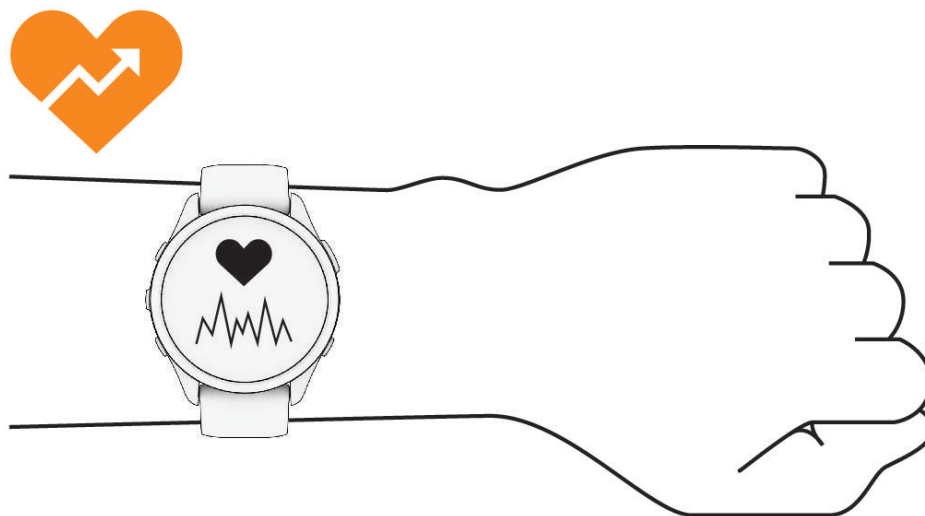
Носене на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

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

- Носете часовника над костта на китката.

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



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на часовника.

- Вижте *Съвети при нестабилни данни за пулса*, стр. 50 за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте *Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър*, стр. 54 за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.
- За повече информация относно износването и грижата за часовника отидете на www.garmin.com/fitandcare.

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши експлоатационния живот на продукта.

Избягвайте да натискате бутоните под вода.

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Никога не използвайте твърди или остри предмети за работа със сензорния екран, защото може да го повредят.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покритията.

Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други агресивни химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди корпуса.

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремални температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

Почистване на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

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

БЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и прехвърлянето на данни.

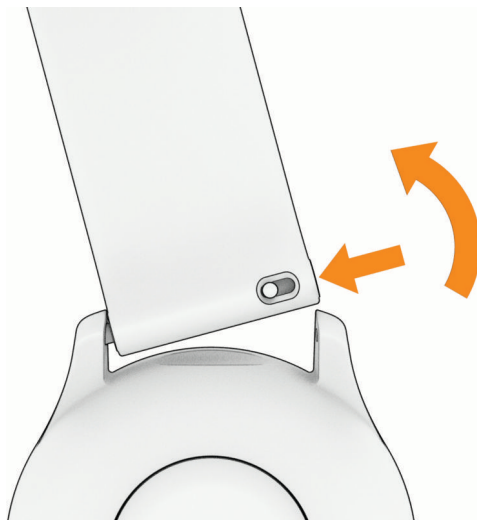
СЪВЕТ: За повече информация отидете на www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Изплакнете с вода или използвайте влажна кърпа без власинки.
- 2 Оставете часовника да изсъхне напълно.

Смяна на каишките

Часовникът е съвместим със стандартни каишки с бързо освобождаване с широчина от 20 mm.

1 Плъзнете щифта за бързо освобождаване на цилиндъра с пружина, за да свалите каишката.



2 Поставете в часовника едната страна на пружинния щифт за новата каишка.

3 Плъзнете щифта за бързо освобождаване и подравнете пружинния щифт със срещуположната страна на часовника.

4 Повторете стъпки от 1 до 3, за да смените другата каишка.

Технически характеристики

Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Клас на защита от вода	Плуване, 5 ATM ¹
Съхранение на мултимедия	До 4 GB
Диапазон на работната температура	От –20 ° до 60 °C (от –4 ° до 140 °F)
Диапазон на температурата за зареждане	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Честота (мощност) на безжична връзка за Европейския съюз (ЕС)	2,4 GHz при 15,94 dBm максимум
Стойности на SAR за ЕС	1,04 W/kg на торс, 0,41 W/kg на крайник

¹ Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 m. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Информация за живота на батерията

Реалният живот на батерията зависи от функциите, активирани на Вашия часовник, като проследяване на дейността, пулс на китката, известия на телефон, GPS и свързани сензори.

Режим	Живот на батерията
Режим на дейност със Само GPS	До 19 часа
Режим на дейност с режим на GPS Всички системи	До 17 часа
Режим на дейност със Само GPS и възпроизвеждане на музика	До 7 часа
Режим на дейност с режим на GPS Всички системи и възпроизвеждане на музика	До 6,5 часа
Режим на дейност с режим на GPS UltraTrac	До 25 часа
Режим на смарт часовник с проследяване на дейности, телефонни известия и пулс, измерван от китката	До 11 дни

Проблеми

Актуализации на продукта

Вашето устройство автоматично проверява за актуализации, когато е свързано към Bluetooth или Wi-Fi. Можете ръчно да проверявате за актуализации от системните настройки (*Системни настройки*, стр. 90). На Вашия компютър инсталирайте Garmin Express (garmin.com/express).

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

- Актуализации на софтуера
- Регистриране на продукт

Настройване на Garmin Express

- 1 Свържете устройството към компютъра с помощта на USB кабела.
- 2 Отидете на www.garmin.com/express.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Получаване на повече информация

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
- Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
- Отидете на www.garmin.com/ataccuracy.

Това не е медицинско устройство. Пулсовият оксиметър не се предлага във всички държави.

Как мога да отменя натискане на бутон за обиколка?

По време на дейност може неволно да натиснете бутона за обиколка. В повечето случаи на екрана се извежда  и ще имате няколко секунди, за да отхвърлите последната промяна на обиколка или спорт. Функцията за отмята на обиколка е налична за дейности, които поддържат ръчни обиколки, ръчни промени на спорт и автоматични промени на спорт. Функцията за отмята на обиколка не е налична за дейности, които служат като активатор за автоматични обиколки, бягания, почивки или паузи, като например фитнес занимания, плуване в басейн и тренировки.

Проследяване на дейностите

За повече информация относно точността при проследяване на дейностите отидете на garmin.com/ataccuracy.

Броят на стъпките ми за деня не се извежда

Броят на стъпките за деня се нулира всяка вечер в полунощ.

Ако вместо броя на стъпките Ви се извеждат тирета, изчакайте устройството да прихване сателитните сигнали и да настрои часа автоматично.

Броят на стъпките ми не изглежда точен

Ако броят на стъпките Ви не изглежда точен, можете да опитате следните съвети.

- Носете устройството на недоминиращата китка.
- Носете устройството в джоба си, когато бутате детска количка или косачка за трева.
- Носете устройството в джоба си, когато използвате активно само ръцете си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството може да интерпретира някои повтарящи се движения, като например миенето на съдове, сгъването на пране или пляскането с ръце за стъпки.

Броят на стъпките на часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect

Броят на стъпките във Вашия акаунт в Garmin Connect се актуализира, когато синхронизирате часовника си.

1 Изберете опция:

- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Express (*Използване на Garmin Connect на Вашия компютър, стр. 75*).
- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Connect (*Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect, стр. 75*).

2 Изчакайте, докато данните Ви се синхронизират.

Синхронизирането може да отнеме няколко минути.

ЗАБЕЛЕЖКА: Опресняването на приложението Garmin Connect или на приложението Garmin Express няма да синхронизира данните Ви или да актуализира броя на стъпките Ви.

Броят на изкачените етажи не изглежда точен

Устройството Ви използва вътрешен барометър, за да измери промените в надморската височина, когато изкачвате етажи. Изкачен етаж се равнява на 3 m (10 ft.).

- Намерете малките отвори на барометъра на гърба на устройството в близост до контактите за зареждане и почистете зоната около контактите за зареждане.

Работата на барометъра може да се влоши, ако отворите на барометъра са запушени. За да почистите зоната, можете да изплакнете устройството с вода.

След почистване оставете устройството да изсъхне напълно.

- Докато изкачвате стълби, избягвайте придържането към парапети или пропускането на стълби.
- В условия на вятър покрийте устройството с ръкав или яке, тъй като силни пориви на вятъра могат да доведат до нестабилни отчитания.

Минутите на моята интензивност мигат

Когато се упражнявате на интензивно ниво, което се причислява към целта за минути на интензивност, минутите на интензивност мигат.

Прихващане на сателитни сигнали

Устройството може да се нуждае от ясен изглед към небето, за да прихване сигнали от спътника. Часът и датата се задават автоматично според GPS позицията.

СЪВЕТ: За повече информация относно GPS отидете на www.garmin.com/aboutGPS.

1 Излезте навън на открито място.

Предната част на устройството трябва да е ориентирана към небето.

2 Изчакайте, докато устройството открие спътници.

Може да са необходими 30 – 60 секунди за локализиране на сателитните сигнали.

Подобряване на приемането от GPS спътници

- Синхронизирайте често устройството с Вашия акаунт:
 - Свържете устройството към компютър с помощта на USB кабела и приложението .
 - Синхронизирайте устройството с приложението Garmin Golf™ с помощта на Bluetooth телефона си.
 - Свържете устройството към Вашия акаунт с помощта на безжична мрежа.

Докато сте свързани към Вашия акаунт, устройството изтегля спътникови данни за няколко дни, което му позволява бързо да намира сигнали от спътник.

- Изнесете устройството на открито, далеч от високи сгради и дървета.
- Останете неподвижни за няколко минути.

Рестартиране на часовника

Ако часовникът спре да реагира, може да се наложи да го рестартирате.

ЗАБЕЛЕЖКА: Рестартирането на часовника може да доведе до изтриване на Вашите данни или настройки.

1 Задръжте **LIGHT** за 15 секунди.

Часовникът се изключва.

2 Задръжте **LIGHT** за една секунда за включване на часовника.

Възстановяване на всички настройки по подразбиране

Преди да нулирате всички настройки по подразбиране, трябва да синхронизирате часовника с приложението Garmin Connect, за да качите данните за дейността си.

Можете да върнете всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране.

1 От циферблата задръжте **UP**.

2 Изберете **Система > Нулирай**.

3 Изберете опция:

- За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да запазите цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Възст. на настр. по подр.**
- За да изтриете всички дейности от хронологията, изберете **Изтриване на всички дейности**.
- За да нулирате всички общи стойности за разстояние и време, изберете **Нулиране на общия сбор**.
- За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Изтр. на данните и възст. на настройките**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте задали Garmin Pay портфейл, тази опция изтрива портфейла от часовника Ви. Ако в часовника Ви е запазена музика, тази опция изтрива запазената от Вас музика.

Удължаване на живота на батерията

Можете да направите няколко неща, за да удължите живота на батерията.

- Изключете музиката.
- Намалете яркостта на дисплея и деактивирайте настройката за екрана **Винаги вкл. диспл.** (*Промяна на настройките на екрана, стр. 91*).
- Задайте предпочитанията за пестене на батерията в управлението на захранването (*Настройки за управление на захранването, стр. 89*).
- Изключете технологията Bluetooth, когато не използвате свързани функции (*Функции за свързване на телефон, стр. 70*).
- Намалете времето на изчакване на дисплея (*Промяна на настройките на екрана, стр. 91*).
- Спрете излъчването на данни за пулса към сдвоени устройства Garmin (*Излъчване на данни за пулс, стр. 51*).
- Изключете проследяването на пулса, измерван от китката (*Изключване на устройството за следене на пулса за китка, стр. 50*).

ЗАБЕЛЕЖКА: Следенето на пулса, измерван от китката, се използва за изчисляване на минутите на висока интензивност и изгорени калории.

- Ограничете известията от телефона, които се показват на часовника (*Управление на известия, стр. 72*).
- Изключете функцията за пулсов оксиметър (*Изключване на устройството за следене на пулса за китка, стр. 50*).
- Когато спирате на пауза дейността си за по-дълъг период от време, използвайте опцията **Продължи по-късно** (*Прекратяване на дейност, стр. 5*).
- Изберете интервала на запис **Смарт** (*Системни настройки, стр. 90*).
- Използвайте режим на GPS UltraTrac за Вашата дейност (*Настройки за сателити, стр. 88*).
- Използвайте циферблат, който не се актуализира всяка секунда.
Например използвайте циферблат без секундна стрелка (*Персонализиране на циферблата, стр. 15*).

Устройството ми е на грешния език

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Превъртете надолу до последния елемент в списъка и го изберете.
- 3 Изберете първия елемент в списъка.
- 4 Използвайте **UP** и **DOWN**, за да изберете Вашия език.

Изход от демонстрационния режим

Демонстрационният режим показва предварителен преглед на функциите на Вашия часовник.

- 1 Бързо натиснете **LIGHT** осем пъти.
- 2 Изберете .

Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?

Часовникът Forerunner е съвместим с телефони, които използват Bluetooth технология.

Отидете на www.garmin.com/ble за информация относно съвместимостта с Bluetooth.

Моят телефон не иска да се свърже към часовника

Ако телефонът Ви не може да се свърже с часовника, можете да опитате тези съвети.

- Изключете телефона и часовника си и след това ги включете отново.
- Активирайте Bluetooth технология на Вашия телефон.
- Актуализирайте приложението Garmin Connect до най-новата версия.
- Премахнете часовника си от приложението Garmin Connect и настройките за Bluetooth на Вашия телефон, за да опитате отново процеса на сдвояване.
- Ако сте закупили нов телефон, премахнете часовника от приложението Garmin Connect на телефона, който възнамерявате да спрете да използвате.
- Донесете своя телефон на 10 m (33 ft) от часовника.
- На Вашия телефон отворете приложението Garmin Connect и изберете **••• > Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- От циферблата на часовника задръжте **UP** и изберете **Свързаност > Телефон > Сдвояване на телефона**.

Пулсът на часовника ми не е точен

За повече информация относно сензора за пулс посетете www.garmin.com/heartrate.

Температурните показания на дейността не са точни

Вашата телесна температура влияе върху отчитането на температурата на вътрешния температурен сензор. За да получите най-точна температура, трябва да премахнете часовника от китката си и да изчакате 20 до 30 минути.

Можете също да използвате допълнителен външен температурен сензор, за да видите точните показания на околната температура, докато носите часовника.

Могат ли да използвам сензора Bluetooth с часовника ми?

Часовникът е съвместим с някои сензори Bluetooth. Когато за пръв път свържете сензор към Вашия часовник Garmin, трябва да сдвоите часовника и сензора. След като бъдат сдвоени, часовникът се свързва автоматично към сензора, когато започнете дейност или сензорът е активен и е в обхват.

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Датчици и принадлежности > Добавяне на нов**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Търсене на всичко**.
 - Изберете своя вид сензор.

Вие можете да персонализирате допълнителните полета за данни (*Персонализиране на екраните за данни, стр. 86*).

Моите слушалки не се свързват с часовника

Ако преди това Вашите Bluetooth слушалки са били свързани с телефона, те може да се свържат автоматично с телефона, вместо да се свържат с часовника Ви. Можете да опитате тези съвети.

- Изключете Bluetooth технологията на Вашия телефон.
За повече информация вижте ръководството на притежателя за Вашия телефон.
- Останете на разстояние 10 m (33 ft) от Вашия телефон, докато свързвате слушалките си към часовника.
- Свържете слушалките с Вашето устройство (*Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 68*).

Музиката ми спира внезапно или слушалките не остават свързани

Когато използвате часовник Forerunner music , свързан към Bluetooth слушалки, сигналът е най-силен, когато има пряка видимост между часовника и антената на слушалките.

- Ако сигналът преминава през тялото Ви, може да има прекъсване на сигнала или на връзката със слушалките Ви.
- Ако носите своя часовник Forerunner music на лявата си китка, трябва да се уверите, че антената на слушалките Bluetooth е на лявото Ви ухо.
- Тъй като слушалките се различават в зависимост от модела, можете да опитате да носите часовника на другата си китка.
- Ако използвате метални или кожени каишки за часовника, можете да преминете към силиконови каишки, за да подобрите силата на сигнала.

Допълнение

Списък с дейности

Тези дейности са налични във Вашия часовник Forerunner 165 Series.

ЗАБЕЛЕЖКА: Уверете се, че сте актуализирали софтуера на часовника си, за да получите най-новите дейности ([Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect](#), стр. 75, [Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express](#), стр. 75).

- [Персонализиране на дейности и приложения](#), стр. 14
- [Стартиране на дейност](#), стр. 4

	Велосипед
	Колоездене на закрито
	Дишане
	Кардио тренировка
	Елиптична
	Катерене по етажи
	ННТ
	Поход
	Писта на закрито
	Скачане на въже
	Медитиране
	Открити води
	Други
	Падел
	Пикълбол
	Пилатес
	Плуване в басейн
	Бягане
	Степер за стълби
	Сила
	Тенис
	Бягане на писта
	Бягане по маршрут

	Бягаща пътека
	Ултра бягане
	Виртуално бягане
	Ходене
	Ходене на закрито
	Йога

Полета за данни

ЗАБЕЛЕЖКА: Не всички полета за данни са налични за всички видове дейности. Някои полета за данни изискват съвместими аксесоари за показване на данни. Някои полета за данни се извеждат на часовника в няколко категории.

СЪВЕТ: Можете също така да персонализирате полетата за данни от настройката за часовника в приложението Garmin Connect.

Полета на ритъма

Име	Описание
Среден ритъм	Колоездене. Средният ритъм за текущата дейност.
Среден ритъм на обиколка	Бягане. Средният ритъм за текущата дейност.
Ритъм	Колоездене. Броят на обороти на педала. Устройството Ви трябва да е свързано към аксесоар за ритъм, за да се появят тези данни.
Ритъм	Бягане. Стъпките в минута (дясно и ляво).
Ритъм за обиколка	Колоездене. Средният ритъм за текущата обиколка.
Ритъм за обиколка	Бягане. Средният ритъм за текущата обиколка.
Ритъм за посл. обик.	Колоездене. Средният ритъм за последната завършена обиколка.
Ритъм на последна обиколка	Бягане. Средният ритъм за последната завършена обиколка.

Карти

Име	Описание
Диаграма за пулс	Диаграма, показваща пулса Ви по време на дейността.
Графика на темпото	Графика, показваща темпото Ви по време на дейността.
Диаграма на мощността	Графика, показваща усилието Ви по време на дейността.
Графика на скорост	Графика, показваща скоростта Ви по време на дейността.

Полета на разстоянията

Име	Описание
Разстояние	Изминатото разстояние за текущото проследяване или дейност.
Разстояние на интервал	Изминатото разстояние за текущия интервал.
Разстояние на обиколката	Изминатото разстояние за текущата обиколка.
Разстояние за последната обиколка	Изминатото разстояние за последната завършена обиколка.
Последно движение разст.	Изминатото разстояние за последното завършено движение.
Разстояние при движение	Изминатото разстояние за текущото движение.

Полета на разстоянията

Име	Описание
Височина	Надморската височина на Вашето текущо местоположение над или под морското равнище.
Общо издигане	Общото разстояние на изкачване след последното нулиране.
Общо спускане	Общото разстояние на спускане след последното нулиране.

Полета етажи

Име	Описание
Изкачени етажи	Общият брой изкачени етажи за деня.
Слизане от етажи	Общият брой етажи, по които сте слезли за деня.
Етажи за минута	Броят на изкачените етажи на минута.

Графични

Име	Описание
Бърз поглед върху графичния елемент	Бягане. Цветен индикатор, показващ диапазона на Вашия ритъм.
Датчик вр. конт. със зем.	Цветен индикатор, показващ времето във всяка стъпка, което прекарвате на земята, докато бягате, измерено в милисекунди.
Измерване на PacePro	Бягане. Текущото Ви разделено темпо и целевото Ви разделено темпо.
ДАТЧИК ЗА МОЩНОСТ	Цветен индикатор, показващ текущата Ви зона на мощност.
Датчик за еф.на трен.	Въздействието на текущата дейност върху нивата Ви на аеробна и анаеробна физическа подготовка.
Датчик за верт. трептене	Цветен индикатор, показващ отскачането при бягане.
Датчик за верт. съотношение	Цветен индикатор, показващ съотношението на вертикалното трептене към дължината на крачката.

Поleta на пулса

Име	Описание
% запазване на пулс	Процентът резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой).
Аеробен еф. на трен.	Въздействието на текущата дейност върху нивото Ви на аеробна физическа подготовка.
Анаеробен ефект на трен.	Въздействието на текущата дейност върху нивото Ви на анаеробна физическа подготовка.
Среден пулс	Средният пулс за текущата активност.
Среден % запазване на пулс	Средният процент резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущата дейност.
Среден пулс %макс.	Средният процент на максималния пулс за текущата дейност.
Пулс	Вашият пулс в удари в минута (bpm). Вашето устройство трябва да следи пулса на китката или да е свързано със съвместимо устройство за следене на пулса.
Пулс %макс.	Процентът на максимален пулс.
Зона на пулса	Текущият диапазон на пулса Ви (1 до 5). Зоните по подразбиране се основават на потребителския Ви профил и максималния Ви пулс (220 минус възрастта Ви).
Интервал средно %пулс	Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущия интервал за плуване.
Интервал средно %макс.	Средният процент на максималния пулс за текущия интервал за плуване.
Интервал средно пулс	Средният пулс за текущия интервал за плуване.
Интервал максимум %пулс	Максималният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущия интервал за плуване.
Интервал максимум %макс.	Максималният процент на максималния пулс за текущия интервал за плуване.
Интервал максимум пулс	Максималният пулс за текущия интервал за плуване.
Обиколка % запазване на пулс	Средният процент на резерва на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущата обиколка.
Пулс за обиколка	Средният пулс за текущата обиколка.
Обиколка пулс %макс.	Средният процент на максималния пулс за текущата обиколка.
%HRR последна обиколка	Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за последната завършена обиколка.
Пулс за последната обиколка	Средният пулс за последната завършена обиколка.
Последна обиколка пулс %макс.	Средният процент на максималния пулс за последната завършена обиколка.
Последно движение %HRR	Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за последното завършено движение.

Име	Описание
Последно движение HR	Средният пулс за последното завършено движение.
П движ Пулс %Макс.	Средният процент на максималния пулс за последното завършено движение.
Движение %HRR	Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущото движение.
Движение HR	Средният пулс за текущото движение.
Движение HR %Макс.	Средният процент на максималния пулс за текущото движение.
Време в зона	Изчисленото време за всяка зона на пулс.

Полета на дължините

Име	Описание
Интервални дължини	Броят на завършените дължини на басейна по време на текущия интервал.
Дължини	Броят на завършените дължини на басейна по време на текущата дейност.

Други полета

Име	Описание
Активни калории	Изгорените калории по време на дейността.
Енергия в батерията	Останалата мощност на акумулатора.
GPS	Силата на GPS сателитния сигнал.
Интервали	Броят завършени интервали в текущата дейност.
Обиколки	Броят завършени обиколки за текущата дейност.
Движения	Общият брой движения, завършени по време на текущата дейност.
Пов.	Броят на повторенията в тренировъчна серия по време на силова тренировка.
Ритъм на дишане	Вашата честота на дишане във вдишвания в минута (brpm).
Стъпки	Броят направени стъпки по време на текущата дейност.
Стрес	Текущото Ви ниво на стрес.
Час	Часът от денонощието на базата на текущото Ви местоположение и времеви настройки (формат, часова зона, лятно часово време).
Общо калории	Общото количество изгорени калории за деня.

Полета на темпа

Име	Описание
Средно темпо	Средното темпо за текущата дейност.
Темп на интервал	Средното темпо за текущия интервал.
Темпо на обиколка	Средното темпо за текущата обиколка.
Темп на последна обиколка	Средното темпо за последната завършена обиколка.
Последна дължина темп	Средното темпо за последната завършена дължина на басейна.
Темпо на последно движение	Средното темпо за последното завършено движение.
Темпо на движение	Средното темпо за текущото движение.
Темп	Текущото темпо.

Полета на PacePro

Име	Описание
Следв. разделено разст.	Бягане. Обща дължина на следваща отсечка.
Сл. разд. целево темпо	Бягане. Целевото темпо за следващата отсечка.
Разделено разстояние	Бягане. Общата дължина на текущата отсечка.
Ост. разст. за сплит	Бягане. Оставащата дължина от текущата отсечка.
Разделено темпо	Бягане. Темпото за текущата отсечка.
Разделено целево темпо	Бягане. Целевото темпо за текущата отсечка.

Полета за мощност

Име	Описание
Средна мощност	Средната мощност за текущата дейност.
Мощност на обиколка	Средната мощност за текущата обиколка.
Мощност	Текущата мощност във ватове.
Зона за мощност	Текущата мощност въз основа на конфигурираните от Вас зони на мощност.

Полета на почивката

Име	Описание
Повтаряне вкл.	Таймерът за последния интервал плюс текущата почивка (плуване в басейн).
Таймер за почивка	Таймерът за текущата почивка (плуване в басейн).

Динамика на бягане

Име	Описание
Ср. вр. на конт. със земята	Средното количество време на контакт със земята за текущата дейност.
Средна дължина на крачка	Средната дължина на крачката за текущата сесия.
Средно вертикално трептене	Средното количество вертикално трептене за текущата дейност.
Сред. верт. съотн.	Средното съотношение на вертикалното трептене към дължината на крачката за текущата сесия.
Време на контакт със земята	Времето във всяка стъпка, което прекарвате на земята, докато бягате, измерено в милисекунди. Времето на контакт със земята не се изчислява при ходене.
Вр. на конт. със земята за об.	Средното количество време за контакт със земята за текущата обиколка.
Обиколка дължина на крачка	Средна дължина на крачката за текущата обиколка.
Об. верт. треп.	Средното количество вертикално трептене за текущата обиколка.
Обик. верт. съот.	Средното съотношение на вертикалното трептене към дължината на крачката за текущата обиколка.
Дължина на крачка	Дължината на крачката Ви между две стъпвания на земята, измерена в метри.
Вертикално трептене	Сумата на отскачането, докато бягате. Вертикалното движение на Вашия торс, измерено в сантиметри, за всяка стъпка.
Вертикално съотношение	Съотношението на вертикалното трептене към дължината на крачката.

Полета на скоростта

Име	Описание
Средна скорост на движение	Средната скорост на движение за текущата дейност.
Средна обща скорост	Средната скорост за текущата дейност, включително скорости на движение и скорост при спиране.
Средна скорост	Средната скорост за текущата дейност.
Скорост за обиколка	Средната скорост за текущата обиколка.
Скор. посл. обиколка	Средната скорост за последната завършена обиколка.
Скорост на посл движение	Средната скорост за последното завършено движение.
Максимална скорост	Максималната скорост за текущата дейност.
Скорост на движение	Средната скорост на текущото движение.
Скорост	Текущата скорост на движение.
Графика на скорост	Графика, показваща текущата Ви скорост.

Полета на загребванията

Име	Описание
Ср. разст. на загребване	Плуване. Средното изминато разстояние на загребване по време на текущата дейност.
Ср. чест. на загр.	Средният брой замахвания/загребвания в минута (spm) по време на текущата дейност.
Средно загр. на дължина	Средният брой загребвания за една дължина на басейна по време на текущата дейност.
Инт. загребв. дълж.	Средният брой загребвания за една дължина на басейна по време на текущия интервал.
Вид загребване за интервал	Текущият тип замах за интервала.
Об. разст.на загребване	Плуване. Средното изминато разстояние за едно загребване през текущата обиколка.
Об. чест. загр.	Плуване. Средният брой загребвания в минута (spm) през текущата обиколка.
Загребвания на обиколка	Плуване. Общият брой загребвания за текущата обиколка.
Посл. об. разст. на загр.	Плуване. Средното изминато разстояние за едно загребване в последната завършена обиколка.
Посл.об.чест.на загр.	Плуване. Средният брой загребвания в минута (spm) през последната завършена обиколка.
Посл. об. загр.	Плуване. Общият брой загребвания в последната завършена обиколка.
Посл. дълж. загреб.	Общият брой замахвания за последната завършена дължина на басейна.
Посл. дълж. вид загреб.	Типът на замаха, използван през последната завършена дължина на басейна.
Честота на загребванията	Плуване. Броят загребвания в минута (spm).
Замахвания	Плуване. Общият брой загребвания за текущата дейност.

Полета на swolf

Име	Описание
Средно Swolf	Средният swolf резултат за текущата дейност. Вашият резултат от swolf е сумата от времето за една дължина плюс броя замахвания за тази дължина (Плувни термини, стр. 9). При плуване в открити води за изчисляване на Вашия резултат от Swolf се използват 25 метра.
Swolf на интервал	Средният резултат от swolf за текущия интервал.
Swolf на обиколка	Средният резултат от Swolf за текущата обиколка.
Последна обиколка Swolf	Резултатът от Swolf за последната завършена обиколка.
Последна дължина Swolf	Резултатът от swolf за последната завършена дължина на басейна.

Полета на температурата

Име	Описание
24-часов максимум	Максималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.
24-часов минимум	Минималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.
Температура	Температурата на въздуха. Вашата телесна температура влияе на температурния сензор. Можете да сдвоите темпe сензор с Вашето устройство, за да разполагате с надежден източник на точни температурни данни.

Полета на таймера

Име	Описание
Средно време за обиколка	Средното време на обиколка за текущата дейност.
Средно време на движение	Средното време на движение за текущата дейност.
Средно време на поза	Средното време на поза за текущата дейност.
Изминало време	Записаното общо време. Например, ако стартирате таймера и бягате 10 минути, след това спрете таймера за 5 минути, след това стартирате таймера и бягате 20 минути, изминалото време е 35 минути.
Очаквано вр. на прист.	Очакваното време на завършване на текущата дейност.
Интервално време	Времето на хронометъра за текущия интервал.
Време за обиколка	Времето на хронометъра за текущата обиколка.
Време на последна обиколка	Времето на хронометъра за последната завършена обиколка.
Време на последно движение	Времето на хронометъра за последното завършено движение.
Време за последна поза	Времето на хронометъра за последната завършена поза.
Време на движение	Времето на хронометъра за текущото движение.
Време в движение	Общото време в движение за текущата дейност.
Общо напред/назад	Общо време на изпреварване или изоставане спрямо целевото темпо.
Време на поза	Времето на хронометъра за текущата поза.
Задаване на таймер	Времето, прекарано в текущата тренировъчна серия по време на силова тренировка.
Време на престой	Общото време на престой за текущата дейност.
Време на плуване	Времето за плуване за текущата дейност, без да се включва времето за почивка.
Таймер	Текущото време на таймера за дейността.

Полета на тренировка

Име	Описание
Оставащи повторения	Оставащите повторения по време на тренировка.
Прод. на стъпките	Оставащото време или разстояние за частта от тренировката.
Темп в крачки	Текущото темпо за частта от тренировката.
Скорост на крачки	Текущата скорост по време на частта от тренировката.
Време на крачки	Изминалото време от частта на тренировката.

Стандартни нива на VO2 макс.

Тези таблици съдържат стандартизирани класификации на изчисленията на VO2 макс. по възраст и пол.

Мъже	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добро	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Средно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Слабо	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жени	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добро	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Средно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Слабо	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Данните са препечатани с разрешение от The Cooper Institute. За повече информация отидете на www.CooperInstitute.org.

Размер на колело и обиколка

Когато се използва за колоездене, Вашият сензор за скорост автоматично открива размера на колелото. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото в настройките на сензора за скорост.

Размерът на гумата за колоездене е обозначен от двете й страни. Можете да измерите обиколката на Вашето колело или да използвате един от калкулаторите, налични в интернет.

