GARMIN®

СЕРИИ INSTINCT® CROSSOVER

Руководство пользователя

© 2022 Garmin Ltd. или подразделения

Все права сохранены. Согласно законодательству о защите авторских прав полное или частичное копирование данного руководства без письменного разрешения компании Garmin не допускается. Компания Garmin оставляет за собой право изменять или улучшать свои продукты и вносить изменения в содержание данного руководства без обязательства уведомлять какое-либо лицо или организацию о таких изменениях или улучшениях. Последние обновления и дополнительные сведения об использовании этого продукта доступны на веб-сайте www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® и Xero® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™,Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ и Vector™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Данные товарные знаки запрещено использовать без явного разрешения Garmin.

Android™ является товарным знаком компании Google LLC. Apple®, iPhone® и Mac® являются товарными знаками компании Apple Inc, зарегистрированными в США и других странах. Текстовый знак и логотипы Bluetooth® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. The Cooper Institute®, а также любые связанные товарные знаки являются собственностью The Cooper Institute. iOS® является зарегистрированным товарным знаком компании Cisco Systems, Inc. Использование этого знака корпорацией Apple Inc. осуществляется по лицензии. Overwolf™ является товарным знаком компании Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) и Normalized Power™ (NP) являются товарными знаками компании Peaksware, LLC. Windows® является зарегистрированным товарным знаком компании Microsoft Corporation в США и других странах. Zwift™ является товарным знаком компании Zwift Inc. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

Данное устройство имеет сертификацию ANT+®. Список совместимых устройств и приложений см. по адресу: www.thisisant.com/directory.

M/N: A04348

Содержание

Введение 1
- Начало работы 1
  - Кнопки 1
  - Использование часов 2
    - Удаление данных пользователя с помощью функции аварийного форматирования 3

Часы 3
- Установка будильника 3
  - Изменение будильника 3
- Использование таймера обратного отсчета 4
  - Удаление таймера 4
- Использование секундомера 5
- Синхронизация времени 5
- Добавление дополнительных часовых поясов 6
- Настройка оповещений 6

Занятия и приложения 6
- Начало занятия 7
  - Советы по записи занятий 7
- Остановка занятия 7
- Бег 8
  - Бег на стадионе 8
    - Советы по записи бега на стадионе 8
  - Виртуальная пробежка 8
  - Калибровка расстояния для беговой дорожки 9
  - Запись занятия бегом с препятствиями 9
- Плавание 9
  - Термины по плаванию 9
  - Типы гребков 10
  - Советы по занятиям плаванием .. 10
  - Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную 10
  - Тренировка с журналом упражнений 11
- Мультиспорт 11
  - Занятия триатлоном 11
  - Создание мультитренировки 12
- Занятия в помещении 12
  - Запись силовых тренировок 13
  - Запись занятия ВИИТ 14
  - Использование велотренажера ... 14
  - Игры 15
    - Использование приложения Garmin GameOn™ 15
    - Запись игрового занятия вручную 15
- Скалолазание 16
  - Запись занятия скалолазанием в помещении 16
  - Запись занятия боулдерингом 17
- Запуск режима GPS-трекера 17
  - Запись точки трека вручную 17
  - Просмотр сведений о точках трека 17
- Охота 18
- Рыбалка 18
- Лыжи 18
  - Просмотр лыжных спусков 18
  - Запись занятия внетрассовым катанием на лыжах или сноуборде 19
- Гольф 20
  - Игра в гольф 20
  - Меню гольфа 21
  - Просмотр препятствий 21
  - Перемещение флажка 22
  - Смена лунок 22
  - Просмотр измерений дальности ударов 22
    - Измерение удара вручную 22
  - Ведение счета 23
    - Включение отслеживания статистики 23
- Прыжки с парашютом 23
  - Типы прыжков 24
  - Ввод информации о прыжке 24
  - Ввод данных о ветре для прыжков HAHO и HALO 25
    - Сброс данных о ветре 25
  - Ввод данных о ветре для статических прыжков 25
  - Постоянные настройки 25
- Просмотр информации о приливах 26
  - Установка оповещения о приливе 26

Настройка занятий и приложений...26
Добавление или удаление занятия из Избранного...27
Изменение позиции занятия в списке приложений...27
Настройка экранов данных...27
Добавление карты для занятия...27
Создание пользовательского занятия...28
Настройки занятий и приложений...28
Оповещения о занятиях...30
Включение автоматического режима для скалолазания...32
Настройки спутников...33

Тренировка...33
Объединенный статус тренировки...33
Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки...33
Тренировки...34
Выполнение тренировки из Garmin Connect...34
Начало тренировки...34
Выполнение предлагаемой ежедневной тренировки...35
Создание интервальной тренировки...35
Начало интервальной тренировки...35
О календаре тренировок...36
Использование планов тренировок Garmin Connect...36
Тренировка PacePro™...36
Загрузка плана PacePro из Garmin Connect...36
Запуск плана PacePro...37
Использование Virtual Partner®...38
Установка цели тренировки...38
Соревнование с результатами предыдущего занятия...39

История...39
Использование архива...39
История мультитренировок...40
Личные рекорды...40
Просмотр личных рекордов...40
Восстановление личных рекордов...40
Удаление личных рекордов...40
Просмотр общих результатов...40
Функция одометра...41
Удаление журнала...41

Вид...41
Настройки циферблата...41
Настройка циферблата...41
Мини-виджеты...42
Просмотр ленты мини-виджетов...45
Настройка ленты мини-виджетов...45
Body Battery...45
Советы по улучшению данных Body Battery...46
Определение показателей тренировки...46
О расчетных значениях VO2 Max...47
Просмотр прогнозируемого времени пробега...48
Состояние вариабельности частоты пульса...48
Эффективность тренировки...49
Расчет функциональной пороговой мощности...49
Пороговое значение лактата...50
Статус тренировки...52
Уровни статуса тренировки...53
Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок...54
Острая нагрузка...54
Время восстановления...55
Приостановка и возобновление функции «Статус тренировки»...56
Готовность к тренировкам...56
Управление...57
Настройка меню элементов управления...59
Использование экрана в качестве фонарика...59
Garmin Pay...60
Настройка кошелька Garmin Pay...60

Оплата покупки с помощью часов 60
Добавление карты в кошелек Garmin Pay 60
Изменение пароля Garmin Pay .. 61
Утренний отчет 61
Настройка утреннего отчета 61

Датчики и аксессуары 61

ЧП на запястье 61
Ношение часов 62
Советы по повышению точности данных о частоте пульса 62
Настройки наручного пульсометра 63
Настройка оповещений об аномальной частоте пульса 63
Трансляция данных о частоте пульса 63
Пульсоксиметр 64
Получение показаний пульсоксиметра 64
Настройка режима пульсоксиметра 64
Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра 64
Компас 65
Настройки компаса 65
Калибровка компаса вручную .. 65
Настройка направления на север 65
Альтиметр и барометр 65
Настройки альтиметра 66
Калибровка барометрического альтиметра 66
Настройки барометра 66
Калибровка барометра 67
Беспроводные датчики 67
Сопряжение с беспроводными датчиками 69
Темп бега и расстояние HRM-Pro 69
Советы по записи темпа бега и расстояния 70
Мощность при беге 70
Настройки мощности при беге 70
Динамические характеристики бега 71
Тренировка с динамическими характеристиками бега 71
Советы при отсутствии данных о динамических характеристиках бега 72
Дистанционное управление inReach 72
Использование пульта дистанционного управления inReach 72
Дистанционное управление VIRB 72
Управление экшн-камерой VIRB 73
Управление экшн-камерой VIRB во время занятия 73
Настройки расположения лазера Xero 74

Карта 74

Прокрутка и изменение масштаба карты 74
Настройки карты 74

Функции с подключением через смартфон 74

Сопряжение смартфона 75
Включение уведомлений Bluetooth 75
Просмотр уведомлений 75
Прием входящего телефонного вызова 75
Ответ на текстовое сообщение 76
Управление уведомлениями 76
Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth 76
Включение и выключение оповещений о подключении смартфона 76
Голосовые подсказки во время занятия 77
Приложения телефона и компьютера 77
Garmin Connect 77

Использование приложения Garmin Connect 78
Использование Garmin Connect на компьютере 78
Контент Connect IQ 79
Загрузка функций Connect IQ 79
Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера 79
Garmin Explore™ 79
Приложение Garmin Golf™ 79

Профиль пользов. 79

Настройка профиля пользователя 80
Настройки пола 80
Просмотр фитнес-возраста 80
Информация о зонах частоты пульса 80
Спортивные цели 80
Настройка зон частоты пульса 81
Установка зон ЧСС с помощью часов 81
Оценка нагрузки в зонах частоты пульса 82
Настройка зон мощности 82
Автоматическое определение показателей тренировки 82

Функции отслеживания и безопасности 83

Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях 83
Добавление контактов 83
Включение и выключение регистрации происшествий 84
Запрос о помощи 84

Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии 85

Автоподбор цели 85
Напоминание о движении 85
Время интенсивной активности 85
Подсчет времени интенсивной активности 85
Мониторинг сна 86
Использование функции автоматического отслеживания сна 86
Колебания дыхания 86

Навигация 86

Просмотр и редактирование сохраненных местоположений 86
Сохранение местоположения по двойной сетке 87
Установка ориентира для навигации 87
Навигация к пункту назначения 87
Навигация к начальной точке сохраненного занятия 88
Навигация к начальной точке во время занятия 88
Навигация при помощи функции «Засечь направление» 89
Создание метки «Человек за бортом» и навигация к отмеченному местоположению 89
Остановка навигации 89
Дистанции 89
Создание дистанции на устройстве и следование по ней 89
Создание дистанции в Garmin Connect 90
Отправка дистанции на устройство 90
Просмотр или изменение сведений о дистанции 90
Проекция маршрутной точки 91
Настройки навигации 91
Настройка экранов данных о навигации 91
Настройки курса 91
Настройка навигационных оповещений 91

Настройки диспетчера питания ... 92

Настройка функции энергосбережения 92
Изменение режима энергопотребления 92
Настройка режимов энергопотребления 93
Восстановление режима энергопотребления 93

Настройки системы 94

Настройки времени 94
Регулировка стрелок часов 95
Изменение настроек экрана 95
Настройка режима сна 95
Настройка горячих клавиш 96
Изменение единиц измерения 96
Просмотр информации об устройстве 96
Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка) 96

Информация об устройстве 97

Зарядка часов 97
Зарядка от солнечной энергии 97
Советы по зарядке от солнечной энергии 97
Аналоговый режим 97
Технические характеристики 98
Информация о времени работы от батареи 98
Уход за устройством 98
Очистка часов 99
Замена ремешков с пружинным штифтом 100
Управление данными 100
Удаление файлов 101

Устранение неполадок 101

Обновления продукта 101
Дополнительная информация 101
На устройстве установлен неправильный язык 101
Совместимы ли часы с моим телефоном? 101
Не удается подключить смартфон к часам 102
На моих часах не отображается правильное время 102
Можно ли использовать датчик Bluetooth с часами? 102
Перезапуск часов 102
Сброс всех настроек до значений по умолчанию 103
Советы по увеличению времени работы батареи 103
Установление связи со спутниками 103
Улучшение приема GPS-сигналов 104
Неточное отображение данных о температуре при занятии 104
Отслеживание активности 104
Не отображается количество пройденных за день шагов 104
Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно 104
Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи Garmin Connect 104
Количество пройденных этажей отображается некорректно 105

Приложение 105

Поля данных 105
Цветовые датчики и динамические характеристики бега 119
Распределение времени контакта с землей 120
Данные о вертикальном колебании и вертикальном соотношении 121
Стандартные рейтинги VO2 Max. 122
Нормы функциональной пороговой мощности 123
Размер и окружность колеса 123
Условные обозначения 123

Введение

⚠ ОСТОРОЖНО

Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

Перед выполнением какой-либо программы занятий или внесением в нее изменений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Начало работы

При первом использовании необходимо настроить часы и ознакомиться с их основными функциями. Для этого рекомендуется выполнить указанные ниже действия.

1. Нажмите **CTRL**, чтобы включить часы (*Кнопки*, стр. 1).
2. Следуйте приведенным на экране инструкциям для завершения начальной установки.

   Во время первоначальной настройки можно выполнить сопряжение часов со смартфоном для получения уведомлений, синхронизации занятий и многого другого (*Сопряжение смартфона*, стр. 75).
3. Зарядите устройство (*Зарядка часов*, стр. 97).
4. Начните выполнение занятия (*Начало занятия*, стр. 7).

Кнопки

① LIGHT CTRL	• Нажмите, чтобы включить устройство. • Нажмите для включения и выключения подсветки. • Чтобы включить или выключить фонарик, быстро нажмите кнопку дважды (*Использование экрана в качестве фонарика*, стр. 59). • Нажмите и удерживайте в течение двух секунд для просмотра меню элементов управления (*Управление*, стр. 57). • Нажмите и удерживайте в течение пяти секунд, чтобы запросить помощь (*Запрос о помощи*, стр. 84).
② START GPS	• Нажмите для выделения опции в меню. • В режиме отображения циферблата нажмите, чтобы открыть меню приложений и занятий (*Занятия и приложения*, стр. 6). • Нажмите, чтобы начать или остановить занятие (*Начало занятия*, стр. 7). • Нажмите и удерживайте для просмотра координат GPS и сохранения вашего местоположения. **ПРИМЕЧАНИЕ.** на моделях Instinct Crossover - Tactical Edition нажмите и удерживайте, чтобы сохранить местоположение Двойные координ..
③ BACK SET	• Нажмите для перехода к предыдущему экрану. • В режиме отображения циферблата нажмите, чтобы при необходимости переместить стрелки часов. • Во занятия активности нажмите, чтобы записать время круга, начать отдых или перейти к следующему этапу тренировки. • Удерживайте для просмотра меню часов (*Часы*, стр. 3).
④ DOWN ABC	• Нажмите для прокрутки ленты и меню мини-виджетов (*Просмотр ленты мини-виджетов*, стр. 45). • Нажмите и удерживайте для просмотра экрана альтиметра, барометра и компаса (ABC).
⑤ UP MENU	• Нажмите для прокрутки ленты и меню мини-виджетов (*Просмотр ленты мини-виджетов*, стр. 45). • В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте, чтобы открыть главное меню. • Нажмите и удерживайте для доступа к контекстному меню, если оно доступно в этом разделе пользовательского интерфейса.

Использование часов

- Нажмите и удерживайте кнопку **CTRL** для просмотра меню элементов управления (*Управление*, стр. 57).

  Меню элементов управления обеспечивает быстрый доступ к часто используемым функциям, таким как включение режима «Не беспокоить», сохранение местоположения, а также выключение часов.
- В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для прокрутки ленты мини-виджетов (*Мини-виджеты*, стр. 42).
- В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START** для запуска занятия, или чтобы открыть приложение (*Занятия и приложения*, стр. 6).
- Нажмите и удерживайте **MENU**, чтобы изменить циферблат (*Настройка циферблата*, стр. 41), настроить параметры (*Настройки системы*, стр. 94), выполнить сопряжение с беспроводными датчиками (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 69) и многое другое.

Удаление данных пользователя с помощью функции аварийного форматирования

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для моделей Instinct Crossover - Tactical Edition.

С помощью функции Авар. формат. можно быстро удалить все сохраненные данные, введенные пользователем, и восстановить заводские настройки устройства по умолчанию.

Нажмите и удерживайте **SET** и **CTRL**.

СОВЕТ. функцию Авар. формат. можно отменить нажатием любой кнопки во время 10-секундного обратного отсчета.

По прошествии 10 секунд часы удаляют все введенные пользователем данные.

Часы

Установка будильника

Можно устанавливать несколько будильников. Для каждого будильника можно настроить однократное или регулярное воспроизведение.

1. На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.
2. Выберите **Будильники**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы установить и сохранить будильник в первый раз, введите время срабатывания будильника.
   - Чтобы установить и сохранить дополнительные будильники, выберите **Добавить сигнал** и введите время срабатывания будильника.

Изменение будильника

1. На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.
2. Выберите **Будильники** > **Правка**.
3. Выберите сигнал.
4. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы включить или выключить будильник, выберите **Состояние**.
   - Чтобы изменить время будильника, выберите **Время**.
   - Чтобы настроить регулярное повторение сигнала будильника, выберите **Повтор**, а затем выберите время повторения сигнала.
   - Чтобы выбрать тип уведомления о сигнале, выберите **Звук и вибрация**.
   - Чтобы включить или выключить подсветку при срабатывании будильника, выберите **Подсветка**.
   - Чтобы выбрать описание будильника, выберите **Метка**.
   - Чтобы удалить сигнал, нажмите **Удалить**.

Использование таймера обратного отсчета

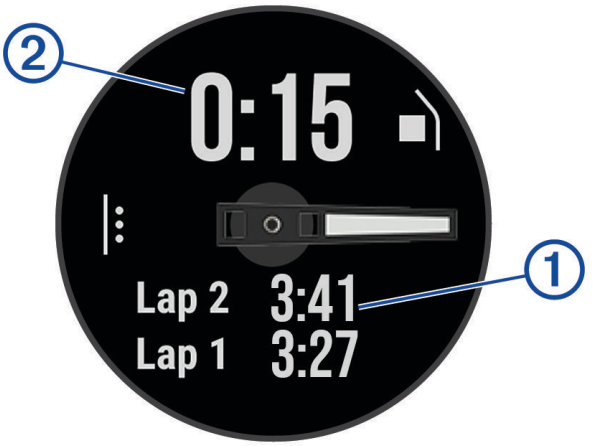
1. На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.
2. Выберите **Таймеры**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы в первый раз установить таймер обратного отсчета, введите время с помощью кнопок **UP** и **DOWN**.
   - Чтобы установить сохраненный таймер обратного отсчета, выберите сохраненный таймер.
   - Чтобы установить новый таймер обратного отсчета без сохранения, выберите **Быстрый таймер** и введите время.
   - Чтобы установить и сохранить дополнительные таймеры обратного отсчета, выберите **Добавить таймер** и введите время.
4. При необходимости выберите один из вариантов ниже:
   - Чтобы сохранить таймер, нажмите кнопку **MENU** и выберите **Сохранить**.
   - Чтобы автоматически перезапустить таймер после его завершения, нажмите кнопку **MENU** и выберите **Автоматический перезапуск**
   - Чтобы настроить уведомление таймера, нажмите кнопку **MENU** и выберите **Звук и вибрация**.
5. Нажмите **START** для запуска таймера.
6. При необходимости выберите один из вариантов ниже:
   - Чтобы остановить таймер, нажмите кнопку **START**.
   - Чтобы перезапустить таймер, нажмите кнопку **ABC**.

Удаление таймера

1. На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.
2. Выберите **Таймеры**.
3. Выберите таймер.
4. Нажмите **UP**.
5. Выберите **Удалить**.

Использование секундомера

1 На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.
2 Выберите **Секундомер**.
3 Нажмите **START** для запуска таймера.
4 Чтобы перезапустить таймер круга ①, нажмите **SET**.



Секундомер ② продолжит отсчитывать итоговое время.

5 Чтобы остановить оба таймера, нажмите кнопку **START**.
6 Выберите один из следующих вариантов:
- Чтобы сбросить оба таймера, нажмите кнопку **DOWN**.
- Чтобы сохранить время по секундомеру как занятие, нажмите **MENU** и выберите **Сохранить занятие**.
- Чтобы сбросить все таймеры и закрыть окно секундомера, нажмите **MENU** и выберите **Готово**.
- Чтобы просмотреть таймеры круга, нажмите **MENU** и выберите **Обзор**.

  ПРИМЕЧАНИЕ. функция **Обзор** отображается, только если было пройдено несколько кругов.
- Чтобы вернуться на циферблат часов без сброса таймеров, нажмите кнопку **MENU** и выберите **Перейти на циферблат**.
- Чтобы включить или отключить запись кругов, нажмите кнопку **MENU** и **Кнопка Lap**.

Синхронизация времени

Каждый раз при включении и установлении связи со спутниками или открытии приложения Garmin Connect™ на сопряженном смартфоне устройство автоматически определяет часовой пояс и текущее время суток. Вы также можете синхронизировать время вручную при переходе на летнее время и при смене часового пояса.

1 На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.
2 Выберите **Синхронизация времени**.
3 Подождите, пока устройство подключится к сопряженному телефону или найдет спутники (*Установление связи со спутниками*, стр. 103).

СОВЕТ. чтобы изменить источник, нажмите кнопку DOWN.

Добавление дополнительных часовых поясов

Текущее время в дополнительных часовых поясах можно отобразить на мини-виджете дополнительных часовых поясов. Можно добавить до трех дополнительных часовых поясов.

1. На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.
2. Выберите **Альт. часовые пояса**.
3. Выберите **Добавить зону**.
4. Выберите часовой пояс.
5. При необходимости переименуйте часовой пояс.

Настройка оповещений

1. На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.
2. Выберите **Оповещения**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы установить оповещение, которое будет звучать за определенное число минут или часов до заката, выберите **До заката** > **Состояние** > **Включено**, выберите **Время** и введите необходимое время.
   - Чтобы установить оповещение, которое будет звучать за определенное число минут или часов до восхода, выберите **До восхода** > **Состояние** > **Включено**, выберите **Время** и введите необходимое время.
   - Чтобы настроить срабатывание оповещения при приближении шторма, нажмите **Оповещение о шторме** > **Включено**, выберите **Частота** и укажите частоту изменения давления.
   - Чтобы установить оповещение, которое будет звучать каждый час, выберите **Почасовой** > **Включено**.

Занятия и приложения

Часы можно использовать для занятий внутри помещений, на открытом воздухе, спортивных упражнений и занятий фитнесом. После начала занятия часы отображают и записывают данные с датчика. Вы можете создать пользовательские занятия или новые занятия на основе занятий по умолчанию (*Создание пользовательского занятия*, стр. 28). После завершения занятий вы можете сохранить их и поделиться ими с сообществом Garmin Connect.

Кроме того, на часы можно установить занятия и приложения Connect IQ™ с помощью приложения Connect IQ (*Контент Connect IQ*, стр. 79).

Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей физической формы перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

Начало занятия

Если необходимо, в начале занятия GPS включается автоматически.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.

2 Если это ваше первое занятие, установите флажок рядом с каждым занятием, которое нужно добавить в Избранное, и выберите **Готово**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите занятие из Избранного.
- Нажмите , затем выберите занятие из расширенного списка занятий.

4 Если для занятия требуются сигналы GPS, выйдите на улицу, чтобы обеспечить беспрепятственный обзор неба, и дождитесь готовности часов.

Часы будут готовы к работе после определения частоты пульса, затем они получают сигналы GPS (при необходимости) и устанавливают подключение с беспроводными датчиками (при необходимости).

5 Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.

Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.

Советы по записи занятий

- Зарядите часы перед началом занятия (*Зарядка часов*, стр. 97).
- Нажимайте кнопку **SET** для записи кругов, запуска нового подхода или позы, перехода к следующему этапу тренировки.
- Чтобы просмотреть дополнительные экраны данных, нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
- Нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Режим мощности** для использования необходимого режима питания для продления автономной работы (*Настройка режимов энергопотребления*, стр. 93).

Остановка занятия

1 Нажмите **START**.

2 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы возобновить занятие, выберите **Возобновить**.
- Чтобы сохранить занятие и просмотреть сведения, выберите **Сохранить**, нажмите кнопку **START** и выберите опцию.

  ПРИМЕЧАНИЕ. после сохранения занятия вы можете ввести данные об оценке собственного состояния.
- Чтобы приостановить занятие и возобновить его позже, выберите **Завершить позже**.
- Чтобы отметить круг дистанции, выберите **Круг**.
- Чтобы вернуться к начальной точке занятия по уже пройденному пути, выберите **Назад к началу** > **TracBack**.

  ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.
- Чтобы вернуться к начальной точке занятия самым коротким маршрутом, выберите **Назад к началу** > **Напрямую**.

  ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.
- Чтобы измерить разницу между частотой пульса в конце занятия и частотой пульса через две минуты, выберите **ЧП восстановл.** и подождите, пока таймер отсчитывает время.
- Чтобы удалить занятие, выберите **Отменить**.

ПРИМЕЧАНИЕ. после остановки занятия часы автоматически сохраняют его по прошествии 30 минут.

Бег

Бег на стадионе

Перед началом забега на стадионе убедитесь, что вы бежите по стандартному треку длиной 400 м.

Вы можете использовать занятие «Бег на стадионе» для записи данных о беге на стадионе, включая расстояние в метрах и разбивку по кругам.

1. Выйдите на трек.
2. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
3. Выберите **Бег на стадионе**.
4. Подождите, пока часы найдут спутники.
5. Если вы бежите по 1-й дорожке, перейдите к шагу 11.
6. Нажмите **MENU**.
7. Выберите настройки занятия.
8. Выберите **Номер дорожки**.
9. Выберите номер дорожки.
10. Нажмите кнопку **BACK** два раза, чтобы вернуться на экран таймера занятия.
11. Нажмите кнопку **START**.
12. Бегите по треку.

    После того как вы пробежите 3 круга, часы запишут размеры трека и откалибруют расстояние.
13. После завершения занятия нажмите кнопку **START** и выберите **Сохранить**.

Советы по записи бега на стадионе

- Дождитесь, пока индикатор состояния GPS не загорится зеленым, прежде чем начать бег на стадионе.
- Во время первой пробежки на незнакомом стадионе пробегите не менее 3 кругов для калибровки дистанции забега.

  Чтобы завершить круг, пробегите немного дальше начальной точки.
- Бегите каждый круг по одной и той же дорожке.

  ПРИМЕЧАНИЕ. по умолчанию расстояние Auto Lap® составляет 1600 м или 4 круга по стадиону.
- Если вы бежите не по 1-й дорожке, установите номер дорожки в настройках занятия.

Виртуальная пробежка

Вы можете выполнить сопряжение часов с совместимым сторонним приложением для передачи данных о темпе, частоте пульса или частоте шагов.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Виртуальная пробежка**.
3. На планшете, ноутбуке или смартфоне откройте приложение Zwift™ или другое приложение для виртуальных тренировок.
4. Следуйте инструкциям на экране, чтобы начать забег и выполнить сопряжение устройств.
5. Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.
6. После завершения занятия нажмите кнопку **START** и выберите **Сохранить**.

Калибровка расстояния для беговой дорожки

Для более точной записи расстояния во время занятия на беговой дорожке можно выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки после выполнения пробежки на расстояние не менее 1,5 км (1 миля). При использовании разных беговых дорожек калибровку расстояния для каждой беговой дорожки можно выполнить вручную или после каждого занятия на беговой дорожке.

1. Начните занятие на беговой дорожке (*Начало занятия*, стр. 7).
2. Продолжайте занятие на беговой дорожке, пока часы не зарегистрируют расстояние не менее 1,5 км (1 мили).
3. По завершении занятия нажмите кнопку **START**, чтобы остановить таймер занятия.
4. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки в первый раз, выберите **Сохранить**.

     Устройство предложит завершить калибровку на беговой дорожке.
   - Чтобы выполнить повторную калибровку расстояния для беговой дорожки после первой калибровки, выберите **Калибр. и сохр.** > ✔.
5. Проверьте на дисплее беговой дорожки пройденное расстояние и введите это расстояние на часах.

Запись занятия бегом с препятствиями

Когда вы участвуете в беге с препятствиями, вы можете использовать занятие Бег с препятствиями для записи времени прохождения каждого препятствия и времени бега между препятствиями.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Бег с препятствиями**.
3. Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.
4. Нажмите кнопку **SET**, чтобы вручную отметить начало и конец каждого препятствия.

   ПРИМЕЧАНИЕ. можно настроить параметр Отслеживание препятствий на сохранение местоположений препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных прохождений дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега.
5. После завершения занятия нажмите кнопку **START** и выберите **Сохранить**.

Плавание

УВЕДОМЛЕНИЕ

Данное устройство предназначено для плавания на поверхности. Погружение с устройством в ходе подводного плавания с аквалангом может привести к его повреждению и аннулированию гарантии.

ПРИМЕЧАНИЕ. на часах включена функция измерения частоты пульса на запястье для занятий плаванием.

Термины по плаванию

Участок: один заплыв в бассейне.

Интервал: один или несколько последовательных участков. Новый интервал начинается после отдыха.

Гребки: гребки считаются каждый раз, когда рука, на которую надеты часы, завершает полный цикл.

Балл Swolf: баллы Swolf представляют собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. Например, если сложить 30 секунд и 15 гребков, получаем балл Swolf равный 45. На открытой воде Swolf учитывается на участках более 25 метров. Swolf — это значение эффективности тренировок в бассейне и, как в гольфе, более низкое значение является лучшим показателем.

Типы гребков

Определение типа гребков поддерживается только при плавании в бассейне. Тип гребков определяется в конце участка. Типы гребков появляются в вашей истории занятий плаванием и в учетной записи Garmin Connect. Тип гребка также можно указать в одном из полей пользовательских данных (*Настройка экранов данных*, стр. 27).

Свободный стиль	Вольный стиль
Назад	На спине
Брасс	Брасс
Баттерфляй	Баттерфляй
Смешанный стиль	Более одного типа гребков в интервале
Упражнение	Используется с функцией записи упражнений (*Тренировка с журналом упражнений*, стр. 11)

Советы по занятиям плаванием

- Кнопка **SET** используется для регистрации интервалов во время плавания в открытой воде.
- Перед началом плавания в бассейне следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать размер бассейна, или введите размер вручную.

  Часы измеряют и регистрируют расстояние по пройденным участкам бассейна. Для отображения точного расстояния размер бассейна должен быть указан правильно. При следующем запуске заплыва в бассейне часы используют размер этого бассейна. Чтобы изменить размер бассейна, нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, выберите параметры занятия и выберите **Размер бассейна**.
- Для получения точных результатов проплывите всю длину бассейна и используйте один вид гребков на протяжении всей длины. Ставьте таймер занятия на паузу во время отдыха.
- Нажмите кнопку **SET** для записи отдыха во время плавания в бассейне (*Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную*, стр. 10).

  Часы автоматически регистрируют расстояния и интервалы во время плавания в бассейне.
- Чтобы помочь часам подсчитать расстояние, сделайте сильный толчок от стены и плавное движение перед первым гребком.
- При выполнении упражнений необходимо либо остановить таймер занятия, либо использовать функцию записи упражнений (*Тренировка с журналом упражнений*, стр. 11).

Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную

ПРИМЕЧАНИЕ. во время отдыха данные о плавании не записываются. Чтобы просмотреть другие экраны данных, нажмите UP или DOWN.

Функция автоматической паузы поддерживается только в бассейне. Часы автоматически определяют, когда вы отдыхаете, и появляется экран ожидания. Если вы отдыхаете более 15 секунд, часы автоматически создают интервал отдыха. При возобновлении плавания часы автоматически начинают новый интервал плавания. Функцию автоматической паузы можно включить в параметрах занятия (*Настройки занятий и приложений*, стр. 28).

СОВЕТ. для наилучшей работы функции автоматической паузы минимизируйте движения рук во время отдыха.

Во время занятия плаванием в бассейне или в открытой воде вы можете вручную отметить интервал отдыха, нажав SET.

Тренировка с журналом упражнений

Функция журнала упражнений поддерживается только в бассейне. Вы можете использовать журнал упражнений, чтобы вручную записывать упражнения для ног, заплывы с одной рукой и любые другие нагрузки, которых нет среди четырех видов гребков.

1. Чтобы открыть экран журнала упражнений во время занятия плаванием в бассейне, нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
2. Чтобы запустить таймер упражнения, нажмите кнопку **SET**.
3. После завершения интервала тренировки нажмите кнопку **SET**.

   Таймер упражнения остановится, но таймер тренировки продолжит запись общей длительности занятия.
4. Укажите дистанцию завершенного упражнения.

   Увеличение дистанции рассчитывается на основе длины бассейна, указанного в профиле занятий.
5. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы начать новый интервал упражнения, нажмите кнопку **SET**.
   - Чтобы начать интервал заплыва, нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для перехода к экранам тренировки в бассейне.

Мультиспорт

Триатлонисты, дуатлонисты и участники других мультитренировок могут воспользоваться преимуществом режима «Мультиспорт», например использовать Триатлон или Кросс/заплыв. В режиме «Мультиспорт» можно переходить между типами деятельности и продолжать просматривать показатели общего времени. Например, можно переключиться между ездой на велосипеде и бегом и просмотреть общее время для заезда и бега на протяжении всей мультитренировки.

Вы можете настроить мультитренировку в соответствии с вашими требованиями или использовать режим «Триатлон» по умолчанию, настроенный для стандартного триатлона.

Занятия триатлоном

При участии в триатлоне вы можете использовать занятие триатлоном для быстрого перехода к каждому сегменту соревнований, регистрации времени каждого сегмента и сохранения занятия.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Триатлон**.
3. Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.
4. В начале и в конце каждого сегмента триатлона нажимайте **SET**.

   Если функция перехода включена по умолчанию, время перехода записывается отдельно от времени занятия. Функцию перехода между сегментами можно включить или выключить в настройках занятия триатлоном. Если переходы выключены, нажмите SET, чтобы изменить вид спорта.
5. После завершения занятия нажмите кнопку **START** и выберите **Сохранить**.

Создание мультитренировки

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2 Выберите **Добавить** > **Мультитренировка**.
3 Выберите тип мультитренировки или введите собственное имя.
К дублирующимся именам занятий добавляется номер. Например, «Триатлон(2)».
4 Выберите два или более занятий.
5 Выберите один из следующих вариантов:
- Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки занятия. Например, вы можете выбрать, включать ли переходы.
- Выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать мультитренировку.
6 Выберите ✔, чтобы добавить занятие в свой список избранного.

Занятия в помещении

Часы можно использовать для тренировок в помещении, например для занятий на беговой дорожке или велотренажере. Для занятий в помещении функция GPS отключена (*Настройки занятий и приложений*, стр. 28).

Во время бега или ходьбы с отключенной функцией GPS показатели скорости и расстояния рассчитываются с помощью акселерометра часов. Акселерометр калибруется автоматически. Точность данных о скорости и расстоянии повышается после нескольких занятий бегом или ходьбой вне помещения с использованием GPS.

СОВЕТ. если пользователь держится за поручни во время занятий на беговой дорожке, точность снижается.

В случае отключения функции GPS во время велотренировок данные о скорости и расстоянии будут недоступны, если не используется дополнительный датчик, обеспечивающий передачу данных о скорости и расстоянии на часы (например, датчик скорости или частоты вращения педалей).

Запись силовых тренировок

Предусмотрена возможность записи подходов во время силовых тренировок. Подход состоит из нескольких повторений одного упражнения.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Сил. трен.**.
3. Выберите тренировку (*Выполнение тренировки из Garmin Connect*, стр. 34).
4. Выберите **Сведения**, чтобы просмотреть список этапов тренировки (необязательно).
5. Выберите ✔.
6. Нажмите **START** и выберите **Начать трен.**, чтобы запустить таймер подхода.
7. Приступите к выполнению первого подхода.

   Часы обеспечивают подсчет повторений. Количество повторений отображается после выполнения не менее четырех повторений.

   СОВЕТ. часы могут выполнять подсчет повторений только одного упражнения для каждого подхода. Если вы хотите выполнить другое упражнение, сначала следует завершить текущий подход и начать новый.
8. Нажмите кнопку **SET**, чтобы завершить подход и перейти к следующему упражнению (если доступно).

   На часах отображается общее число повторений в подходе. Через несколько секунд на экране появится таймер отдыха.
9. При необходимости нажмите **START**, чтобы изменить количество повторений.

   СОВЕТ. также можно добавить использованный вес для подхода.
10. После отдыха нажмите **SET** для начала следующего подхода.
11. Повторите для каждого подхода силовой тренировки, пока не завершите занятие.
12. По завершении последнего подхода нажмите кнопку **START** и выберите **Остан. тренировку**, чтобы остановить таймер подхода.
13. Выберите **Сохранить**.

Запись занятия ВИИТ

Для записи высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИИТ) можно использовать специальные таймеры.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **ВИИТ**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Свободная тренировка** для записи свободного занятия ВИИТ.
   - Выберите **Таймеры ВИИТ** > **AMRAP** для записи как можно большего количества подходов в установленный период времени.
   - Выберите **Таймеры ВИИТ** > **EMOM**, чтобы записать заданное количество упражнений каждую минуту в течение каждой минуты.
   - Выберите **Таймеры ВИИТ** > **Табата** для переключения между 20-секундными интервалами максимального усилия с 10-секундным перерывом.
   - Выберите **Таймеры ВИИТ** > **Ввод вручную**, чтобы установить свое время на упражнение, время отдыха, количество упражнений и подходов.
   - Выберите **Тренировки**, чтобы следовать сохраненной тренировке.
4. При необходимости следуйте инструкциям на экране.
5. Нажмите **START**, чтобы начать первый подход.

   Часы отображают таймер обратного отсчета и текущую частоту пульса.
6. При необходимости нажмите **SET**, чтобы вручную перейти к следующему подходу или отдыху.
7. По завершении занятия нажмите кнопку **START**, чтобы остановить таймер занятия.
8. Выберите **Сохранить**.

Использование велотренажера

Перед использованием совместимого велотренажера необходимо выполнить сопряжение велотренажера с часами с помощью технологииANT+® (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 69).

Вы можете использовать часы вместе с велотренажером, чтобы имитировать сопротивление во время тренировок, заездов и прохождения дистанций. При использовании велотренажера GPS отключается автоматически.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Велотренажер**.
3. Нажмите и удерживайте **MENU**.
4. Выберите **Параметры умного тренажера**.
5. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Фрирайд**, чтобы начать заезд.
   - Выберите **След. тренировке**, чтобы выполнить сохраненную тренировку (*Тренировки*, стр. 34).
   - Выберите **Следовать по курсу**, чтобы пройти сохраненную дистанцию (*Дистанции*, стр. 89).
   - Выберите **Настр. мощн.**, чтобы задать целевое значение мощности.
   - Выберите **Установка уклона**, чтобы задать моделируемый уклон.
   - Выберите **Установка сопротивления**, чтобы установить силу сопротивления на тренажере.
6. Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.

   Велотренажер увеличивает или уменьшает сопротивление в зависимости от информации о высоте в ходе прохождения дистанции или заезда.

Игры

Использование приложения Garmin GameOn™

При сопряжении часов с компьютером можно записывать игровые занятия на часы и просматривать метрики производительности в реальном времени на компьютере.

1. На компьютере перейдите на веб-сайт www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn и скачайте приложение Garmin GameOn.
2. Чтобы завершить установку, следуйте инструкциям на экране.
3. Запустите приложение Garmin GameOn.
4. Когда приложение Garmin GameOn предложит выполнить сопряжение часов, нажмите кнопку **START** и выберите на часах пункт **Игры**.

   ПРИМЕЧАНИЕ. когда часы подключены к приложению Garmin GameOn, уведомления и другие функции Bluetooth® на часах отключены.
5. Выберите **Сопряжение**.
6. Выберите часы из списка и следуйте инструкциям на экране.

   СОВЕТ. можно нажать ☰ > **Настройки**, чтобы настроить параметры, повторно прочитать руководство или удалить часы. Приложение Garmin GameOn запоминает ваши часы и настройки для следующего открытия приложения. При необходимости можно выполнить сопряжение часов с другим компьютером (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 69).
7. Выберите один из следующих вариантов:
   - На компьютере запустите поддерживаемую игру, чтобы автоматически начать игровое занятие.
   - На часах запустите игровое занятие вручную (*Запись игрового занятия вручную*, стр. 15).

   Приложение Garmin GameOn отображает метрики производительности в реальном времени. После завершения занятия приложение Garmin GameOn отобразит сводку по игровому занятию и информацию о матче.

Запись игрового занятия вручную

Вы можете записать игровое занятие на часах и вручную ввести статистику для каждого матча.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Игры**.
3. Нажмите кнопку **DOWN** и выберите тип игры.
4. Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.
5. Нажмите кнопку **SET** в конце матча, чтобы записать результат или положение в рейтинге.
6. Нажмите кнопку **SET**, чтобы начать новый матч.
7. После завершения занятия нажмите кнопку **START** и выберите **Сохранить**.

Скалолазание

Запись занятия скалолазанием в помещении

Вы можете записывать трассы во время скалолазания в помещении. Трасса — это маршрут по стене для скалолазания в помещении.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Скал. в пом.**.
3. Выберите ✔, чтобы записать статистику трассы.
4. Выберите систему категорий сложности.

   ПРИМЕЧАНИЕ. при следующем запуске занятия скалолазанием в помещении устройство использует эту систему категорий сложности. Чтобы изменить систему категорий сложности, нажмите и удерживайте кнопку MENU, выберите параметры занятия и выберите Система оценок.
5. Выберите уровень сложности для трассы.
6. Нажмите **START**.
7. Начните первую трассу.

   ПРИМЕЧАНИЕ. когда таймер трассы работает, устройство автоматически блокирует кнопки для предотвращения их случайного нажатия. Часы можно разблокировать, нажав и удерживая любую кнопку.
8. Спускайтесь на землю по завершении трассы.

   Таймер отдыха запускается автоматически, когда вы находитесь на земле.

   ПРИМЕЧАНИЕ. при необходимости можно нажать кнопку SET для завершения трассы.
9. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы сохранить пройденную трассу, выберите **Завершенные**.
   - Чтобы сохранить непройденную трассу, выберите **Опробована**.
   - Чтобы удалить трассу, выберите **Отменить**.
10. Введите количество падений на трассе.
11. После отдыха нажмите **SET**, чтобы начать следующую трассу.
12. Повторяйте эту процедуру для каждой трассы до завершения занятия.
13. Нажмите **START**.
14. Выберите **Сохранить**.

Запись занятия боулдерингом

Вы можете записывать трассы во время занятия боулдерингом. Трасса — это маршрут подъема по валуну или небольшой скале.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Боулдеринг**.
3. Выберите систему категорий сложности.

   ПРИМЕЧАНИЕ. при следующем запуске занятия боулдерингом часы используют эту систему категорий сложности. Чтобы изменить систему категорий сложности, нажмите и удерживайте кнопку MENU, выберите параметры занятия и выберите Система оценок.
4. Выберите уровень сложности для трассы.
5. Нажмите **START** для запуска таймера трассы.
6. Начните первую трассу.
7. Чтобы завершить трассу, нажмите **SET**.
8. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы сохранить пройденную трассу, выберите **Завершенные**.
   - Чтобы сохранить непройденную трассу, выберите **Опробована**.
   - Чтобы удалить трассу, выберите **Отменить**.
9. После отдыха нажмите **SET**, чтобы начать следующую трассу.
10. Повторяйте эту процедуру для каждой трассы до завершения занятия.
11. По завершении последней трассы нажмите **START**, чтобы остановить таймер трассы.
12. Выберите **Сохранить**.

Запуск режима GPS-трекера

Для увеличения времени работы от батареи во время записи активности в течение нескольких дней можно использовать **Экспедиция**.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Экспедиция**.
3. Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.

   Устройство переходит в режим пониженного энергопотребления и регистрирует точки GPS-трека один раз в час. Для максимального увеличения времени работы от батареи устройство отключает все датчики и аксессуары, включая подключение к смартфону.

Запись точки трека вручную

В режиме GPS-трекера точки трека записываются автоматически на основе выбранного интервала записи. Вы можете записать точку трека вручную в любое время.

1. В режиме GPS-трекера нажмите **START**.
2. Выберите **Добавить точку**.

Просмотр сведений о точках трека

1. В режиме GPS-трекера нажмите **START**.
2. Выберите **Просмотр точек**.
3. Выберите точку трека в списке.
4. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы начать навигацию к выбранной точке трека, нажмите **Идти к**.
   - Для просмотра дополнительной информации о точке трека выберите **Сведения**.

Охота

Вы можете сохранять местоположения, актуальные для ваших занятий охотой, и просматривать карту сохраненных местоположений. Во время охоты устройство использует режим GNSS, который позволяет продлить срок службы батареи.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Охота**.
3. Нажмите кнопку **START**, а затем выберите **Начать охоту**.
4. Нажмите кнопку **START**, а затем выберите нужный вариант.
   - Чтобы вернуться к начальной точке занятия, выберите **Назад к началу** и выберите требуемый вариант.
   - Чтобы сохранить текущее местоположение, выберите **Сохранить местопол.**.
   - Для просмотра местоположений, сохраненных во время текущего занятия охотой, выберите **Места для охоты**.
   - Для просмотра всех ранее сохраненных местоположений выберите **Сохранен. мест.**.
   - Чтобы начать навигацию к пункту назначения, выберите **Навигация**, затем выберите требуемую опцию.
5. После завершения охоты нажмите кнопку **START** и выберите **Завершен. охоты**.

Рыбалка

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Рыбная ловля**.
3. Нажмите **START** > **Начать рыбалку**.
4. Нажмите кнопку **START**, а затем выберите нужный вариант.
   - Чтобы добавить ещё одну рыбу к счетчику пойманных рыб, выберите **Регистрац. улова**.
   - Чтобы сохранить текущее местоположение, выберите **Сохранить местопол.**.
   - Чтобы установить интервальный таймер, время окончания или напоминание о времени окончания занятия, выберите **Таймеры рыбалки**.
   - Чтобы вернуться к начальной точке занятия, выберите **Назад к началу** и выберите требуемый вариант.
   - Для просмотра сохраненных местоположений выберите **Сохранен. мест.**.
   - Чтобы начать навигацию к пункту назначения, выберите **Навигация**, затем выберите требуемую опцию.
   - Чтобы изменить настройки занятия, выберите **Настройки**, а затем выберите требуемый вариант (*Настройки занятий и приложений*, стр. 28).
5. После завершения занятия нажмите кнопку **START** и выберите **Законч. рыбалку**.

Лыжи

Просмотр лыжных спусков

Часы записывают сведения о каждом спуске на горных лыжах или сноуборде с помощью функции автозаезда. Эта функция включена по умолчанию для катания на горных лыжах и сноуборде. Она автоматически записывает новые лыжные спуски, когда вы начинаете движение вниз по склону.

1. Начните лыжный или сноубордный спуск.
2. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
3. Выберите **Просм. заезды**.
4. Нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для просмотра сведений о последнем или текущем заезде, а также об общем количестве заездов.

   Экраны спуска содержат время, пройденное расстояние, максимальную скорость, среднюю скорость и общий спуск.

Запись занятия внетрассовым катанием на лыжах или сноуборде

Занятие внетрассовым катанием на лыжах или сноуборде позволяет переключаться между режимами отслеживания подъемов и спусков, что позволяет точно отслеживать статистику. Параметр Отслеживание режима можно настроить на автоматическое или ручное переключение между режимами отслеживания (*Настройки занятий и приложений*, стр. 28).

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Внетр. лыж.** или **Внетр. кат. на сноуб.**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Если вы начинаете заниматься на подъеме, выберите **Восхождение**.
   - Если вы начинаете занятие на спуске, выберите **Спуск**.
4. Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.
5. При необходимости нажмите кнопку **SET** для переключения между режимами отслеживания подъема и спуска.
6. После завершения занятия нажмите кнопку **START** и выберите **Сохранить**.

Гольф

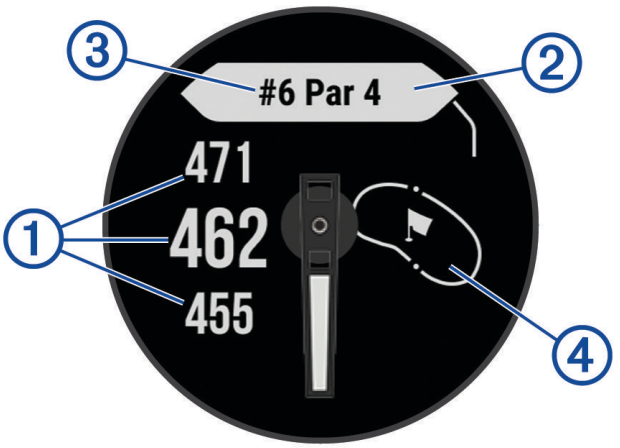
Игра в гольф

Перед первой игрой на поле для гольфа необходимо загрузить это поле из приложения Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 77). Поля для гольфа, загруженные из приложения Garmin Connect, обновляются автоматически.

Перед игрой в гольф необходимо зарядить часы (*Зарядка часов*, стр. 97).

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2 Выберите **Гольф**.
3 Выйдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.
4 Выберите поле из списка доступных полей.
5 Выберите ✔, чтобы сохранить результат.
6 Выберите стартовую площадку.

На дисплее часов отобразится экран с информацией о лунке.



①	Расстояние до передней, средней и задней части грина
②	Пар для лунки
③	Номер текущей лунки
④	Карта грина

ПРИМЕЧАНИЕ. в результате изменения местоположения флажков часы измеряют расстояние до передней, средней и задней части грина, но не до самого местоположения флажка.

7 Выберите один из следующих вариантов:

- Нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для просмотра местоположения и расстояния до препятствия или до его передней и задней стороны.
- Нажмите **START**, чтобы открыть меню гольфа (*Меню гольфа*, стр. 21).

Меню гольфа

Чтобы открыть дополнительные функции в меню гольфа, во время раунда можно нажать кнопку START.

Завершить раунд: завершение текущего раунда.

Приостан. раунд: приостановка текущего раунда. Вы можете возобновить раунд в любое время, начав занятие Гольф.

Сменить лунку: смена лунки вручную.

Перем. флажок: позволяет переместить местоположение флажка для получения более точного измерения расстояния (*Перемещение флажка*, стр. 22).

Оценка удара: отображение расстояния предыдущего удара, записанного с помощью функции Garmin AutoShot™ (*Просмотр измерений дальности ударов*, стр. 22). Вы также можете записать удар вручную (*Измерение удара вручную*, стр. 22).

Оценочная табл.: открытие оценочной таблицы для раунда (*Ведение счета*, стр. 23).

Одометр: отображает записанное время, расстояние и пройденные шаги. Одометр включается и выключается автоматически при запуске или завершении раунда. Показания одометра можно сбросить во время раунда.

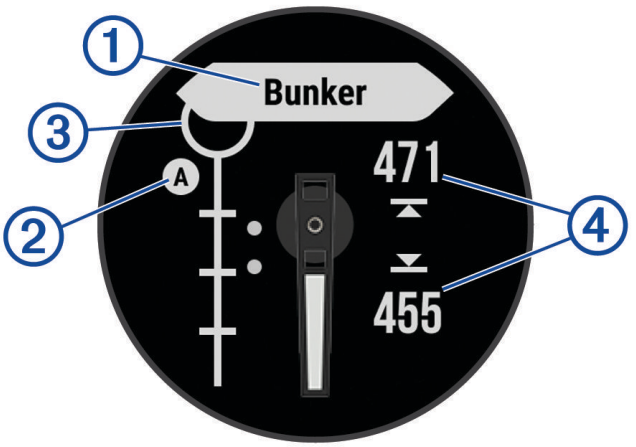
Статистика клюшки: отображение статистики по каждой клюшке для гольфа, например, информации о расстоянии и точности. Отображение при сопряжении датчиков Approach® CT10.

Настройки: настройка параметров игры в гольф (*Настройки занятий и приложений*, стр. 28).

Просмотр препятствий

Можно просмотреть дистанции до препятствий на фервее для лунок пар 4 и 5. Чтобы помочь вам определить расстояние для безопасного удара или дистанцию, которую мяч пролетит по воздуху, препятствия, влияющие на выбор позиции для удара, могут быть показаны по одному или группами.

1 На экране с информацией о лунке нажмите **UP** или **DOWN** для просмотра информации о препятствии.



- Тип препятствия ① указан на экране.
- Препятствия ② обозначены буквой, указывающей порядок препятствий на текущей лунке, и показаны под грином в приблизительных местах относительно фервея.
- Грин изображен в виде полукруга ③ в верхней части экрана.
- На экране будут показаны расстояния до начала и конца ④ ближайшего препятствия.

2 Нажмите **UP** или **DOWN**, чтобы увидеть другие препятствия, относящиеся к текущей лунке.

Перемещение флажка

Можно более подробно рассмотреть грин и изменить местоположение флажка.

1. На экране с информацией о лунке нажмите кнопку **START**.
2. Выберите пункт **Перем. флажок**.
3. С помощью кнопки **UP** или **DOWN** измените местоположение флажка.
4. Нажмите кнопку **START**.

   Расстояния на экране с информацией о лунке обновляются в соответствии с новым местоположением флажка. Местоположение флажка сохраняется только для текущего раунда.

Смена лунок

Лунки можно изменять вручную на экране просмотра лунок.

1. Во время игры в гольф нажмите **START**.
2. Выберите пункт **Сменить лунку**.
3. Выберите лунку.

Просмотр измерений дальности ударов

Прежде чем устройство сможет автоматически обнаруживать и измерять дальность удара, необходимо включить оценки.

Устройство оснащено функцией автоматического обнаружения и записи удара. Каждый раз, когда вы делаете удар на фервее, устройство записывает дальность удара, чтобы вы могли просмотреть эти данные позже.

СОВЕТ. функция автоматического обнаружения удара работает наилучшим образом, если вы носите устройство на запястье ведущей руки и в случае хорошего контакта с мячом. Патты не обнаруживаются.

1. Во время игры в гольф нажмите **START**.
2. Выберите пункт **Оценка удара**.

   Отобразится последняя дальность удара.

   ПРИМЕЧАНИЕ. это расстояние автоматически сбрасывается при следующем ударе по мячу, патте на грине или переходе к следующей лунке.
3. Нажмите кнопку **DOWN**.
4. Выберите **Пред. удары**, чтобы посмотреть все записанные значения дальности ударов.

Измерение удара вручную

Если часы не регистрируют удар, его можно добавить вручную. Удар нужно добавлять из места, где он не зарегистрировался.

1. Выполните удар и проследите, куда приземлится мяч.
2. На экране с информацией о лунке нажмите кнопку **START**.
3. Выберите пункт **Оценка удара**.
4. Нажмите кнопку **DOWN**.
5. Выберите **Добавить удар** > ✔.
6. При необходимости укажите клюшку, которую вы использовали для удара.
7. Перейдите к мячу (пешком или на гольф-карте).

При следующем ударе часы автоматически запишут дальность последнего удара. При необходимости можно вручную добавить другой удар.

Ведение счета

1 На экране с информацией о лунке нажмите **START**.
2 Выберите **Оценочная табл.** .
Оценочная таблица появляется, когда вы находитесь на грине.
3 С помощью кнопки **UP** или **DOWN** переключайтесь между лунками.
4 Чтобы выбрать лунку, нажмите **START**.
5 С помощью кнопки **UP** или **DOWN** установите счет.
Производится обновление общего количества баллов.

Включение отслеживания статистики

Функция Отслеживание статистики обеспечивает подробное отслеживание статистики во время игры в гольф.

1 Во время просмотра экрана с информацией о лунках нажмите и удерживайте **MENU**.
2 Выберите настройки занятия.
3 Выберите **Отслеживание статистики**.

Запись статистики

Чтобы начать запись статистики, сначала необходимо включить отслеживание статистики (*Включение отслеживания статистики*, стр. 23).

1 На странице оценочной таблицы выберите лунку.
2 Введите количество выполненных ударов, включая патты, и нажмите **START**.
3 Установите количество паттов и нажмите **START**.
ПРИМЕЧАНИЕ. количество выполненных паттов используется только для отслеживания статистических данных и не увеличивает ваш результат.
4 При необходимости выберите один из вариантов ниже:
ПРИМЕЧАНИЕ. если вы на лунке «пар-3», информация о фервее не появляется.
- Если ваш мяч попал на фервей, выберите **Попад. на ферв.**.
- Если мяч не попал на фервей, выберите **Отклон. вправо** или **Отклон. влево**.
5 При необходимости введите количество штрафных ударов.

Прыжки с парашютом

⚠ ОСТОРОЖНО

Функция «Прыжки с парашютом» предназначена для использования только опытными парашютистами. Функцию "Прыжки с парашютом" не следует использовать в качестве основного альтиметра. Указание неверных данных о прыжке может привести к получению серьезных травм или смерти.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для моделей Instinct Crossover - Tactical Edition.

Функция "Прыжки с парашютом" использует военные правила вычисления точки сбрасывания с большой высоты (HARP). Часы автоматически распознают момент прыжка и начинают навигацию к расчетной точке приземления (DIP) с помощью барометра и электронного компаса.

Типы прыжков

В функции "Прыжки с парашютом" можно выбрать один из трех типов прыжков: "HAHO", "HALO" или "Статический". В соответствии с выбранным типом прыжка необходимо задать дополнительные данные (*Ввод информации о прыжке*, стр. 24). Высота выброски и высота раскрытия парашюта для всех типов прыжков рассчитываются в футах над уровнем грунта (AGL).

HAHO: высотный прыжок с раскрытием на большой высоте. Прыжок и раскрытие парашюта выполняются на большой высоте. Необходимо задать расчетную точку приземления (DIP) и высоту выброски не менее 1000 футов (305 метров). Предполагается, что значения высоты выброски и высоты раскрытия парашюта совпадают. Как правило, значение высоты выброски находится в диапазоне от 12 000 до 24 000 футов (от 3658 до 7315 метров) над уровнем грунта (AGL).

HALO: высотный затяжной прыжок. Прыжок выполняется на большой высоте, раскрытие парашюта — на малой. Для данного типа прыжка требуется указать те же данные, что и для прыжка HAHO, а также высоту раскрытия парашюта. Высота раскрытия парашюта не должна быть больше высоты выброски. Как правило, значение высоты раскрытия парашюта находится в диапазоне от 2000 до 6000 футов (от 610 до 1829 метров) над уровнем грунта (AGL).

Статический: предполагается, что скорость и направление ветра остаются неизменными на протяжении всего прыжка. Высота выброски должна составлять не менее 1000 футов (305 метров).

Ввод информации о прыжке

1. Нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Прыжки с парашютом**.
3. Выберите тип прыжка (*Типы прыжков*, стр. 24).
4. Выполните одно или несколько действий для ввода информации о прыжке.
   - Выберите **DIP**, чтобы установить маршрутную точку для расчетной точки приземления.
   - Выберите **Высота выброски** для установки значения высоты выброски AGL (в футах), на которой парашютист выпрыгивает из самолета.
   - Выберите **Выс. раскрытия** для установки значения высоты раскрытия парашюта AGL (в футах), на которой парашютист раскрывает парашют.
   - Выберите **Движение по инерции** для установки пройденного расстояния по горизонтали (в метрах) в зависимости от скорости самолета.
   - Выберите **Курс к точке HARP** для установки направления движения (в градусах) в зависимости от скорости самолета.
   - Выберите **Ветер** для установки данных о ветре: скорости (в узлах) и направления (в градусах).
   - Выберите **Постоянные значения** для установки дополнительной точной информации для запланированного прыжка. В зависимости от типа прыжка для ввода дополнительной информации можно выбрать **Проц.макс.знач**, **Коэффициент безопасности**, **K-открытый**, **K-свободное падение** или **K-статический** (*Постоянные настройки*, стр. 25).
   - Выберите **Авт.нав.к DIP** для включения автоматической навигации к точке DIP после прыжка.
   - Выберите **Перейти к HARP** для начала навигации к HARP.

Ввод данных о ветре для прыжков HAHO и HALO

1 Нажмите кнопку **START**.
2 Выберите **Прыжки с парашютом**.
3 Выберите тип прыжка (*Типы прыжков*, стр. 24).
4 Выберите **Ветер** > **Добавить**.
5 Выберите высоту.
6 Введите скорость ветра в узлах и выберите **Готово**.
7 Введите направление ветра в градусах и выберите **Готово**.

Значения данных о ветре будут добавлены в список. При вычислении используются только данные о ветре, добавленные в список.

8 Повторите шаги с 5 по 7 для каждой доступной высоты.

Сброс данных о ветре

1 Нажмите кнопку **START**.
2 Выберите **Прыжки с парашютом**.
3 Выберите **HAHO** или **HALO**.
4 Выберите **Ветер** > **Сброс**.

Все значения данных о ветре будут удалены из списка.

Ввод данных о ветре для статических прыжков

1 Нажмите кнопку **START**.
2 Выберите **Прыжки с парашютом** > **Статический** > **Ветер**.
3 Введите скорость ветра в узлах и выберите **Готово**.
4 Введите направление ветра в градусах и выберите **Готово**.

Постоянные настройки

Выберите Прыжки с парашютом, тип прыжка, а затем выберите Постоянные значения.

Проц.макс.знач: установка диапазона прыжка для всех типов прыжков. При установке значения менее 100% величина сноса от точки DIP снижается; при установке значения более 100% величина сноса увеличивается. Более опытные парашютисты могут использовать меньшие значения, тогда как неопытные парашютисты — большие.

Коэффициент безопасности: установка допустимой погрешности прыжка (только для HAHO). Как правило, значение коэффициента безопасности представляет собой целое число от двух и выше и определяется парашютистом с учетом характеристик прыжка.

K-свободное падение: установка значения аэродинамического сопротивления для парашюта во время свободного падения, исходя из класса купола парашюта (только для HALO). Каждый парашют должен иметь маркировку со значением K.

K-открытый: установка значения аэродинамического сопротивления для открытого парашюта, исходя из класса купола парашюта (для HAHO и HALO). Каждый парашют должен иметь маркировку со значением K.

K-статический: установка значения аэродинамического сопротивления для парашюта во время статического прыжка, исходя из класса купола парашюта (только для типа прыжка Статический). Каждый парашют должен иметь маркировку со значением K.

Просмотр информации о приливах

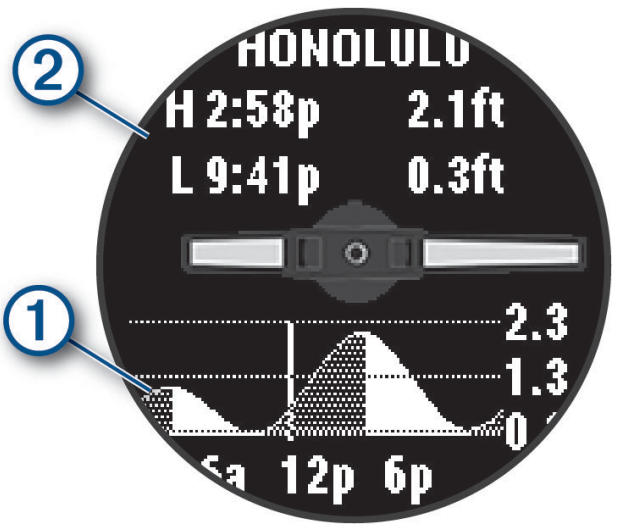
⚠ ОСТОРОЖНО

Сведения о приливах\отливах приведены исключительно в информационных целях. Вы несете ответственность за соблюдение всех указаний, связанных с условиями на воде, и должны всегда следить за окружающей обстановкой и руководствоваться соображениями безопасности и здравого смысла во время нахождения в море. Несоблюдение данной рекомендации может привести к получению травм или смерти.

При сопряжении часов с совместимым смартфоном можно просмотреть информацию станций наблюдения за приливами, включая высоту прилива, а также время следующего прилива и отлива.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Приливы**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите избранную или недавно использованную станцию наблюдения за приливами.
   - Чтобы использовать текущее местоположение рядом со станцией наблюдения за приливами, выберите **Добавить** > **Текущее местоположение**.
   - Чтобы выбрать сохраненное местоположение, выберите **Добавить** > **Сохранено**.
   - Чтобы ввести координаты местоположения, выберите **Добавить** > **Координаты**.

   Для текущей даты отображается 24-часовой график приливов с текущей высотой прилива ① и информацией о следующем приливе ②.



4. Нажмите **DOWN** для просмотра информации о приливах на ближайшие дни.
5. Нажмите **START** и выберите **В Избранное**, чтобы установить это местоположение в качестве избранной станции наблюдения за приливами.

   Избранная станция наблюдения за приливами отображается в верхней части списка в приложении и на мини-виджете.

Установка оповещения о приливе

1. Выберите сохраненную станцию наблюдения за приливами в приложении **Приливы**.
2. Нажмите **START** и выберите **Настройка опов.**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы установить звуковой сигнал перед приливом, выберите **Время до прилива**.
   - Чтобы установить звуковой сигнал перед отливом, выберите **Время до отлива**.

Настройка занятий и приложений

Вы можете настроить список занятий и приложений, экраны данных, поля данных и другие параметры.

Добавление или удаление занятия из Избранного

Список избранных занятий отображается при нажатии кнопки **START** в режиме отображения циферблата и обеспечивает быстрый доступ к занятиям, которые вы выполняете наиболее часто. При первом нажатии кнопки **START** для начала занятия часы предложат вам выбрать одно из избранных занятий. Вы можете в любое время добавить или удалить избранные занятия.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Занятия и приложения**.

   Избранные занятия отображаются в начале списка.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Для добавления в Избранное выберите занятие, а затем выберите **В Избранное**.
   - Чтобы удалить из Избранного, выберите занятие, а затем выберите **Удалить из Избранного**.

Изменение позиции занятия в списке приложений

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Занятия и приложения**.
3. Выберите занятие.
4. Выберите параметр **Изменить порядок**.
5. Нажмите **UP** или **DOWN** для изменения позиции занятия в списке приложений.

Настройка экранов данных

Для каждого занятия можно отобразить, скрыть и изменить компоновку и содержимое экранов данных.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Занятия и приложения**.
3. Выберите занятие для настройки.
4. Выберите настройки занятия.
5. Выберите **Экраны данных**.
6. Выберите экран данных для настройки.
7. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Раскладка**, чтобы настроить количество полей данных на экране данных.
   - Выберите поле, чтобы изменить отображаемые в нем данные.
   - Выберите **Изменить порядок**, чтобы изменить позицию экрана данных в ленте.
   - Выберите **Убрать**, чтобы удалить экран данных из ленты.
8. При необходимости выберите пункт **Добавить новый элемент**, чтобы добавить экран данных в ленту.

   Вы можете добавить пользовательский экран данных или выбрать один из предварительно заданных экранов данных.

Добавление карты для занятия

Для отдельного занятия можно добавить карту в цикл экранов данных.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Занятия и приложения**.
3. Выберите занятие для настройки.
4. Выберите настройки занятия.
5. Выберите **Экраны данных** > **Добавить новый элемент** > **Карта**.

Создание пользовательского занятия

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2 Выберите **Добавить**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Копировать занятие**, чтобы создать собственное пользовательское занятие на основе одного из сохраненных занятий.
   - Чтобы создать новое пользовательское занятие, выберите **Другое** > **Другое**.
4 При необходимости выберите тип занятия.
5 Выберите имя или введите собственное имя.

   К дублирующимся именам занятий добавляется номер, например: Велотренировка(2).
6 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки занятия. Например, можно настроить экраны данных или автоматические функции.
   - Выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать пользовательское занятие.
7 Выберите ✔, чтобы добавить занятие в свой список избранного.

Настройки занятий и приложений

Эти параметры позволяют настроить каждое предварительно загруженное приложение для занятий в соответствии с вашими потребностями. Например, можно настроить страницы данных и включить функции оповещения и тренировок. Для определенных типов занятий некоторые настройки могут быть недоступны.

Удерживая кнопку **MENU**, выберите **Занятия и приложения**. Выберите занятие, а затем выберите настройки занятия.

3D-расстояние: функция вычисления пройденного расстояния с учетом изменения высоты и горизонтального движения по поверхности.

3D-скорость: функция вычисления скорости с учетом изменения высоты и горизонтального движения по поверхности.

Добавить занятие: позволяет настраивать мультитренировку.

Оповещения: настройка тренировочных или навигационных оповещений для занятия.

Скалолаз.: авто: активация автоматического определения часами изменения высоты с помощью встроенного альтиметра (*Включение автоматического режима для скалолазания*, стр. 32).

Auto Lap: автоматическая отметка кругов с помощью функции Auto Lap. Параметр Автом. настр. расст. отмечает круги на определенном расстоянии. Параметр Авт. позиц. отмечает круги при прохождении местоположения, где ранее была нажата кнопка SET. По завершении круга на экране появится настраиваемое сообщение с оповещением о круге. Эта функция полезна при оценке эффективности на разных этапах тренировки.

Auto Pause: установка для функции Auto Pause® возможностей остановки записи данных при прекращении движения или при снижении скорости ниже указанного уровня. Эта функция может оказаться полезной, когда маршрут вашего занятия включает в себя светофоры или другие места, в которых необходимо остановиться.

Автоматическая пауза: позволяет часам автоматически определять, когда вы отдыхаете во время плавания в бассейне, и создавать интервал отдыха (*Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную*, стр. 10).

Автозаезд: активация автоматического обнаружения часами участков движения на лыжах или виндсерфе с помощью встроенного акселерометра. Для занятий виндсерфингом можно задать пороговые значения скорости и расстояния для автоматического запуска заплыва.

Смена страниц: настройка автоматического пролистывания всех экранов данных занятия во время работы таймера занятия.

Цвет фона: выбор черного или белого фона для каждого занятия.

Крупные цифры: изменение размера цифр на экранах данных занятия.

Транслировать данные по ЧП: включение автоматической передачи данных о частоте пульса при запуске занятия (*Трансляция данных о частоте пульса*, стр. 63).

Запуск обр. отсчета: включает таймер обратного отсчета для интервалов во время плавания в бассейне.

Экраны данных: позволяет настроить экраны данных и добавить новые экраны данных для занятия (*Настройка экранов данных*, стр. 27).

Изменить вес: позволяет добавлять вес, используемый для подхода во время силовых или кардиотренировок.

Расстояние в гольфе: указание единиц измерения, используемых во время игры в гольф.

Система оценок: устанавливает систему категорий сложности для оценки сложности трассы для скалолазания.

Номер дорожки: установка номера дорожки для отслеживания вашего забега.

Кнопка Lap: включение или отключение кнопки SET для записи круга, подхода или отдыха во время занятия.

Блокировать устройство: блокировка кнопок во время мультитренировки для предотвращения случайного нажатия кнопок.

Метроном: воспроизводит вибро- и звуковые сигналы с постоянным ритмом, что помогает повысить эффективность тренировок за счет повышения, снижения или поддержания более постоянной частоты. Можно установить количество ударов в минуту (уд./мин.) для частоты, которую вы хотите поддерживать, частоту ударов и настройки звука.

Отслеживание режима: включает или отключает автоматическое отслеживание режима подъема или спуска для внетрассового катания на лыжах или сноуборде.

Отслеживание препятствий: позволяет часам сохранять местоположения препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных прохождений дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега (*Запись занятия бегом с препятствиями*, стр. 9).

Штрафы: позволяет отслеживать штрафные удары во время игры в гольф (*Запись статистики*, стр. 23).

Размер бассейна: выбор длины бассейна для заплывов в бассейне.

Усреднение мощности: определяет, включают ли часы нулевые значения для измерения мощности, которые возникают, когда вы не крутите педали.

Режим мощности: установка режима питания по умолчанию для занятия.

Таймаут реж. энергосбер.: установка длительности таймаута для режима энергосбережения, в течение которого часы остаются в режиме тренировки, например в ожидании начала забега. Параметр Средняя переводит часы в энергосберегающий режим часов после 5 минут бездействия. Параметр Длинное переводит часы в энергосберегающий режим часов после 25 минут бездействия. Продленный режим может сократить время работы от аккумулятора между зарядками.

Запись занятия: включение записи файла FIT с данными занятий гольфом. В файлы FIT записываются данные для фитнеса, предназначенные для использования в приложении Garmin Connect.

Запись после заката: настройка на часах функции записи точек трека после заката в режиме GPS-трекера.

Запись температуры: записывает температуру окружающей среды вокруг часов во время определенных занятий.

Регистрация VO2 Max.: включение регистрации VO2 Max для бега по пересеченной местности.

Интервал записи: настройка частоты записи точек трека в режиме GPS-трекера. По умолчанию точки GPS-трека записываются один раз в час, а после заката они не записываются. Если запись точек GPS-трека выполняется реже, время работы устройства от батареи продлевается.

Переименовать: настройка имени занятия.

Подсчет повторов: включение или отключение подсчета повторений во время тренировки. Опция Только тренировки позволяет включить подсчет повторений только для тренировок с инструкциями.

Повтор: включение функции Повтор для мультитренировок. Например, эту функцию можно использовать для занятий с несколькими переходами, таких как кросс с заплывами.

Восстановить настройки: сброс настроек занятия.

Статистика трассы: позволяет отслеживать статистику трассы для занятий скалолазанием в помещении.

Мощность при беге: позволяет записывать данные мощности при беге и настраивать параметры (*Настройки мощности при беге*, стр. 70).

Спутники: установка спутниковой системы для занятия (*Настройки спутников*, стр. 33).

Подсчет баллов: включение или выключение автоматического ведения счета, когда вы начинаете игру в гольф.

SpeedPro: позволяет использовать расширенные показатели скорости для занятий виндсерфингом.

Отслеживание статистики: позволяет отслеживать статистику во время игры в гольф (*Запись статистики*, стр. 23).

Импульс: настройка режима стробоскопа со светодиодным фонарем, скорости и цвета во время занятия.

Определение гребков: включает определение типа гребков для заплывов в бассейне.

Переходы: включение переходов для мультитренировок.

Опов. с помощью вибр.: включает оповещения, которые уведомляют о необходимости вдоха или выдоха во время дыхательного упражнения.

Оповещения о занятиях

Для каждого занятия можно установить оповещения, которые помогут в достижении конкретной задачи, в улучшении осведомленности об окружающей среде и в навигации к пункту назначения. Некоторые оповещения доступны не для всех занятий. Существует три типа оповещений: сигналы событий, оповещения о диапазоне и повторяющиеся оповещения.

Сигнал события: сигнал события уведомляет о событии один раз. Событие имеет конкретное значение. Например, можно установить на часах оповещение при достижении определенного количества сожженных калорий.

Оповещения о диапазоне: оповещение о диапазоне поступает каждый раз, когда часы выходят за рамки указанного диапазона значений. Например, можно установить на часах оповещение для частоты пульса, которое будет поступать, когда значение частоты пульса становится ниже 60 ударов в минуту (уд./мин) и больше 210 уд./мин.

Повторяющиеся оповещения: повторяющиеся оповещения поступают каждый раз, когда часы записывают определенное значение или интервал. Например, можно установить на часах оповещение с интервалом 30 минут.

Название оповещения	Тип оповещения	Описание
Частота шагов	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для частоты шагов.
Калории	Событие, повторяющееся	Можно установить количество калорий.
Ввод вручную	Событие, повторяющееся	Можно выбрать существующее сообщение или создать собственное и выбрать тип оповещения.
Расстояние	Событие, повторяющееся	Можно установить интервал расстояний.
Высота	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для высоты.
Частота пульса	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения частоты пульса или выбрать изменения зон. См. разделы *Информация о зонах частоты пульса*, стр. 80 и *Оценка нагрузки в зонах частоты пульса*, стр. 82.
Темп	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для темпа.
Поддержание темпа	Повторяющееся	Можно задать целевой темп плавания.
Питание	Диапазон	Можно установить высокий или низкий уровень мощности.
Сближение	Событие	Из сохраненного местоположения можно задать радиус.
Бег/ходьба	Повторяющееся	Можно установить фиксированные перерывы на ходьбу через равные интервалы.
Скорость	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для скорости.
Частота гребков	Диапазон	Можно выбрать высокое или низкое количество гребков в минуту.
Время	Событие, повторяющееся	Можно установить интервал времени.
Таймер забега	Повторяющееся	Можно установить временной интервал для забега в секундах.

Настройка оповещения

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Занятия и приложения**.
3 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

4 Выберите настройки занятия.
5 Выберите **Оповещения**.
6 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите пункт **Добавить новый элемент**, чтобы добавить новое оповещение для занятия.
   - Выберите имя оповещения, чтобы отредактировать существующее оповещение.
7 При необходимости выберите тип оповещения.
8 Выберите зону, введите минимальное и максимальное значения или настраиваемое значение для оповещения.
9 При необходимости включите оповещение.

Для оповещений о событиях и повторяющихся оповещений сообщение отображается при каждом достижении значения оповещения. Для оповещений о диапазоне сообщение отображается каждый раз, когда значение выходит за рамки указанного диапазона (минимальное и максимальное значения).

Включение автоматического режима для скалолазания

Функция автоматического режима для скалолазания обеспечивает автоматическое определение изменения высоты. Эту функцию можно использовать при занятиях скалолазанием, пешим туризмом, бегом или ездой на велосипеде.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Занятия и приложения**.
3 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

4 Выберите настройки занятия.
5 Выберите **Скалолаз.: авто** > **Состояние**.
6 Выберите **Всегда** или **Не во время навигации**.
7 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Экран для бега**, чтобы определить экран данных, который будет отображаться во время пробежки.
   - Выберите **Экран для скалолазания**, чтобы определить экран данных, который будет отображаться во время занятий скалолазанием.
   - Выберите **Инвертировать цвета**, чтобы включить обращение цветов при переключении режимов.
   - Выберите **Вертикальная скорость**, чтобы задать скорость подъема за период времени.
   - Выберите **Перекл. реж.**, чтобы установить скорость переключения режимов устройством.

   ПРИМЕЧАНИЕ. параметр Текущий экран позволяет автоматически выполнять переход к последнему просмотренному вами экрану перед автоматическим переходом в режим для скалолазания.

Настройки спутников

Вы можете изменить настройки спутников, чтобы настроить спутниковые системы, используемые для каждого вида занятия. Дополнительные сведения о спутниковых системах см. по адресу: garmin.com/aboutGPS.

Удерживая кнопку **MENU**, выберите **Занятия и приложения**. Выберите занятие, настройки занятия, затем выберите параметр **Спутники**.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

Выключено: отключение спутниковых систем для занятия.

Исп. по умолч.: позволяет часам использовать для спутников системные настройки по умолчанию (*Настройки системы*, стр. 94).

Только GPS: включение спутниковой системы GPS.

Все системы: включение нескольких спутниковых систем. Совместное использование нескольких спутниковых систем позволяет повысить производительность и ускорить позиционирование в сложных условиях в отличие от использования только GPS. Однако при использовании нескольких систем заряд аккумуляторов расходуется значительно быстрее, чем при работе только в режиме GPS.

UltraTrac: снижение частоты записи точек отслеживания и данных датчиков. Включение функции UltraTrac увеличивает время работы от аккумулятора, однако при этом снижается качество записываемых занятий. Следует использовать функцию UltraTrac для занятий, которые требуют более длительной автономной работы от аккумулятора и имеют низкий приоритет относительно обновления данных с датчика.

Тренировка

Объединенный статус тренировки

При использовании нескольких устройств Garmin® с вашей учетной записью Garmin Connect можно выбрать, какое устройство является основным источником данных для повседневного использования и тренировок.

В приложении Garmin Connect выберите ••• > **Настройки**.

Основное устройство для тренировок: задает источник приоритетных данных для показателей тренировки, таких как статус тренировки и целевая нагрузка.

Основное портативное устройство: задает приоритетный источник ежедневных данных о здоровье, таких как количество шагов и сон. Это должны быть часы, которые вы носите чаще всего.

СОВЕТ. для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует часто выполнять синхронизацию с учетной записью Garmin Connect.

Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки

Вы можете синхронизировать занятия и измерения показателей тренировки с других устройств Garmin с вашими часами Instinct Crossover при помощи учетной записи Garmin Connect. Это позволяет часам точнее отражать данные о тренировке и вашу физическую форму. Например, можно записать заезд с помощью велокомпьютера Edge® и просмотреть сведения о занятии и восстановлении на часах Instinct Crossover.

Синхронизируйте часы Instinct Crossover и другие устройства Garmin с учетной записью Garmin Connect.

СОВЕТ. вы можете задать основное устройство для тренировок и основное портативное устройство в приложении Garmin Connect (*Объединенный статус тренировки*, стр. 33).

На часах Instinct Crossover отображаются последние занятия и показатели эффективности с других устройств Garmin.

Тренировки

Можно создать персонализированные тренировки, которые содержат цели для каждого этапа тренировки и для разных расстояний, времени и калорий. Во время занятия можно просматривать экраны данных о тренировках, которые содержат информацию об этапе тренировки, например расстояние этапа тренировки или текущий темп.

На часах: из списка занятий можно открыть приложение с тренировками для отображения всех загруженных на часы тренировок (*Занятия и приложения*, стр. 6).

Вы также можете просматривать историю тренировок.

В приложении: можно создавать и находить больше тренировок. Также вы можете выбрать план тренировки со встроенными тренировками и передать его на часы (*Выполнение тренировки из Garmin Connect*, стр. 34).

Можно делать график тренировок.

Вы можете обновлять и редактировать свои текущие тренировки.

Выполнение тренировки из Garmin Connect

Перед тем как загрузить тренировку из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 77).

1. Выберите один из следующих вариантов:
   - Откройте приложение Garmin Connect и выберите •••.
   - Перейдите на веб-сайт connect.garmin.com.
2. Выберите **Трен. и планирование** > **Тренировки**.
3. Найдите тренировку или создайте и сохраните новую тренировку.
4. Выберите или **Отправка на устройство**.
5. Следуйте инструкциям на экране.

Начало тренировки

Прежде чем начинать тренировку, ее необходимо загрузить из своей учетной записи Garmin Connect.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4. Выберите **Тренировка** > **Тренировки**.
5. Выберите тренировку.

   ПРИМЕЧАНИЕ. в списке отображаются только совместимые тренировки с выбранным занятием.
6. Выберите **Начать тренировку**.
7. Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.

После начала тренировки устройство будет отображать каждый этап тренировки, примечания по этапу (дополнительно), цель (дополнительно) и текущие данные о тренировке.

Выполнение предлагаемой ежедневной тренировки

Чтобы часы могли предложить ежедневную тренировку, необходимо иметь статус тренировки и показатель VO2 Max. (*Статус тренировки*, стр. 52).

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Бег** или **Велосипед**.

   Появится предлагаемая ежедневная тренировка.
3. Нажмите кнопку **START** и выберите параметр:
   - Чтобы приступить к выполнению тренировки, выберите **Начать тренировку**.
   - Чтобы отменить тренировку, выберите **Закрыть**.
   - Чтобы просмотреть этапы тренировки, выберите **Шаги**.
   - Чтобы обновить настройку цели тренировки, выберите **Тип цели**.
   - Чтобы отключить уведомления о будущих тренировках, выберите **Откл. подсказку**.

Предлагаемая тренировка автоматически обновляется в соответствии с изменениями в тренировочных привычках, времени восстановления и показателя VO2 Max.

Создание интервальной тренировки

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4. Выберите **Тренировка** > **Интервалы** > **Правка** > **Интервал** > **Тип**.
5. Выберите **Расстояние**, **Время** или **Открытый**.

   СОВЕТ. опция Открытый позволяет создать неограниченный по времени интервал.
6. При необходимости выберите **Длительность**, введите значение расстояния или интервала времени для тренировки, а затем выберите ✔.
7. Нажмите кнопку **BACK**.
8. Выберите **Отдых** > **Тип**.
9. Выберите **Расстояние**, **Время** или **Открытый**.
10. При необходимости введите значение расстояния или времени для интервала отдыха, а затем выберите ✔.
11. Нажмите кнопку **BACK**.
12. Выберите один или несколько предлагаемых вариантов.
    - Чтобы установить количество повторов, выберите **Повтор**.
    - Чтобы добавить в тренировку неограниченную по времени разминку, выберите **Разминка** > **Включено**.
    - Чтобы добавить в тренировку неограниченную по времени заминку, выберите **Заминка** > **Включено**.

Начало интервальной тренировки

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4. Выберите **Тренировка** > **Интервалы** > **Начать тренировку**.
5. Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.
6. Если в интервальную тренировку входит разминка, нажмите кнопку **SET**, чтобы начать первый интервал.
7. Следуйте инструкциям на экране.

После завершения всех интервалов отобразится сообщение.

О календаре тренировок

Календарь тренировок на часах представляет собой расширение календаря или расписания тренировок, созданного в вашей учетной записи Garmin Connect. После добавления нескольких тренировок в календарь Garmin Connect их можно отправить на устройство. Все запланированные тренировки, отправленные на устройство, отображаются в мини-виджете календаря. Выбрав день в календаре, можно просмотреть или начать тренировку. Запланированная тренировка остается на часах независимо от ее выполнения или пропуска. При отправке запланированных тренировок из Garmin Connect существующий календарь тренировок перезаписывается.

Использование планов тренировок Garmin Connect

Прежде чем вы сможете загружать и использовать план тренировки вам необходимо создать учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 77), а также выполнить сопряжение часов Instinct Crossover с совместимым смартфоном.

1. В приложении Garmin Connect выберите •••.
2. Выберите **Трен. и планирование** > **Планы тренировок**.
3. Выберите план тренировки и внесите его в расписание.
4. Следуйте инструкциям на экране.
5. Перейдите к плану тренировок в календаре.

Тренировка PacePro™

Многие бегуны во время забега любят носить браслет с пометками темпа, который помогает им достичь своей цели. Функция PacePro позволяет вам создать собственный браслет на основе расстояния и темпа или расстояния и времени. Вы также можете создать браслет с пометками темпа для известной дистанции для оптимизации темпа на основе изменений высоты.

Можно создать план PacePro с помощью приложения Garmin Connect. Перед запуском дистанции можно просмотреть отрезки и график высоты.

Загрузка плана PacePro из Garmin Connect

Перед тем как загрузить план PacePro из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 77).

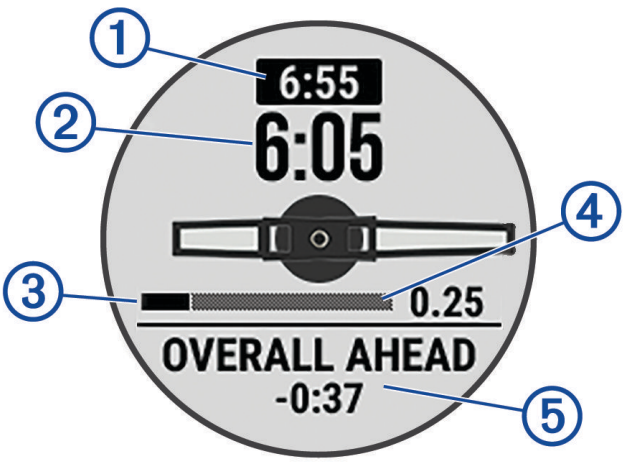
1. Выберите один из следующих вариантов:
   - Откройте приложение Garmin Connect и выберите •••.
   - Перейдите на веб-сайт connect.garmin.com.
2. Выберите **Трен. и планирование** > **Стратегии темпа PacePro**.
3. Следуйте приведенным на экране инструкциям, чтобы создать и сохранить план PacePro.
4. Выберите или **Отправка на устройство**.

Запуск плана PacePro

Прежде чем начинать план PacePro, его необходимо загрузить из своей учетной записи Garmin Connect.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите бег вне помещения.
3. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4. Выберите **Тренировка** > **Планы PacePro**.
5. Выберите план тренировок.
6. Нажмите кнопку **START**.

   СОВЕТ. перед тем как принять план PacePro, можно предварительно просмотреть отрезки, график высоты и карту.
7. Выберите **Принять план**, чтобы начать тренировку.
8. При необходимости выберите ✔, чтобы включить навигацию по дистанции.
9. Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.



1	Целевой темп на отрезке
2	Текущий темп на отрезке
3	Ход преодоления отрезка
4	Оставшееся расстояние на отрезке
5	Общее время опережения или отставания от целевого времени

СОВЕТ. удерживая кнопку MENU, выберите **Остановить PacePro** > ✔, чтобы остановить план PacePro. Таймер занятия продолжает работать.

Использование Virtual Partner®

Virtual Partner — это тренировочный инструмент, разработанный, чтобы помочь вам достичь своих целей. Можно задать темп для функции Virtual Partner, чтобы устроить соревнование с виртуальным партнером.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Занятия и приложения**.
3. Выберите занятие.
4. Выберите настройки занятия.
5. Выберите **Экраны данных** > **Добавить новый элемент** > **Virtual Partner**.
6. Введите значение темпа или скорости.
7. Нажмите кнопку **UP** или **DOWN**, чтобы изменить позицию экрана Virtual Partner (необязательно).
8. Начните занятие (*Начало занятия*, стр. 7).
9. Используйте кнопки **UP** и **DOWN**, чтобы перейти к экрану Virtual Partner для просмотра информации о лидере.

Установка цели тренировки

Функция цели тренировки используется вместе с функцией Virtual Partner, позволяя ставить цели по дистанции, расстоянию и времени, расстоянию и темпу или расстоянию и скорости. Во время тренировки часы в реальном времени показывает ваш прогресс в достижении поставленной цели.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4. Выберите пункт **Тренировка** > **Задать цель**.
5. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Только расстояние**, чтобы выбрать одну из дистанций в списке или задать свое целевое значение.
   - Выберите **Расстояние и время**, чтобы задать свое целевое значение дистанции и времени.
   - Выберите **Расстояние и темп** или **Расстояние и скорость**, чтобы задать соответствующие целевые значения.

   Откроется экран цели тренировки с расчетным временем финиша. Расчетное время финиша вычисляется на основе текущего результата и оставшегося времени.
6. Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.

   СОВЕТ. чтобы отменить цель тренировки, нажмите и удерживайте кнопку MENU и выберите **Отмена цели** > ✔.

Соревнование с результатами предыдущего занятия

В качестве цели вы можете попытаться побить собственный последний результат (записанный или загруженный). Эта функция используется с функцией Virtual Partner, позволяя увидеть, насколько вы превосходите собственный прошлый результат или отстаете от него.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4. Выберите **Тренировка** > **Занятие с соревнованием**.
5. Выберите один из следующих вариантов:
   - Нажмите **Из журнала**, чтобы выбрать на устройстве результат ранее записанного занятия.
   - Нажмите **Загруженные**, чтобы выбрать занятие, загруженное из вашей учетной записи Garmin Connect.
6. Выберите занятие.

   Откроется экран Virtual Partner с расчетным временем завершения.
7. Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.
8. После завершения занятия нажмите кнопку **START** и выберите **Сохранить**.

История

В журнале сохранена информация о времени, расстоянии, калориях, средней скорости или темпе, данные о кругах, а также дополнительно информация с датчика.

ПРИМЕЧАНИЕ. после заполнения памяти устройства новые данные записываются на место самых старых данных.

Использование архива

Архив содержит сохраненные на часах предыдущие занятия.

1. В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Архив** > **Занятия**.
3. Выберите занятие.
4. Нажмите кнопку **START**.
5. Выберите один из следующих вариантов:
   - Для просмотра дополнительной информации о занятии выберите **Вся статистика**.
   - Чтобы просмотреть влияние занятий на вашу аэробную и анаэробную форму, выберите **Эффект трен.** (*О функции Training Effect*, стр. 54).
   - Для просмотра времени в каждой зоне частоты пульса выберите **Частота пульса**.
   - Чтобы выбрать круг и просмотреть дополнительную информацию по каждому кругу, выберите пункт **Круги**.
   - Для выбора заезда на горных лыжах или сноуборде и просмотра дополнительной информации о каждом заезде, выберите **Забеги**.
   - Чтобы выбрать подход при выполнении упражнений и просмотреть дополнительную информацию по каждому подходу, выберите пункт **Подходы**.
   - Чтобы просмотреть занятие на карте, выберите пункт **Карта**.
   - Чтобы просмотреть профиль высот для занятия, выберите **Профиль высот**.
   - Для удаления выбранного занятия выберите **Удалить**.

История мультитренировок

На устройстве сохраняются суммарные данные мультитренировок, в том числе расстояние, время, калории и данные дополнительных аксессуаров. Данные сегментов в разных видах спорта и переходы при этом разделяются, что позволяет вам сравнить похожие тренировки и отслеживать скорость переходов. В истории переходов сохраняется расстояние, время, средняя скорость и калории.

Личные рекорды

По завершении занятия часы отображают любые новые личные рекорды, которые были достигнуты во время тренировки. В личные рекорды входят самое быстрое время для нескольких типовых дистанций, самый большой вес во время силовой тренировки для основных движений и самый длинный пробег, заезд или заплыв.

ПРИМЕЧАНИЕ. для велотренировок также чаще всего записывается максимальный подъем и наилучшая мощность (требуется измеритель мощности).

Просмотр личных рекордов

1. В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Архив** > **Рекорды**.
3. Выберите вид спорта.
4. Выберите рекорд.
5. Выберите **Просмотреть рекорд**.

Восстановление личных рекордов

Каждый личный рекорд можно восстановить, заменив его предыдущим записанным рекордом.

1. В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Архив** > **Рекорды**.
3. Выберите вид спорта.
4. Выберите рекорд для восстановления.
5. Выберите **Назад** > ✔.

   ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Удаление личных рекордов

1. В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Архив** > **Рекорды**.
3. Выберите вид спорта.
4. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы удалить один рекорд, выберите рекорд и нажмите **Удалить рекорд** > ✔.
   - Чтобы удалить все рекорды для выбранного вида спорта, нажмите **Удалить все рекорды** > ✔.

   ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Просмотр общих результатов

Можно просмотреть общие данные о расстоянии и времени, сохраненные на часах.

1. В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Архив** > **Общие рез.**.
3. Выберите занятие.
4. Выберите вариант для просмотра результатов по неделям или месяцам.

Функция одометра

Одометр автоматически фиксирует общее пройденное расстояние, набранную высоту и время, затраченное на выполнение занятий.

1. В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Архив** > **Общие рез.** > **Одометр**.
3. Чтобы просмотреть общие результаты, зарегистрированные с помощью одометра, нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.

Удаление журнала

1. В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Архив** > **Опции**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Удалить все занятия** для удаления всех занятий из журнала.
   - Выберите **Сбросить результаты** для сброса всех результатов по расстоянию и времени.

     ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Вид

Настроить внешний вид циферблата часов и функции быстрого доступа можно в ленте мини-виджетов и в меню элементов управления.

Настройки циферблата

Внешний вид циферблата можно изменить, выбрав компоновку, цвета и дополнительные данные. Также можно загрузить пользовательские циферблаты из магазина Connect IQ.

Настройка циферблата

Вы можете настраивать внешний вид и информацию, отображаемую на циферблате.

1. В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Циферблат**.
3. Для предварительного просмотра опций, выбранных для циферблата, используйте кнопку **UP** или **DOWN**.
4. Нажмите **START**.
5. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы активировать циферблат, нажмите **Применить**.
   - Для выбора данных, которые будут отображаться на циферблате, выберите **Настроить**, с помощью кнопок **UP** и **DOWN** выполняйте предварительный просмотр опций и нажмите кнопку **START**.

Мини-виджеты

Часы поставляются с предварительно установленными мини-виджетами, которые обеспечивают быстрый доступ к информации (*Просмотр ленты мини-виджетов*, стр. 45). Для некоторых мини-виджетов требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth.

Некоторые мини-виджеты по умолчанию скрыты. Их можно добавить в ленту вручную (*Настройка ленты мини-виджетов*, стр. 45).

Название	Описание
ABC	Отображение данных альтиметра, барометра и компаса.
Дополнительные часовые пояса	Отображение текущего времени в других часовых поясах (*Добавление дополнительных часовых поясов*, стр. 6).
Акклиматизация к высоте	На высоте более 800 м (2625 футов) над уровнем моря отображаются графики со значениями, скорректированными по высоте для усредненного значения пульсоксиметрии, частоты дыхания и ЧСС в состоянии покоя за последние семь дней.
Альтиметр	Отображает приблизительную высоту на основе изменений давления.
Барометр	Отображает данные атмосферного давления на основе изменений высоты.
Body Battery™	При ношении целый день отображает текущий уровень Body Battery и график уровня за последние несколько часов (*Body Battery*, стр. 45).
Календарь	Отображение предстоящих встреч из календаря смартфона.
Калории	Отображение данных о калориях за текущий день.
Компас	Отображение электронного компаса.
Отслеживание собаки	Отображение информации о местоположении собаки при наличии совместимого трекера для собак, сопряженного с часами Instinct Crossover.
Этажи подъема	Отслеживание пройденных вверх этажей и продвижения к поставленной цели.
Garmin Тренер	Отображение запланированных тренировок при выборе адаптивного плана тренировок с Garmin Тренером в вашей учетной записи Garmin Connect. План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега.
Health Snapshot™	Отображение сводных данных сохраненных сеансов Health Snapshot.
ЧСС	Отображение текущего значения ЧСС в ударах в минуту (уд./мин) и графика средней ЧСС в состоянии покоя (ЧСС в состоянии покоя).
Состояние ВСР	Отображает среднее значение вариабельности сердечного ритма за ночь в течение семи дней (*Состояние вариабельности частоты пульса*, стр. 48).
Время интенсивной активности	Прошедшее время умеренной и интенсивной активности, целевое время интенсивной активности на неделю и информация о продвижении к поставленной цели.
Управление inReach®	Позволяет отправлять сообщения на сопряженное устройство inReach (*Использование пульта дистанционного управления inReach*, стр. 72).
Последний вид спорта	Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии.
Последний заезд Последний забег Последний заплыв	Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии и история указанного вида спорта.
Фазы луны	Отображение времени восхода и захода луны, а также данных о лунных фазах на основе текущего местоположения по GPS.
Управление музыкой	Средства управления музыкальным плеером на смартфоне.

Название	Описание
Уведомления	Оповещения о входящих вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона (*Включение уведомлений Bluetooth*, стр. 75).
Функциональные возможности	Отображение показателей тренировки, которые помогают вам отслеживать и анализировать эффективность занятий и соревнований (*Определение показателей тренировки*, стр. 46).
Пульсоксиметр	Позволяет выполнять измерения с помощью пульсоксиметра вручную (*Получение показаний пульсоксиметра*, стр. 64). При слишком высокой активности для измерения пульсоксиметрии с помощью часов показатели не записываются.
Дыхание	Ваша текущая частота дыхания в дыхательных циклах в минуту и среднее значение за семь дней. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться.
Сон	Отображает общее время сна, показатель сна и информацию о фазах сна для предыдущей ночи.
Интенсивность заряда от солнечной энергии	Отображает график интенсивности заряда от солнечной энергии за последние 6 часов и среднее значение за предыдущую неделю. **ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых моделей устройств эта функция не поддерживается.
Шаги	Отслеживание количества пройденных за день шагов, цели по количеству шагов и данных за последние дни.
Стресс	Отображение вашего текущего уровня стресса и графика вашего уровня стресса. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться. При слишком высокой активности для измерения уровня стресса с помощью часов показатели не записываются.
Восход и заход солнца	Отображение времени восхода и захода солнца, а также времени наступления гражданских сумерек.
Температура	Отображение данных температуры, получаемых с помощью встроенного датчика температуры.
Приливы	Отображает информацию станций наблюдения за приливами, включая высоту прилива, а также время следующего прилива и отлива (*Просмотр информации о приливах*, стр. 26).
Готовность к тренировкам	Отображение оценки и короткого сообщения, которое поможет определить, насколько вы готовы к ежедневной тренировке (*Готовность к тренировкам*, стр. 56).
Статус тренировки	Отображение текущего статуса тренировки и тренировочной нагрузки, которая отражает влияние тренировки на вашу физическую форму и результаты (*Статус тренировки*, стр. 52).
Управление VIRB®	Предоставление элементов управления камерой при наличии устройства VIRB, сопряженного с часами Instinct Crossover (*Дистанционное управление VIRB*, стр. 72).
Погода	Отображение текущей температуры и прогноза погоды.
Устройство Xero®	Отображение положения лазера при сопряжении совместимого устройства Xero с часами Instinct Crossover (*Настройки расположения лазера Xero*, стр. 74).

Просмотр ленты мини-виджетов

Мини-виджеты обеспечивают быстрый доступ к информации о здоровье, данным о занятиях, встроенным датчикам и многому другому. При сопряжении часов вы можете просматривать данные со своего телефона, такие как уведомления, прогноз погоды и события из вашего календаря.

1 Нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.

Часы прокручивают ленту мини-виджетов и отображают сводные данные для каждого мини-виджета.

2 Для просмотра дополнительных сведений нажмите кнопку **START**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Для просмотра информации о мини-виджете нажмите кнопку **DOWN**.
- Нажмите кнопку **START**, чтобы просмотреть дополнительные опции и функции для мини-виджета.

Настройка ленты мини-виджетов

Вы можете изменять порядок мини-виджетов, удалять мини-виджеты и добавлять новые в ленте.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Вид** > **Мини-видж.**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите мини-виджет и нажмите **UP** или **DOWN**, чтобы изменить его положение в ленте.
- Выберите мини-виджет и нажмите , чтобы удалить его из ленты.
- Выберите **Добавить** и выберите мини-виджет, чтобы добавить его в ленту.

Body Battery

Часы анализируют вариабельность сердечного ритма, уровень стресса, качество сна и данные об активности, чтобы определить общий уровень Body Battery. Подобно датчику топлива в автомобиле, он указывает количество доступной энергии. Диапазон уровня Body Battery варьируется от 5 до 100, где значения от 5 до 25 соответствуют очень низкому уровню накопленной энергии, значения от 26 до 50 — низкому уровню накопленной энергии, значения от 51 до 75 — среднему, а значения от 76 до 100 — высокому уровню накопленной энергии.

Вы можете синхронизировать часы с учетной записью Garmin Connect, чтобы просмотреть наиболее актуальный уровень Body Battery, долгосрочную тенденцию и дополнительные сведения (*Советы по улучшению данных Body Battery*, стр. 46).

Советы по улучшению данных Body Battery

- Для получения более точных результатов носите часы во время сна.
- Хороший сон повышает ваш Body Battery.
- Высокая нагрузка и стресс приводят к снижению Body Battery.
- Прием пищи, а также стимуляторы, такие как кофеин, не влияют на Body Battery.

Определение показателей тренировки

Показатели тренировки представляют собой расчетные значения, которые помогают вам отслеживать и анализировать эффективность тренировок и соревнований. Для определения показателей требуется проведение нескольких занятий с использованием пульсометра на запястье или совместимого нагрудного пульсометра. Для определения показателей велотренировки требуется пульсометр и измеритель мощности.

Данные расчетные значения разработаны и поддерживаются компанией Firstbeat Analytics™. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running.

ПРИМЕЧАНИЕ. расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких занятий, чтобы определить вашу физическую форму.

VO2 Max.: показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 47).

Прогнозируемое время забега: часы используют расчетное значение VO2 Max. и вашу историю тренировок для указания целевого времени забега на основе текущей спортивной формы (*Просмотр прогнозируемого времени пробега*, стр. 48).

Состояние ВЧП: часы анализируют показатели наручного пульсометра во время сна, чтобы определить состояние вариабельности частоты пульса (ВЧП) на основе ваших долгосрочных средних показателей ВЧП (*Состояние вариабельности частоты пульса*, стр. 48).

Эффективность тренировки: эффективность тренировки — это оценка активности в реальном времени, выполняемая после 6–20 минут занятия. Этот параметр можно добавить в качестве поля данных, чтобы просматривать показатели эффективности в течение оставшейся части занятия. Он позволяет сравнить ваше текущее состояние с вашим средним уровнем подготовки (*Эффективность тренировки*, стр. 49).

Функциональная пороговая мощность (ФПМ): часы используют информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения ФПМ. Для более точной оценки можно выполнить пошаговый тест (*Расчет функциональной пороговой мощности*, стр. 49).

Пороговое значение лактата: для измерения порогового значения лактата требуется нагрудный пульсометр. Пороговое значение лактата — это показатель, по достижении которого резко ускоряется мышечное утомление. Для измерения порогового значения лактата на часах используются данные о частоте пульса и темпе (*Пороговое значение лактата*, стр. 50).

О расчетных значениях VO2 Max.

Показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке. Другими словами, VO2 Max. — это показатель сердечно-сосудистой системы, который должен увеличиваться вместе с вашим уровнем физической подготовки. Часам Instinct Crossover требуется функция измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр для отображения ваших расчетных значений VO2 Max. Для бега и велотренировок в часах используются разные расчетные значения VO2 Max. Для получения точного расчетного значения показателя VO2 Max. необходимо совершить пробежку на улице с использованием функции GPS или заезд на велосипеде с использованием совместимого датчика мощности, поддерживая умеренную интенсивность в течение нескольких минут.

На часах расчетное значение показателя VO2 Max. отображается с помощью числового значения и описания. В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о расчетном значении показателя VO2 Max.

Данные VO2 Max. предоставляются компанией Firstbeat Analytics. Анализ VO2 Max. предоставляется с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительную информацию см. в приложении (*Стандартные рейтинги VO2 Max.*, стр. 122) и по адресу www.CooperInstitute.org.

Получение расчетного значения VO2 Max. для бега

Для этой функции требуется функция измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Если вы используете нагрудный пульсометр, необходимо надеть его и выполнить сопряжение с вашими часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 69).

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (*Настройка профиля пользователя*, стр. 80), а затем установить максимальную частоту пульса (*Настройка зон частоты пульса*, стр. 81). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега. Вы можете отключить регистрацию VO2 Max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности, если вы не хотите, чтобы эти типы забегов влияли на показатель VO2 Max. (*Настройки занятий и приложений*, стр. 28).

1. Начните пробежку.
2. Бегайте на улице с умеренной или высокой интенсивностью, достигая не менее 70% от максимальной ЧСС.
3. По истечении не менее 10 минут выберите **Сохранить**.
4. Используйте кнопки **UP** и **DOWN** для прокрутки ваших показателей тренировки.

Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок

Для этой функции требуется датчик мощности, пульсометр на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Датчик мощности должен быть сопряжен с часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 69). Если вы используете нагрудный пульсометр, необходимо надеть его и выполнить сопряжение с вашими часами.

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (*Настройка профиля пользователя*, стр. 80), а затем установить максимальную ЧСС (*Настройка зон частоты пульса*, стр. 81). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные по нескольким заездам, чтобы определить характеристики велотренировок.

1. Начните велотренировку.
2. Выполните велосипедную поездку с высокой интенсивностью в течение не менее 20 минут.
3. После заезда выберите **Сохранить**.
4. Нажмите **UP** или **DOWN** для прокрутки ваших показателей тренировки.

Просмотр прогнозируемого времени пробега

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (*Настройка профиля пользователя*, стр. 80), а затем установить максимальную частоту пульса (*Настройка зон частоты пульса*, стр. 81).

Часы используют расчетное значение показателя VO2 Max. и историю тренировок для предоставления данных о целевом времени забега (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 47). Часы анализируют данные о тренировках за несколько недель для более точного расчета времени пробега.

1. Чтобы посмотреть мини-виджет результатов, в режиме отображения циферблата нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
2. Для просмотра кратких сведений нажмите кнопку **START**.
3. Нажмите **UP** или **DOWN** для просмотра прогнозируемого времени забега.
4. Нажмите **START** для просмотра прогнозов для других расстояний.

   ПРИМЕЧАНИЕ. прогнозы поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега.

Состояние вариабельности частоты пульса

Часы анализируют показания наручного пульсометра во время сна для определения вариабельности частоты пульса (ВЧП). Тренировки, физическая активность, сон, питание и полезные привычки влияют на вариабельность частоты пульса. Значения ВЧП могут серьезно различаться в зависимости от пола, возраста и уровня физической подготовки. Сбалансированное состояние ВЧП может свидетельствовать о признаках хорошего состояния здоровья, таких как хороший баланс между тренировками и восстановлением, хорошее функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и высокая устойчивость к стрессу. Несбалансированное или плохое состояние может быть признаком переутомления, большей потребности в восстановлении или высокого уровня стресса. Для получения наилучших результатов не следует снимать часы на время сна. Для отображения состояния вариабельности частоты пульса часам требуется получать данные о сне на протяжении трех недель.

Состояние	Описание
Сбалансированная	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится в пределах базового диапазона.
Несбалансированная	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится выше или ниже базового диапазона.
Низкая	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится значительно ниже базового диапазона.
Плохо Статус недоступен	Ваши показатели ВЧП в среднем значительно ниже нормального диапазона для вашего возраста. «Статус недоступен» означает, что устройству недостаточно данных для получения среднего семидневного значения.

Часы можно синхронизировать с вашей учетной записью Garmin Connect, чтобы просматривать текущее состояние вариабельности частоты пульса, динамику и уровень развития физической подготовки.

Эффективность тренировки

После завершения занятия, например пробежки или велотренировки, функция определения эффективности тренировки анализирует темп, частоту пульса и вариабельность частоты пульса для выполнения оценки и сравнения ваших физических возможностей в реальном времени с вашим средним уровнем подготовки. Это приблизительно соответствует выраженному в процентах отклонению от базового расчетного значения показателя VO2 Max. в реальном времени.

Показатели эффективности тренировки варьируются от -20 до +20. После первых 6–20 минут занятия устройство отображает балл эффективности тренировки. Например, балл «+5» означает, что вы не устали, находитесь в хорошей физической форме и можете провести полноценную велотренировку или пробежку. Параметр эффективности тренировки можно добавить в качестве поля данных на один из экранов тренировки, чтобы контролировать свои физические возможности на протяжении всего занятия. Эффективность тренировки также может служить показателем уровня усталости, особенно в конце длительной пробежки или велотренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ. устройству необходимы данные нескольких пробежек или велотренировок с пульсометром, чтобы определить точное расчетное значение VO2 Max. и получить представление о вашей физической подготовленности к бегу или езде на велосипеде (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 47).

Просмотр данных об эффективности тренировки

Для этой функции требуется функция измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр.

1. Добавьте параметр **Спортивное состояние** на экран данных (*Настройка экранов данных*, стр. 27).
2. Теперь можно отправляться на велотренировку или пробежку.

   После 6–20 минут тренировки на экране отобразятся данные об эффективности тренировки.
3. Прокрутите экран данных, чтобы просмотреть данные об эффективности, отображаемые для всей пробежки или велотренировки.

Расчет функциональной пороговой мощности

Перед расчетом функциональной пороговой мощности (ФПМ) необходимо выполнить сопряжение нагрудного пульсометра и датчика мощности с часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 69), а также выполнить расчет показателя VO2 Max. (*Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок*, стр. 47).

Для расчета функциональной пороговой мощности (ФПМ) на часах используется информация из профиля пользователя, введенная при начальной настройке, и расчетное значение показателя VO2 Max. Часы обеспечивают автоматическое определение ФПМ во время заездов с постоянной высокой интенсивностью на основе данных о частоте пульса и мощности.

1. Чтобы просмотреть мини-виджет эффективности тренировки, используйте кнопку **UP** или **DOWN**.
2. Для просмотра кратких сведений нажмите **START**.
3. Чтобы просмотреть свое расчетное значение ФПМ, нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.

   Отображается рассчитанное значение ФПМ в виде значения, выраженного в ваттах на килограмм, выходной мощности в ваттах и позиции на датчике.

   Для получения дополнительной информации см. приложение (*Нормы функциональной пороговой мощности*, стр. 123).

   ПРИМЕЧАНИЕ. при получении уведомления о достижении нового значения ФПМ вы можете выбрать параметр Принять, чтобы сохранить новые параметры ФПМ, или Отклонить, чтобы сохранить текущий показатель ФПМ.

Выполнение проверки ФПМ

Перед выполнением проверки для определения функциональной пороговой мощности (ФПМ) необходимо выполнить сопряжение нагрудного пульсометра и датчика мощности с устройством (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 69), а также выполнить расчет показателя VO2 Max. (*Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок*, стр. 47).

ПРИМЕЧАНИЕ. во время проверки ФПМ вам придется провести сложную тренировку, которая займет приблизительно 30 минут. Следует выбрать удобный маршрут без значительных перепадов высоты, который позволит постепенно увеличивать интенсивность так же, как во время гонки на время.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите велотренировку.
3. Удерживайте нажатой кнопку **MENU**.
4. Выберите **Тренировка** > **Пошаг. пров. ФПМ**.
5. Следуйте инструкциям на экране.

   После того как вы начнете поездку на велосипеде, на устройстве будет отображаться продолжительность каждого этапа тренировки, цель и текущие данные о мощности. После окончания проверки будет выведено сообщение.
6. После завершения пошаговой проверки выполните заминку, остановите таймер и сохраните данные о занятии.

   Отображается ФПМ в виде значения, выраженного в ваттах на килограмм, выходной мощности в ваттах и позиции на цветовом датчике.
7. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Принять**, чтобы сохранить новое значение ФПМ.
   - Выберите **Отклонить**, чтобы продолжить использование текущего значения ФПМ.

Пороговое значение лактата

Пороговое значение лактата — это показатель интенсивности тренировки, при котором начинает повышаться концентрация лактата (молочной кислоты) в кровотоке. При беге этот уровень интенсивности оценивается в виде темпа, частоты пульса или мощности. При превышении спортсменом порогового значения происходит прогрессирующее накопление усталости. У опытных бегунов превышение данного порогового значения происходит приблизительно при достижении 90% от их максимальной частоты пульса и при соответствующем темпе бега на участке от 10 км до полумарафона. Для бегунов со средним уровнем физической подготовки достижение порогового значения лактата в большинстве случаев происходит при частоте пульса, составляющей значительно меньше 90% от максимальной частоты пульса. Зная пороговое значение лактата, можно определить рекомендуемую интенсивность тренировок или наиболее оптимальный момент для повышения темпа бега.

Если вам уже известно значение частоты пульса, соответствующее пороговому значению лактата, вы можете указать его в настройках профиля пользователя (*Настройка зон частоты пульса*, стр. 81).Можно включить функцию **Авт. опред.** для автоматической регистрации порогового уровня лактата во время занятия.

Выполнение пошаговой проверки для определения порогового значения лактата

Для использования этой функции требуется нагрудный пульсометр Garmin. Перед выполнением пошаговой проверки необходимо надеть пульсометр и установить сопряжение с устройством (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 69).

Для расчета порогового уровня лактата на устройстве используется информация из профиля пользователя, введенная при начальной настройке, и расчетное значение показателя VO2 Max. Устройство обеспечивает автоматическое определение порогового уровня лактата во время пробежек с постоянной высокой интенсивностью на основе данных о частоте пульса.

СОВЕТ. устройству необходимы данные нескольких пробежек с нагрудным пульсометром, чтобы определить точную максимальную частоту пульса и расчетное значение VO2 Max. При возникновении проблем с расчетом порогового уровня лактата попробуйте вручную установить меньшее значение максимальной частоты пульса.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите бег вне помещения.

   Для выполнения проверки требуется использование GPS.
3. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4. Выберите **Тренировка** > **Пошаговая проверка порогового уровня лактата**.
5. Запустите таймер и следуйте инструкциям на экране.

   После того как вы начнете пробежку, на устройстве будет отображаться продолжительность каждого этапа тренировки, цель и текущие данные о частоте пульса. После окончания проверки будет выведено сообщение.
6. После завершения пошаговой проверки остановите таймер и сохраните данные о занятии.

   Если расчет порогового уровня лактата выполняется в первый раз, пользователю предлагается обновить зоны частоты пульса в соответствии с частотой пульса при пороговом уровне лактата. Для каждого дополнительного расчетного значения порогового уровня лактата на устройстве выводится запрос о его принятии или отклонении.

Статус тренировки

Эти показатели представляют собой расчетные значения, которые помогают вам отслеживать и анализировать эффективность тренировок. Для определения показателей требуется проведение занятий на протяжении двух недель с использованием пульсометра на запястье или совместимого нагрудного пульсометра. Для определения показателей велотренировки требуется пульсометр и измеритель мощности. Измерения могут показаться неточными в первый раз, когда часы только начали изучать ваши результаты.

Данные расчетные значения разработаны и поддерживаются компанией Firstbeat Analytics. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running.

Статус тренировки: функция «Статус тренировки» показывает, каким образом ваши тренировки влияют на вашу физическую форму и производительность. Для определения статуса тренировки учитываются изменения показателя VO2 Max., острой нагрузки и состояния ВЧП на протяжении длительного периода времени.

VO2 Max.: показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 47). Часы отображают показатели VO2 Max. с поправкой на повышение температуры и высоты при адаптации организма к более высокой температуре окружающей среды или к большим высотам (*Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок*, стр. 54).

ВСР: вСР — это вариабельность частоты пульса за последние семь дней (*Состояние вариабельности частоты пульса*, стр. 48).

Острая нагрузка: острая нагрузка — это взвешенная сумма последних показателей нагрузки во время упражнений с учетом их длительности и интенсивности. (*Острая нагрузка*, стр. 54).

Время восстановления: время восстановления отображает время, оставшееся до полного восстановления организма перед следующей тяжелой тренировкой (*Время восстановления*, стр. 55).

Уровни статуса тренировки

В данных о статусе тренировки отражается влияние тренировок на вашу физическую форму и результаты. Для определения статуса тренировки учитываются изменения показателя VO2 Max., острой нагрузки и состояния ВЧП на протяжении длительного периода времени. Информацию о статусе тренировки можно использовать при планировании следующих занятий и улучшения уровня физической подготовки.

Статус недоступен: для определения статуса тренировки часам требуется регистрировать различные занятия более двух недель с результатами VO2 Max. во время бега или езды на велосипеде.

Детренированность: у вас перерыв в тренировках или вы тренируетесь гораздо меньше, чем обычно, в течение недели или более. Детренированность означает, что вы не в состоянии поддерживать свой уровень физической подготовки. Вы можете попробовать увеличить нагрузку, чтобы улучшить результат.

Восстановление: менее интенсивная нагрузка позволяет телу восстановиться, что необходимо во время активной тренировки. При желании вы можете вернуться к более интенсивным нагрузкам.

Поддержание: текущая нагрузка достаточна для поддержания хорошего уровня физической подготовки. Чтобы увидеть результат, попробуйте разнообразить нагрузку или увеличить ее объем.

Производительная: текущая нагрузка улучшает уровень физической подготовки и производительности. Для поддержания хорошего уровня физической подготовки следует включать в тренировку периоды восстановления.

Пиковое значение: вы находитесь в идеальной физической форме. Недавнее сокращение нагрузки позволяет организму восстановиться и компенсировать расход энергии после прошедшей тренировки. Пиковое значение непродолжительно, поэтому необходимо планировать тренировку заранее.

Высокая нагрузка: очень высокая и непродуктивная нагрузка. Вашему телу нужен отдых. Необходимо дать организму возможность восстановиться, добавив в тренировку менее интенсивные упражнения.

Непроизводительная: нагрузка находится на хорошем уровне, однако вы теряете физическую форму. Сосредоточьте внимание на отдыхе, питании и управлении стрессом.

Напряжение: дисбаланс между восстановлением и тренировочной нагрузкой. Это нормальный результат после тяжелой тренировки или крупного события. Вашему телу нужно восстановление, обратите внимание на общее состояние здоровья.

Советы по получению данных о статусе тренировки

Функция статуса тренировки зависит от обновленных оценок уровня физической подготовки, включая не менее одного измерения VO2 Max. в неделю (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 47). Занятия бегом в помещении не генерируют показатель VO2 Max., чтобы сохранить точность динамики изменения физической подготовки. Вы можете отключить регистрацию VO2 Max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности, если вы не хотите, чтобы эти типы забегов влияли на показатель VO2 Max. (*Настройки занятий и приложений*, стр. 28).

Для наиболее эффективного применения функции «Статус тренировки» вы можете воспользоваться следующими рекомендациями.

- Устраивайте пробежку или заезд на улице с датчиком мощности не менее одного раза в неделю. Во время занятия достигайте пульса не менее 70% от максимальной частоты пульса и поддерживайте его в течение минимум 10 минут.

  После использования часов в течение одной или двух недель информация о статусе тренировки должна стать доступной.
- Записывайте все занятия фитнесом на основное устройство для тренировок, чтобы часы могли узнавать о ваших показателях (*Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки*, стр. 33).
- Носите часы даже во время сна, чтобы показатель состояния ВЧП всегда оставался актуальным. Наличие актуального показателя состояния ВЧП может помочь определить актуальный статус тренировки, если у вас мало занятий с измерением VO2 Max.

Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок

Такие факторы окружающей среды, как высокая температура и высота над уровнем моря, влияют на процесс тренировки и производительность. Например, тренировки на больших высотах могут оказать благоприятный эффект на вашу физподготовку, но вы можете заметить временное снижение VO2 Max., пока занимаетесь на высокогорье. Ваши часы Instinct Crossover отображают уведомления об акклиматизации, изменениях показателя VO2 Max. и статусе тренировки, если температура превышает 22°C (72°F), а высота над уровнем моря превышает 800 м (2625 футов). Отслеживать акклиматизацию к жаре и высоте можно в мини-виджете статуса тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ. функция акклиматизации к жаре доступна только для занятий с использованием GPS при наличии метеоданных, передаваемых с подключенного телефона .

Острая нагрузка

Острая нагрузка — это взвешенная сумма показателей кислородного долга (EPOC) за последние несколько дней. Оценка нагрузки показывает, является ли ваша текущая нагрузка низкой, оптимальной, высокой или очень высокой. Оптимальный диапазон определяется на основе индивидуального уровня физической подготовки и истории тренировок. Диапазон меняется в зависимости от увеличения или уменьшения времени и интенсивности тренировки.

О функции Training Effect

Функция Training Effect измеряет влияние занятий на вашу аэробную и анаэробную форму. Показатель Training Effect определяется в процессе занятия. В ходе занятия значение показателя Training Effect увеличивается. Показатель Training Effect определяется информацией профиля пользователя, историей тренировок, ЧСС и интенсивностью занятия. Существует семь различных меток Training Effect, которые описывают основное преимущество вашей активности. Каждая метка имеет цветовую кодировку и соответствует целевой тренировочной нагрузке. Каждая фраза отзыва, например «Значительное влияние на показатель VO2 Max.», содержит соответствующее описание в сведениях о занятии Garmin Connect.

Функция Training Effect для аэробных тренировок использует данные о ЧСС, чтобы определить общую интенсивность аэробной тренировки для вашей спортивной формы и проверить получаемый эффект — поддержание или повышение текущего уровня подготовки. Показатели кислородного долга (EPOC), полученные во время упражнения, сопоставляются с диапазоном значений, которые отвечают за ваш уровень физической подготовки и тренировочных привычек. Постоянные тренировки со средней интенсивностью или тренировки с более длинными интервалами (> 180 с) оказывают положительный эффект на ваш аэробный обмен веществ и позволяют улучшить результаты функции Training Effect для аэробных тренировок.

Функция Training Effect для анаэробных тренировок использует ЧСС и скорости (или мощности), чтобы определить влияние тренировок на способность выполнять упражнения с очень высокой интенсивностью. Значение зависит от анаэробного компонента EPOC и типа занятия. Многократные интервалы выполнения упражнений с высокой интенсивностью от 10 до 120 секунд оказывают значительный положительный эффект на анаэробную способность и позволяют улучшить результаты функции Training Effect для анаэробных тренировок.

Функции Аэробный TE и Анаэробный TE можно добавить в качестве полей данных на один из экранов тренировки, чтобы контролировать свои показатели на протяжении всего занятия.

Training Effect	Аэробный эффект	Анаэробный эффект
От 0,0 до 0,9	Нет эффекта.	Нет эффекта.
От 1,0 до 1,9	Незначительное улучшение.	Незначительное улучшение.
От 2,0 до 2,9	Поддержание аэробной формы.	Поддержание анаэробной формы.
От 3,0 до 3,9	Влияние на аэробную форму.	Влияние на анаэробную форму.
От 4,0 до 4,9	Значительное влияние на аэробную форму.	Значительное влияние на анаэробную форму.
5,0	Слишком высокая нагрузка, потенциально опасная без достаточного времени восстановления.	Слишком высокая нагрузка, потенциально опасная без достаточного времени восстановления.

Технология Training Effect разработана и поддерживается компанией Firstbeat Analytics. Дополнительные сведения см. на веб-сайте firstbeat.com.

Время восстановления

Устройство Garmin, сопряженное с устройством с функцией измерения частоты пульса на запястье или совместимым нагрудным пульсометром, позволяет просматривать время, оставшееся до полного восстановления организма перед следующей тяжелой тренировкой.

ПРИМЕЧАНИЕ. для определения рекомендуемого времени восстановления используется расчетное значение показателя VO2 Max., и поначалу предоставляемые данные могут оказаться неточными. Устройству необходимы данные нескольких занятий, чтобы определить вашу физическую форму.

Время восстановления отображается сразу после занятия. Обратный отсчет времени ведется до тех пор, пока вы не достигнете оптимального состояния для следующей тяжелой тренировки. Устройство обновляет время восстановления в течение дня на основе изменений в состоянии сна, стресса, отдыха и физической активности.

Частота пульса восстановления

Если вы проводите тренировки с устройством с функцией измерения частоты пульса на запястье или совместимым нагрудным пульсометром, после каждого занятия можно проверить значение частоты пульса восстановления. Частота пульса восстановления — это разница между частотой пульса при выполнении упражнения и частотой пульса через две минуты после его прекращения. Например, вы останавливаете таймер после стандартной беговой тренировки. Частота пульса составляет 140 уд./мин. Через две минуты после прекращения активного движения или выполнения заминки частота пульса составляет 90 уд./мин. Ваша частота пульса восстановления составляет 50 уд./мин (140 - 90). В некоторых исследованиях частота пульса восстановления связывается с состоянием сердечно-сосудистой системы. Более высокие показатели обычно соответствуют лучшему ее состоянию.

СОВЕТ. для получения наилучших результатов следует прекратить движение на две минуты, пока устройство рассчитывает значение частоты пульса восстановления.

Приостановка и возобновление функции «Статус тренировки»

Если вы получили травму или больны, вы можете приостановить свой статус тренировки. Вы можете продолжать записывать тренировки, но статус тренировки, целевая тренировочная нагрузка, отзыв о восстановлении и рекомендации по тренировкам будут временно отключены.

Вы можете возобновить статус тренировки, когда будете готовы снова начать тренироваться. Для получения наилучших результатов необходимо хотя бы один показатель VO2 Max. каждую неделю (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 47).

1. Если вы хотите приостановить статус тренировки, выберите один из следующих вариантов.
   - На экране виджета статуса тренировки удерживайте **MENU** и выберите **Опции** > **Приост. «Статус трен.»**.
   - В настройках Garmin Connect выберите **Статистика показателей** > **Статус тренировки** > ⋮ > **Приостановить действие функции «Статус тренировки»**.
2. Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect.
3. Если вы хотите возобновить статус тренировки, выберите один из следующих вариантов.
   - На экране виджета статуса тренировки удерживайте **MENU** и выберите **Опции** > **Возобн. «Статус трен.»**.
   - В настройках Garmin Connect выберите **Статистика показателей** > **Статус тренировки** > ⋮ > **Возобновить действие функции «Статус тренировки»**.
4. Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect.

Готовность к тренировкам

Готовность к тренировкам — оценка и короткое сообщение, которое поможет определить, насколько вы готовы к ежедневной тренировке. Оценка постоянно рассчитывается и обновляется в течение дня с учетом следующих факторов:

- Показатель сна (прошлая ночь)
- Время восстановления
- Состояние ВЧП
- Острая нагрузка
- История сна (последние 3 ночи)
- История стресса (последние 3 дня)

Показатель	Описание
От 95 до 100	Очень высокий уровень Наилучшее состояние
от 75 до 94	Высокая Готовность к испытаниям
От 50 до 74	Умеренный уровень Можно заниматься
От 25 до 49	Низкая Не спешите
От 1 до 24	Плохо Пусть ваше тело восстановится

Историю показателей готовности к тренировкам можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

Управление

Меню элементов управления позволяет быстро получить доступ к функциям и возможностям часов. Функции в меню элементов управления можно добавлять, удалять, а также изменять их порядок (*Настройка меню элементов управления*, стр. 59).

На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **CTRL**.

Значок	Название	Описание
	Будильник	Выберите, чтобы добавить или изменить будильник (*Установка будильника*, стр. 3).
	Альтиметр	Выберите, чтобы открыть экран альтиметра.
	Альт. часовые пояса	Выберите для просмотра текущего времени в дополнительных часовых поясах (*Добавление дополнительных часовых поясов*, стр. 6).
	Помощь	Выберите для отправки запроса о помощи (*Запрос о помощи*, стр. 84).
	Барометр	Выберите, чтобы открыть экран барометра.
	Энергосбережение	Выберите, чтобы включить или отключить функцию энергосбережения (*Настройка функции энергосбережения*, стр. 92).
	Подсветка	Выберите для регулировки яркости экрана (*Изменение настроек экрана*, стр. 95).
	Транслировать данные по ЧП	Выберите для включения транслирования данных по частоте пульса на сопряженное устройство (*Трансляция данных о частоте пульса*, стр. 63).
	Компас	Выберите, чтобы открыть экран компаса.
	Не беспокоить	Выберите для включения или отключения режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления. Например, этот режим можно использовать во время просмотра фильмов.
	Где мой телефон?	Выберите для воспроизведения звукового сигнала на сопряженном смартфоне в случае, если он находится в зоне действия сигнала Bluetooth. Мощность сигнала Bluetooth отображается на экране часов Instinct и увеличивается по мере приближения к смартфону.
	Фонарик	Выберите для включения экрана и использования часов в качестве фонарика.
	Блокировка кнопок	Выберите, чтобы заблокировать кнопки для предотвращения случайного нажатия.
	Фаза луны	Выберите для просмотра времени восхода и захода луны, а также данных о лунных фазах на основе текущего местоположения по GPS.
	Управл.музыкой	Выберите для управления воспроизведением музыки на смартфоне.
	Ночное видение	Выберите, чтобы снизить интенсивность подсветки для совместимости с очками ночного видения и отключить наручный пульсометр. **ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых моделей устройств эта функция не поддерживается.

Значок	Название	Описание
	Телефон	Выберите для включения или отключения технологии Bluetooth и подключения к сопряженному смартфону.
	Выкл. питание	Выберите, чтобы выключить часы.
	Ориентир для навиг.	Выберите, чтобы задать ориентир для навигации (*Установка ориентира для навигации*, стр. 87).
	Сохранить местопол.	Выберите, чтобы сохранить текущее местоположение и вернуться в него позднее.
	Режим сна	Выберите, чтобы включить или отключить Режим сна (*Настройка режима сна*, стр. 95).
	Режим невидимости	Выберите для включения или отключения режима невидимости, чтобы отключить беспроводную связь и предотвратить сохранение и передачу данных о местоположении по GPS. **ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых моделей устройств эта функция не поддерживается.
	Секундомер	Выберите, чтобы использовать секундомер (*Использование секундомера*, стр. 5).
	ВОСХОД И ЗАХОД	Выберите для просмотра восхода и заката солнца, а также времени наступления сумерек.
	Синхронизация	Выберите для синхронизации часов с сопряженным смартфоном.
	Синхронизация времени	Выберите для синхронизации часов с временем на смартфоне или с помощью спутников.
	Таймеры	Выберите для установки таймера обратного отсчета (*Использование таймера обратного отсчета*, стр. 4).
	Кошелек	Выберите, чтобы открыть кошелек Garmin Pay™ и оплатить покупку с помощью часов (*Garmin Pay*, стр. 60).

Настройка меню элементов управления

В меню элементов управления можно добавлять, удалять и менять порядок пунктов меню быстрого доступа (*Управление*, стр. 57).

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Вид** > **Управление**.
3. Выберите ярлык для настройки.
4. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Изменить порядок**, чтобы изменить позицию ярлыка в меню элементов управления.
   - Выберите **Убрать** для удаления ярлыка из меню элементов управления.
5. При необходимости выберите пункт **Добавить новый элемент**, чтобы добавить ярлык в меню элементов управления.

Использование экрана в качестве фонарика

Применение фонарика приводит к быстрому расходованию заряда элементов питания.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **CTRL**.
2. Выберите .

Garmin Pay

Функция Garmin Pay позволяет использовать часы для оплаты покупок в магазинах-партнерах с помощью кредитных или дебетовых карт, выданных финансовыми учреждениями, участвующими в программе.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых моделей устройств эта функция не поддерживается.

Настройка кошелька Garmin Pay

Можно добавить одну или несколько кредитных и дебетовых карт, участвующих в программе, в ваш кошелек Garmin Pay. Перейдите по ссылке garmin.com/garminpay/banks для ознакомления с финансовыми учреждениями, участвующими в программе.

1. В приложении Garmin Connect выберите •••.
2. Выберите **Garmin Pay** > **Начать работу**.
3. Следуйте инструкциям на экране.

Оплата покупки с помощью часов

Прежде чем вы сможете использовать часы для оплаты покупок, необходимо указать по крайней мере одну платежную карту.

Вы можете использовать часы для оплаты покупок в магазине-партнере.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **CTRL**.
2. Выберите .
3. Введите четырехзначный пароль.

   ПРИМЕЧАНИЕ. после трехкратного неправильного ввода пароля кошелек будет заблокирован, и вам потребуется выполнить сброс пароля в приложении Garmin Connect.

   Отобразятся недавно использованные платежные карты.
4. Если вы добавили несколько карт в кошелек Garmin Pay, нажмите **DOWN**, чтобы выбрать другую карту (необязательно).
5. В течение 60 секунд удерживайте часы вблизи считывателя платежных карт так, чтобы дисплей часов был повернут к считывателю.

   Часы подадут вибросигнал, и на дисплее появится галочка после завершения обмена данными со считывателем.
6. При необходимости следуйте инструкциям, приведенным в руководстве по работе со считывателем, для завершения транзакции.

СОВЕТ. после успешного ввода пароля вы можете совершать платежи без дополнительного ввода пароля в течение 24 часов, пока вы носите часы. Если вы снимете часы с запястья или отключите пульсометр, необходимо будет снова ввести пароль перед совершением платежа.

Добавление карты в кошелек Garmin Pay

Можно добавить до 10 кредитных или дебетовых карт в ваш кошелек Garmin Pay.

1. В приложении Garmin Connect выберите •••.
2. Выберите **Garmin Pay** > ⋮ > **Добавить карту**.
3. Следуйте инструкциям на экране.

После добавления карты вы сможете выбирать ее на часах при совершении платежа.

Управление картами Garmin Pay

Вы можете временно приостановить действие карты или удалить ее.

ПРИМЕЧАНИЕ. в некоторых странах сопричастные финансовые учреждения могут ограничить работу функций Garmin Pay.

1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
2 Выберите **Garmin Pay**.
3 Выберите карту.
4 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы временно приостановить или возобновить действие карты, выберите **Приостановить действие карты**.

     Для оплаты покупок с помощью часов Instinct Crossover карта должна быть активной.
   - Чтобы удалить карту, выберите .

Изменение пароля Garmin Pay

Необходимо знать текущий пароль, чтобы изменить его. Если вы забыли свой пароль, необходимо сбросить приложение Garmin Pay для часов Instinct Crossover, создать новый пароль и повторно ввести данные вашей карты.

1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
2 Выберите **Garmin Pay** > **Изменить пароль**.
3 Следуйте инструкциям на экране.

В следующий раз при оплате покупки с помощью часов Instinct Crossover необходимо будет ввести новый пароль.

Утренний отчет

На часах можно посмотреть утренний отчет, основанный на вашем обычном времени пробуждения. Нажмите кнопку **DOWN** для просмотра отчета, в который входят следующие данные: погода, сон, вариабельность частоты пульса во время сна и многое другое (*Настройка утреннего отчета*, стр. 61).

Настройка утреннего отчета

ПРИМЕЧАНИЕ. эти настройки можно изменить на часах или в учетной записи Garmin Connect.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Вид** > **Утренний отчет**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Показать отчет**, чтобы включить или выключить утренний отчет.
   - Выберите **Редакт. отчет**, чтобы изменить порядок и тип данных, которые отображаются в вашем утреннем отчете.

Датчики и аксессуары

Часы Instinct Crossover имеют несколько внутренних датчиков, и вы можете подключить к ним дополнительные беспроводные датчики для своих занятий.

ЧП на запястье

Часы оснащены наручным пульсометром, и вы можете просматривать данные о частоте пульса с помощью мини-виджета частоты пульса (*Просмотр ленты мини-виджетов*, стр. 45).

Часы также совместимы с нагрудными пульсометрами. Если в начале занятия одновременно доступны данные измерения частоты пульса на запястье и данные о частоте пульса нагрудного пульсометра, часы используют данные о частоте пульса нагрудного пульсометра.

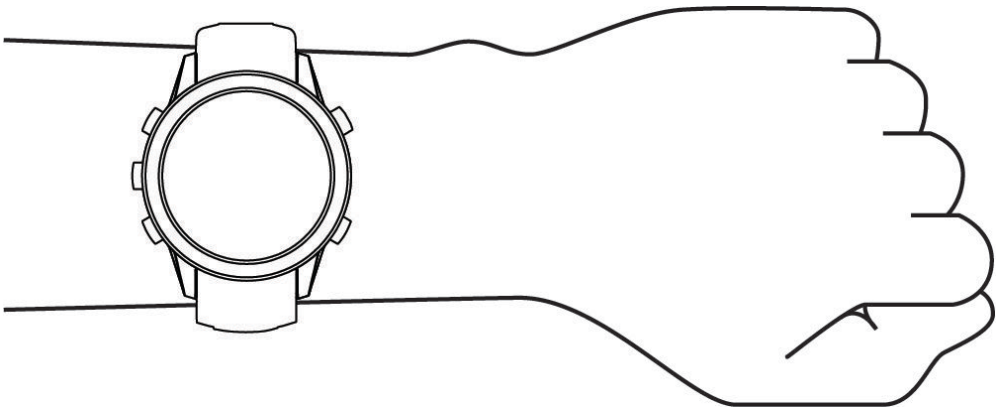
Ношение часов

⚠ ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже время на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/fitandcare.

- Часы следует носить выше запястья.

  ПРИМЕЧАНИЕ. часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта. Для более точного измерения частоты пульса часы не должны смещаться во время бега или выполнения упражнений. При выполнении пульсоксиметрии необходимо оставаться неподвижным.



  ПРИМЕЧАНИЕ. оптический датчик расположен с обратной стороны часов.
- См. раздел *Советы по повышению точности данных о частоте пульса*, стр. 62 для получения дополнительной информации об измерении частоты пульса на запястье.
- См. раздел *Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра*, стр. 64 для получения дополнительной информации о датчике пульсоксиметра.
- Для получения дополнительной информации о точности данных перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.
- Для получения дополнительной информации о ношении и уходе за часами перейдите по ссылке garmin.com/fitandcare.

Советы по повышению точности данных о частоте пульса

Если данные по частоте пульса неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами.

- Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.
- Оберегайте датчик частоты пульса, расположенный с обратной стороны часов, от царапин.
- Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- Перед началом занятия дождитесь, когда значок ♥ перестанет мигать.
- Перед началом занятия следует провести разминку в течение 5–10 минут и снять показания частоты пульса.

  ПРИМЕЧАНИЕ. при низкой температуре воздуха разминку следует проводить в помещении.
- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.

Настройки наручного пульсометра

Нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Датчики и аксес.** > **ЧП на запястье**.

Состояние: включение или отключение наручного пульсометра. По умолчанию установлено значение Автоматически, которое автоматически использует наручный пульсометр, если не было выполнено сопряжение с внешним пульсометром.

ПРИМЕЧАНИЕ. при отключении наручного пульсометра также отключается датчик наручного пульсоксиметра. Вы можете вручную выполнить измерение пульсоксиметра в мини-виджете пульсоксиметра.

Во время плавания: включение или отключение наручного пульсометра во время плавания.

Оповещ. об аномальной ЧП: оповещение от часов, когда частота пульса превышает целевое значение или опускается ниже него (*Настройка оповещений об аномальной частоте пульса*, стр. 63).

Транслировать данные по ЧП: начало трансляции данных о частоте пульса на сопряженное устройство (*Трансляция данных о частоте пульса*, стр. 63).

Настройка оповещений об аномальной частоте пульса

⚠ ВНИМАНИЕ

Эта функция предупреждает о том, что частота пульса превышает или падает ниже определенного количества ударов в минуту, выбранного пользователем, после определенного периода бездействия. Эта функция не уведомляет о возможных сердечных заболеваниях и не предназначена для лечения или диагностики каких-либо заболеваний. При возникновении каких-либо проблем, связанных с сердцем, обратитесь к врачу.

Можно задать пороговое значение частоты пульса.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Датчики и аксес.** > **ЧП на запястье** > **Оповещ. об аномальной ЧП**.
3. Выберите **Сигнал при превышении** или **Сигнал при понижении**.
4. Задайте пороговое значение частоты пульса.

В случае выхода частоты пульса за пределы порогового значения на часах будет отображаться сообщение и будет подаваться вибросигнал.

Трансляция данных о частоте пульса

Предусмотрена возможность трансляции данных о частоте пульса с часов для их просмотра на сопряженных устройствах. Передача данных о частоте пульса приводит к сокращению времени работы от батареи.

СОВЕТ. вы можете настроить параметры занятия для автоматической трансляции данных о частоте пульса во время начала занятия (*Настройки занятий и приложений*, стр. 28). Например, во время велотренировки можно передавать данные о частоте пульса на устройство Edge.

1. Выберите один из следующих вариантов:
   - Нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Датчики и аксес.** > **ЧП на запястье** > **Транслировать данные по ЧП**.
   - Удерживайте кнопку **CTRL**, чтобы открыть меню элементов управления, и выберите .

     ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления*, стр. 59).
2. Нажмите кнопку **START**.

   Часы начнут трансляцию данных о частоте пульса.
3. Выполните сопряжение часов с совместимым устройством.

   ПРИМЕЧАНИЕ. инструкции по выполнению сопряжения различаются для устройств, совместимых с Garmin. См. руководство пользователя.
4. Нажмите кнопку **START**, чтобы остановить трансляцию данных о частоте пульса.

Пульсоксиметр

Часы Instinct Crossover оснащены наручным пульсоксиметром, который отслеживает уровень насыщенности крови кислородом. Знание уровня насыщенности кислородом может быть полезным для понимания вашего общего состояния здоровья и поможет вам определить, как ваше тело приспосабливается к высоте. Часы определяют уровень насыщения крови кислородом, подсвечивая кожу и измеряя количество поглощенного света. Это называется SpO_2.

На часах данные пульсоксиметра отображаются в виде процентного значения SpO_2. В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о расчетном значении пульсоксиметра, включая тенденции к изменениям за несколько дней (*Настройка режима пульсоксиметра*, стр. 64). Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

Получение показаний пульсоксиметра

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра, открыв мини-виджет пульсоксиметра. В мини-виджете отображается последний показатель процента насыщения крови кислородом.

1. Когда вы сидите или не тренируетесь, нажмите **UP** или **DOWN**, чтобы отобразить мини-виджет пульсоксиметра.
2. Подождите, пока часы начнут считывать показания пульсоксиметра.
3. Не двигайтесь в течение 30 секунд.

   ПРИМЕЧАНИЕ. при слишком высокой активности для измерения пульсоксиметрии с помощью часов на экране вместо показателей появится соответствующее сообщение. Вы можете повторить проверку через несколько минут бездействия. Для получения наилучших результатов удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.

Настройка режима пульсоксиметра

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Датчики и аксес.** > **Пульсоксиметр** > **Режим пульсоксим.**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы отключить автоматические измерения, выберите **Ручная проверка**.
   - Чтобы включить непрерывные измерения во время сна, выберите **Во время сна**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. необычное положение во время сна может привести к аномально низким значениям SpO2.
   - Чтобы включить измерения в течение всего дня, даже если вы не тренируетесь, выберите **Весь день**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. включение режима отслеживания **Весь день** снижает время работы от батареи.

Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра

Если показания пульсоксиметра неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами.

- Не двигайтесь, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- Удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- Используйте силиконовый или нейлоновый ремешок.
- Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.
- Оберегайте оптический датчик, расположенный с обратной стороны часов, от царапин.
- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.

Компас

Часы оснащены трехкоординатным компасом с автоматической калибровкой. Внешний вид и функции компаса меняются в зависимости от ваших занятий, при включении режима GPS или во время навигации к пункту назначения. Настройки компаса можно изменить вручную (*Настройки компаса*, стр. 65).

Настройки компаса

Удерживая нажатой кнопку **MENU**, выберите **Датчики и аксес.** > **Компас**.

Калибровать: позволяет вручную калибровать датчик компаса (*Калибровка компаса вручную*, стр. 65).

Отображение: выбор способа отображения направления по компасу: буквы, градусы или миллирадианы.

Северный полюс: выбор направления на север для компаса (*Настройка направления на север*, стр. 65).

Режим: выбор режима использования данных компасом: только данные с электронного датчика (Включено), сочетание данных GPS и данных электронного датчика во время движения (Автоматически) или только данные GPS (Выключено).

Калибровка компаса вручную

УВЕДОМЛЕНИЕ

Калибровку электронного компаса нужно проводить вне помещения. Для более высокой точности не стойте близко к объектам, влияющим на магнитное поле, например транспортным средствам, зданиям и линиям электропередач.

Часы изначально были откалиброваны на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка. Если компас периодически дает сбой, например, после перемещения на большие расстояния или резкого перепада температур, можно откалибровать компас вручную.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Датчики и аксес.** > **Компас** > **Калибровать** > **Запустить**.
3. Следуйте инструкциям на экране.

   СОВЕТ. перемещайте запястье по траектории небольшой восьмерки, пока на экране не отобразится сообщение.

Настройка направления на север

Вы можете установить исходное направление, которое будет использоваться при расчете курса.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Датчики и аксес.** > **Компас** > **Северный полюс**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы установить географический север в качестве начала отсчета курса, выберите **Истинный**.
   - Чтобы установить автоматическую настройку магнитного склонения для текущего местоположения, выберите **Магнитный**.
   - Чтобы установить условный север (000°) в качестве начала отсчета курса, выберите **По сетке**.
   - Чтобы настроить значение магнитного склонения вручную, выберите **Пользовательское** > **Магнитное склонение**, введите магнитное склонение и выберите **Готово**.

Альтиметр и барометр

Часы содержат внутренний альтиметр и барометр. Часы постоянно регистрируют данные о высоте и давлении, даже в энергосберегающем режиме. Альтиметр отображает приблизительную высоту на основе изменений давления. Барометр отображает данные атмосферного давления на основе фиксированной высоты, на которой недавно был откалиброван альтиметр (*Настройки альтиметра*, стр. 66).

Настройки альтиметра

Удерживая нажатой кнопку **MENU**, выберите **Датчики и аксес.** > **Альтиметр**.

Калибровать: включает функцию ручной калибровки датчика альтиметра.

Автокалибровка: автоматическая калибровка альтиметра при каждом использовании спутниковых систем.

Режим датчика: установка режима для датчика. Параметр Автоматически использует альтиметр и барометр в соответствии с вашими движениями. Вы можете использовать опцию Только альтиметр, если занятия подразумевают изменения высоты, или опцию Только барометр, если занятия не предполагают изменения высоты.

Высота: выбирает единицы измерения для высоты.

Калибровка барометрического альтиметра

Часы изначально были откалиброваны на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка в начальной точке GPS. Если вам известна точная высота местности, калибровку барометрического альтиметра можно выполнить вручную.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Датчики и аксес.** > **Альтиметр**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы выполнить калибровку автоматически из начальной точки GPS, выберите **Автокалибровка**.
   - Чтобы ввести текущую высоту вручную, выберите **Калибровать** > **Ввести вручн.**.
   - Чтобы ввести текущую высоту из цифровой модели рельефа (DEM), выберите **Калибровать** > **Использ. DEM**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. некоторым часам необходимо подключение к смартфону, чтобы использовать цифровую модель рельефа (DEM) для калибровки.
   - Чтобы ввести текущую высоту из вашего местоположения по GPS, выберите **Калибровать** > **Использ. GPS**.

Настройки барометра

Удерживая нажатой кнопку **MENU**, выберите **Датчики и аксес.** > **Барометр**.

Калибровать: включает функцию ручной калибровки датчика барометра.

График изменения: установка шкалы времени для графика в мини-виджете барометра.

Оповещение о шторме: настройка скорости изменения барометрического давления, приводящей к передаче оповещения о шторме.

Режим датчика: установка режима для датчика. Параметр Автоматически использует альтиметр и барометр в соответствии с вашими движениями. Вы можете использовать опцию Только альтиметр, если занятия подразумевают изменения высоты, или опцию Только барометр, если занятия не предполагают изменения высоты.

Давление: настройка отображения часами данных о давлении.

Калибровка барометра

Часы изначально были откалиброваны на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка в начальной точке GPS. Если вам известна точная высота местности или точное давление на уровне моря, вы можете выполнить калибровку барометра вручную.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Датчики и аксес.** > **Барометр** > **Калибровать**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы ввести текущую высоту и давление на уровне моря (необязательно), выберите **Ввести вручн.**.
   - Для автоматической калибровки из цифровой модели рельефа (DEM) выберите **Использ. DEM**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. некоторым часам необходимо подключение к смартфону, чтобы использовать цифровую модель рельефа (DEM) для калибровки.
   - Для автоматической калибровки из начальной точки GPS выберите **Использ. GPS**.

Беспроводные датчики

Можно выполнить сопряжение часов и использовать их с беспроводными датчиками с помощью ANT+ или технологии Bluetooth (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 69). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка экранов данных*, стр. 27). Если датчик входит в комплект поставки часов, их сопряжение было выполнено предварительно.

Для получения информации о совместимости конкретного датчика Garmin, его покупки или для просмотра руководства пользователя перейдите на сайт buy.garmin.com.

Тип датчика	Описание
Датчики клюшки	Вы можете использовать датчики клюшек для гольфа Approach CT10 для автоматического отслеживания ударов, включая данные о местоположении, расстоянии и типе клюшки.
DogTrack	Позволяет получать данные от совместимого пульта управления устройством для собачьего ошейника.
Дополнительный дисплей	Вы можете использовать режим Дополнительный дисплей для отображения экранов данных с совместимых часов на совместимом велокомпьютере Edge во время заезда или занятия триатлоном.
Внешний пульсометр	Можно использовать внешний датчик, например пульсометр HRM-Pro™ или HRM-Dual™, и просматривать данные о ЧСС во время занятий.
Шагомер	Вы можете использовать шагомер для записи темпа и расстояния вместо использования GPS, если вы тренируетесь в помещении или если сигнал GPS слишком слабый.
inReach	Функция дистанционного управления inReach позволяет управлять спутниковым коммуникатором inReach с помощью часов Instinct (*Использование пульта дистанционного управления inReach*, стр. 72).
Освещение	Можно использовать интеллектуальную систему управления велосипедными фонарями Varia™ для улучшения контроля за окружающей обстановкой.
ПК	Можно играть в видеоигры на компьютере и просматривать статистику в реальном времени на устройстве (*Использование приложения Garmin GameOn™*, стр. 15).
Мощность	Для просмотра о мощности на часах можно использовать педали с датчиком мощности Rally™ или Vector™. Можно настроить зоны мощности в соответствии со своими целями и возможностями (*Настройка зон мощности*, стр. 82) или использовать оповещения о диапазонах, чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности (*Настройка оповещения*, стр. 32).
Радар	Можно использовать радар заднего обзора Varia для улучшения контроля за окружающей обстановкой и отправки оповещений о приближающихся автомобилях.
Датчик RD Pod	Можно использовать Running Dynamics Pod для записи данных о динамике бега и просмотра их на часах (*Динамические характеристики бега*, стр. 71).
Умный тренажер	Часы можно использовать с умным велотренажером, чтобы имитировать сопротивление во время тренировок, заездов или прохождения дистанций (*Использование велотренажера*, стр. 14).
Скорость/частота вращения	Датчики скорости или частоты вращения педалей можно установить на велотренажер и просматривать данные во время тренировки. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса (*Размер и окружность колеса*, стр. 123).
Tempe	Датчик температуры tempe™ можно расположить на открытом воздухе, зафиксировав при помощи петли или ремешка крепления, и использовать в качестве постоянного источника достоверных данных о температуре.
VIRB	Функция пульта дистанционного управления VIRB позволяет удаленно управлять камерой VIRB с помощью часов (*Дистанционное управление VIRB*, стр. 72).
Лазерные местоп. XERO	Можно просматривать и передавать информацию о положении лазера с устройства Xero (*Настройки расположения лазера Xero*, стр. 74).

Сопряжение с беспроводными датчиками

Прежде чем выполнять сопряжение, необходимо надеть пульсометр или установить датчик.

При первом подключении беспроводного датчика к часам с помощью технологии ANT+ или Bluetooth необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. Если датчик использует обе технологии ANT+ и Bluetooth, Garmin рекомендуется выполнить сопряжение с помощью технологии ANT+. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия.

1 Поместите часы в пределах 3 м (10 футов) от датчика.

ПРИМЕЧАНИЕ. во время сопряжения расстояние до других беспроводных датчиков должно быть более 10 м (33 фута).

2 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

3 Выберите **Датчики и аксес.** > **Добавить новый элемент**.

СОВЕТ. при начале занятия с включенной функцией Автоматическое обнаружение часы автоматически выполняют поиск ближайших датчиков и запрашивают их сопряжение.

4 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Искать все**.
- Выберите тип датчика.

После сопряжения с часами статус датчика меняется со значения Поиск на Соед. устан.. Данные с датчика отображаются на экране данных или в пользовательском поле данных. Можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка экранов данных*, стр. 27).

Темп бега и расстояние HRM-Pro

Аксессуар серии HRM-Pro рассчитывает темп бега и расстояние на основе профиля пользователя и движения, которое измеряется датчиком после каждого шага. Пульсометр предоставляет данные о темпе бега и расстоянии, когда GPS недоступен, как, например, во время бега на беговой дорожке. Темп бега и расстояние можно просмотреть на совместимых часах Instinct Crossover при подключении по технологии ANT+. Данные показатели также можно просмотреть в сторонних приложениях для тренировок при подключении по технологии Bluetooth.

Точность измерения темпа и расстояния улучшается при калибровке.

Автоматическая калибровка: для ваших часов по умолчанию установлен параметр **Автокалибровка**. Калибровка аксессуара серии HRM-Pro осуществляется каждый раз, когда вы совершаете пробежку на улице и аксессуар подключен к совместимым часам Instinct Crossover.

ПРИМЕЧАНИЕ. автоматическая калибровка не работает для профилей занятий в помещении, профилей занятий бегом по пересеченной местности и бегом на сверхмарафонские дистанции (*Советы по записи темпа бега и расстояния*, стр. 70).

Ручная калибровка: выберите **Калибр. и сохр.** после пробежки на беговой дорожке с подключенным аксессуаром серии HRM-Pro (*Калибровка расстояния для беговой дорожки*, стр. 9).

Советы по записи темпа бега и расстояния

- Обновите программное обеспечение часов Instinct Crossover (*Обновления продукта*, стр. 101).
- Совершите несколько пробежек на улице с включенной функцией GPS и подключенным аксессуаром серии HRM-Pro. Важно, чтобы ваш диапазон темпа бега на улице соответствовал вашему диапазону темпа бега на беговой дорожке.
- Если вы бежите по песку или по глубокому снегу, перейдите к настройкам датчика и выключите функцию **Автокалибровка**.
- Если вы ранее подключили совместимый шагомер с помощью технологии ANT+, установите состояние для шагомера **Выключено** или удалите его из списка подключенных датчиков.
- Совершите пробежку на беговой дорожке, выполнив ручную калибровку (*Калибровка расстояния для беговой дорожки*, стр. 9).
- Если автоматическая и ручная калибровки не кажутся точными, перейдите к настройкам датчика и выберите **Темп и рас. для пульсом.** > **Сброс данных калибровки**.

  ПРИМЕЧАНИЕ. можно выключить **Автокалибровка**, а затем снова выполнить калибровку вручную (*Калибровка расстояния для беговой дорожки*, стр. 9).

Мощность при беге

Мощность при беге Garmin рассчитывается с использованием информации о динамических характеристиках бега, массе пользователя, погодных данных и других данных датчика. Данные мощности рассчитываются на основе количества мощности, которое используется бегуном при соприкосновении с поверхностью дороги. Данный показатель отображается в ваттах. Использование мощности при беге в качестве показателя усилия может быть более удобным для некоторых бегунов, чем использование темпа или частоты пульса. Мощность при беге может определять уровень усилия лучше, чем частота пульса, так как она учитывает бег в гору, бег с горы, ветер, что не делается при измерении темпа. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке: garmin.com/performance-data/running.

Мощность при беге можно измерить с помощью совместимого аксессуара для просмотра динамических характеристик бега или датчиков часов. Можно настроить поля данных мощности при беге, чтобы просмотреть вашу выходную мощность и внести изменения в ваши тренировки (*Поля данных*, стр. 105). Можно настроить оповещения о мощности, чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности (*Оповещения о занятиях*, стр. 30).

Зоны мощности при беге аналогичны зонам мощности для велотренировок. Для зон используются значения по умолчанию, установленные в зависимости от пола, веса и средних возможностей. Они могут не соответствовать вашим возможностям. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect (*Настройка зон мощности*, стр. 82).

Настройки мощности при беге

Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, выберите **Занятия и приложения**, выберите занятие бегом, выберите настройки занятия, а затем выберите параметр **Мощность при беге**.

Состояние: включает или выключает запись данных мощности при беге Garmin. Этот параметр можно использовать, если вы предпочитаете использовать данные о мощности при беге сторонних производителей.

Источник: позволяет выбрать устройство для записи данных о мощности при беге. Интеллект. режим автоматически обнаруживает и использует аксессуар для просмотра динамических характеристик бега, когда он доступен. Часы используют датчики измерения мощности при беге на запястье, когда аксессуар не подключен.

Учет ветра: включает или выключает использование данных о ветре при расчете мощности при беге. Данные о ветре — это сочетание данных о скорости, направлении и барометрических данных с часов и доступных данных о ветре со смартфона.

Динамические характеристики бега

Вы можете использовать совместимое устройство Instinct Crossover, сопряженное с аксессуаром HRM-Pro или другим аксессуаром для бега, чтобы в реальном времени получать информацию о своей беговой форме.

Аксессуар для просмотра динамических характеристик бега оснащен акселерометром, который измеряет движения торса для расчета шести показателей бега. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running.

Частота шагов: представляет собой число шагов в минуту. Этот показатель отображает общее количество шагов (для правой и левой ноги вместе).

Вертикальное колебание: представляет собой отскок от земли во время бега. Оно отображает вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах.

Время контакта с землей: представляет собой период времени, в течение которого ваши ноги соприкасаются с поверхностью во время бега. Измеряется в миллисекундах.

ПРИМЕЧАНИЕ. время контакта с землей и распределение времени контакта с землей недоступны во время ходьбы.

Распределение времени контакта с землей: указывает распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега. Отображается в процентах. Например, «53,2» со стрелкой, указывающей влево или вправо.

Длина шага: представляет собой расстояние между ступнями в рамках одного шага. Измеряется в метрах.

Вертикальное соотношение: вертикальное соотношение — это отношение вертикального колебания к длине шага. Отображается в процентах. Меньшее соотношение обычно указывает лучшую беговую форму.

Тренировка с динамическими характеристиками бега

Чтобы просмотреть динамические характеристики бега, необходимо надеть аксессуар для просмотра динамических характеристик бега, например HRM-Pro, и установить сопряжение с устройством (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 69).

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Занятия и приложения**.
3. Выберите занятие.
4. Выберите настройки занятия.
5. Выберите **Экраны данных** > **Добавить новый элемент**.
6. Выберите экран динамических характеристик бега.

   ПРИМЕЧАНИЕ. экраны динамических характеристик бега доступны не для всех занятий.
7. Отправьтесь на пробежку (*Начало занятия*, стр. 7).
8. Чтобы открыть экран динамических характеристик бега для просмотра своих показателей, нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.

Советы при отсутствии данных о динамических характеристиках бега

В этом разделе приведены советы по использованию совместимого аксессуара для просмотра динамических характеристик бега. Если аксессуар не подключен к часам, они автоматически используют данные о динамических характеристиках бега, полученные от датчиков на запястье.

- Убедитесь, что у вас есть аксессуар для просмотра динамических характеристик бега, например аксессуар серии HRM-Pro.

  На передней части модулей аксессуаров, используемых для измерения динамических характеристик бега, указан значок .
- Повторно установите сопряжение аксессуара для просмотра динамических характеристик бега с часами в соответствии с инструкциями.
- При использовании аксессуара серии HRM-Pro подключите его к часам с помощью технологии ANT+, а не Bluetooth.
- Если на экране динамических характеристик бега отображаются нулевые значения, убедитесь, что пульсометр надет правильно.

  ПРИМЕЧАНИЕ. время контакта с землей и распределение времени контакта с землей отображаются только при беге. При ходьбе эти показатели не вычисляются.

  ПОМНИТЕ: распределение времени контакта с землей не рассчитывается для данных о динамических характеристиках бега, полученных от датчиков на запястье.

Дистанционное управление inReach

Функция дистанционного управления inReach позволяет удаленно управлять совместимым спутниковым коммуникатором inReach с помощью ваших часов Instinct. Подробнее о совместимых устройствах см. по адресу buy.garmin.com.

Использование пульта дистанционного управления inReach

Прежде чем использовать функцию дистанционного использования inReach, необходимо добавить мини-виджет inReach в ленту мини-виджетов (*Настройка ленты мини-виджетов*, стр. 45).

1. Включите спутниковый коммуникатор inReach.
2. На часах Instinct нажмите кнопку **UP** или **DOWN** в режиме отображения циферблата, чтобы перейти к мини-виджету inReach.
3. Нажмите кнопку **START** для поиска спутникового коммуникатора inReach.
4. Нажмите кнопку **START** для сопряжения спутникового коммуникатора inReach.
5. Нажмите кнопку **START**, а затем выберите нужный вариант.
   - Чтобы отправить экстренное сообщение, выберите **Запуск сигнала SOS**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. функцию отправки экстренных сообщений следует использовать только в случае возникновения чрезвычайной ситуации.
   - Чтобы отправить текстовое сообщение, выберите **Сообщения** > **Новое сообщение**, затем выберите получателей сообщения из списка контактов и введите текст сообщения или выберите одно из заданных текстовых сообщений.
   - Чтобы отправить предустановленное сообщение, выберите **Отпр. предустан. сообщение**, затем выберите сообщение из списка.
   - Для просмотра таймера и расстояния, пройденного в ходе выполнения занятия, выберите **Отслеживание**.

Дистанционное управление VIRB

Функция пульта дистанционного управления VIRB позволяет удаленно управлять камерой VIRB с помощью вашего устройства.

Управление экшн-камерой VIRB

Прежде чем воспользоваться функцией дистанционного управления VIRB, необходимо настроить удаленный доступ на камере VIRB. Дополнительную информацию см. в *руководстве пользователя устройств серии VIRB*.

1. Включите камеру VIRB.
2. Выполните сопряжение камеры VIRB с часами Instinct watch (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 69).

   Мини-виджет VIRB автоматически добавлен в ленту мини-виджетов.
3. Нажмите на часах кнопку **UP** или **DOWN** в режиме отображения циферблата, чтобы перейти к мини-виджету VIRB.
4. При необходимости дождитесь подключения часов к камере.
5. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы записать видео, выберите **Начать запись**.

     На экране Instinct отобразится счетчик времени видеозаписи.
   - Чтобы сделать фотографию во время записи видео, нажмите кнопку **DOWN**.
   - Чтобы остановить запись видео, нажмите кнопку **START**.
   - Чтобы сделать фотографию, выберите **Сделать снимок**.
   - Чтобы сделать несколько фотографий в режиме серийной съемки, выберите **Серийная съемка**.
   - Чтобы перевести камеру в спящий режим, выберите **Спящий режим камеры**.
   - Чтобы вывести камеру из спящего режима, выберите **Активировать камеру**.
   - Чтобы изменить настройки видео- и фотосъемки, выберите **Настройки**.

Управление экшн-камерой VIRB во время занятия

Прежде чем воспользоваться функцией дистанционного управления VIRB, необходимо настроить удаленный доступ на камере VIRB. Дополнительную информацию см. в *руководстве пользователя устройств серии VIRB*.

1. Включите камеру VIRB.
2. Выполните сопряжение камеры VIRB с часами Instinct (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 69).

   Когда камера сопряжена, экран данных VIRB автоматически добавляется в занятия.
3. Чтобы просмотреть экран данных VIRB, во время занятия нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
4. При необходимости дождитесь подключения часов к камере.
5. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
6. Выберите **VIRB**.
7. Выберите один из следующих вариантов:
   - Для управления камерой с помощью таймера занятия выберите **Настройки** > **Режим записи** > **Зап./ост. тайм.**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. запись видео включается и выключается автоматически в начале и по завершении занятия.
   - Для управления камерой с помощью пунктов меню выберите **Настройки** > **Режим записи** > **Вручную**.
   - Чтобы записать видео в ручном режиме, выберите **Начать запись**.

     На экране Instinct отобразится счетчик времени видеозаписи.
   - Чтобы сделать фотографию во время записи видео, нажмите кнопку **DOWN**.
   - Чтобы остановить запись видео в ручном режиме, нажмите кнопку **START**.
   - Чтобы сделать несколько фотографий в режиме серийной съемки, выберите **Серийная съемка**.
   - Чтобы перевести камеру в спящий режим, выберите **Спящий режим камеры**.
   - Чтобы вывести камеру из спящего режима, выберите **Активировать камеру**.

Настройки расположения лазера Xero

Перед настройкой параметров местоположения лазера необходимо выполнить сопряжение совместимого устройства Xero (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 69).

Удерживая нажатой кнопку **MENU**, выберите **Датчики и аксес.** > **Лазерные местоп. XERO** > **Лазерн. местопол.**.

Во время занятия: позволяет отображать информацию о положении лазера, полученную с совместимого сопряженного устройства Xero, во время занятия.

Режим передачи: позволяет предоставлять общий доступ к информации о положении лазера или передавать ее только определенным пользователям.

Карта

▲ указывает вашу позицию на карте. На карте отображаются названия и символы местоположений. При навигации к месту назначения маршрут обозначается на карте линией.

- Навигация по карте (*Прокрутка и изменение масштаба карты*, стр. 74)
- Настройки карты (*Настройки карты*, стр. 74)

Прокрутка и изменение масштаба карты

1. Для просмотра карты во время навигации по маршруту нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
2. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
3. Выберите **Прокрутка/масшт.**.
4. Выберите один из следующих вариантов:
   - Для переключения между режимами прокрутки вверх или вниз, вправо или влево или изменения масштаба нажмите **START**.
   - Чтобы прокрутить карту или изменить ее масштаб, используйте кнопки **UP** и **DOWN**.
   - Для выхода нажмите **BACK**.

Настройки карты

Предусмотрена возможность настройки режима отображения карты в приложении карты и на экранах данных.

Удерживайте нажатой кнопку **MENU** и выберите пункт **Карта**.

Ориентация: выбор ориентации карты. Опция Север наверху обеспечивает отображение севера в верхней части экрана. Опция По треку обеспечивает ориентацию верхней части экрана по направлению движения.

Местополож. пользов.: отображение или скрытие сохраненных местоположений на карте.

Автомасштаб: автоматический выбор масштаба для удобства просмотра карты. Когда эта функция отключена, изменение масштаба выполняется вручную.

Функции с подключением через смартфон

Функции с подключением через смартфон доступны для часов Instinct, если вы выполните сопряжение с помощью приложения Garmin Connect (*Сопряжение смартфона*, стр. 75).

- Функции приложения в приложении Garmin Connect, в приложении Connect IQ и др. (*Приложения телефона и компьютера*, стр. 77)
- Мини-виджеты (*Мини-виджеты*, стр. 42)
- Функции меню элементов управления (*Управление*, стр. 57)
- Функции отслеживания и безопасности (*Функции отслеживания и безопасности*, стр. 83)
- Взаимодействия со смартфоном, например, уведомления (*Включение уведомлений Bluetooth*, стр. 75)

Сопряжение смартфона

Для использования подключаемых функций на часах необходимо выполнить их сопряжение непосредственно через приложение Garmin Connect, а не через настройки Bluetooth на смартфоне.

1 Во время начальной настройки на часах выберите ✔ при появлении запроса на сопряжение со смартфоном.

ПРИМЕЧАНИЕ. если вы ранее пропустили процедуру сопряжения, нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Сопряжение телефона**.

2 Отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране для завершения процесса сопряжения и настройки.

Включение уведомлений Bluetooth

Для включения уведомлений необходимо выполнить сопряжение часов с совместимым телефоном (*Сопряжение смартфона*, стр. 75).

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Телефон** > **Умные уведомления** > **Состояние** > **Включено**.
3 Выберите **Общее исп.** или **Во время занятия**.
4 Выберите тип уведомлений.
5 Выберите настройки состояния, сигнала и вибрации.
6 Нажмите кнопку **BACK**.
7 Выберите настройки конфиденциальности и времени ожидания.
8 Нажмите кнопку **BACK**.
9 Выберите **Подпись** для добавления подписи к ответам на текстовые сообщения.

Просмотр уведомлений

1 Чтобы просмотреть мини-виджет уведомлений, в режиме отображения циферблата нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
2 Нажмите кнопку **START**.
3 Выберите уведомление.
4 Нажмите кнопку **START**, чтобы перейти к дополнительным опциям.
5 Нажмите кнопку **BACK**, чтобы вернуться на предыдущий экран.

Прием входящего телефонного вызова

При приеме телефонного вызова на подключенном смартфоне часы Instinct отображают имя или номер телефона вызывающего абонента.

- Чтобы принять вызов, нажмите **Принять**.

  ПРИМЕЧАНИЕ. для разговора с вызывающим абонентом необходимо использовать подключенный смартфон.
- Чтобы отклонить вызов, нажмите **Отклонить**.
- Чтобы отклонить вызов и незамедлительно отправить ответное текстовое сообщение, нажмите **Ответить** и выберите соответствующее сообщение из списка.

  ПРИМЕЧАНИЕ. чтобы отправить ответ в виде текстового сообщения, необходимо подключиться к совместимому смартфону Android™ с помощью технологии Bluetooth.

Ответ на текстовое сообщение

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для совместимых смартфонов Android.

При получении уведомления о текстовом сообщении на часы можно отправить быстрый ответ, выбрав подходящий вариант из списка сообщений. Сообщения можно редактировать в приложении Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция позволяет отправлять текстовые сообщения с помощью смартфона. Использование данной функции может привести к расходованию месячного объема интернет-трафика, либо ваш поставщик услуг связи может взимать за это плату в соответствии с вашим тарифным планом. Обратитесь к вашему оператору мобильной связи для получения дополнительной информации о плате и ограничениях, действующих в отношении обмена текстовыми сообщениями.

1. Чтобы просмотреть мини-виджет уведомлений, в режиме отображения циферблата нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
2. Нажмите кнопку **START** и выберите уведомление о текстовом сообщении.
3. Нажмите кнопку **START**.
4. Выберите **Ответить**.
5. Выберите сообщение из списка.

   Телефон отправит выбранное сообщение как текстовое SMS-сообщение.

Управление уведомлениями

Уведомлениями, отображающимися на часах Instinct Crossover, можно управлять с помощью совместимого смартфона.

Выберите один из следующих вариантов:

- Если вы используете iPhone®, перейдите к настройкам уведомлений iOS® для выбора уведомлений, которые следует отображать на смартфоне и часах.

  ПРИМЕЧАНИЕ. все уведомления, которые вы включаете на iPhone, также отображаются на часах.
- Если у вас смартфон с ОС Android, в приложении Garmin Connect выберите ••• > **Настройки** > **Уведомления** > **Уведомления приложений** и выберите уведомления, которые вы хотите видеть на часах.

Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth

Подключение к телефону по Bluetooth можно отключить в меню элементов управления.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления*, стр. 59).

1. Нажмите и удерживайте **CTRL** для просмотра меню элементов управления.
2. Выберите , чтобы отключить подключение телефона по Bluetooth на часах Instinct.

   Для отключения технологии Bluetooth на телефоне см. руководство пользователя телефона.

Включение и выключение оповещений о подключении смартфона

На часах Instinct Crossover можно настроить оповещение о подключении и отключении сопряженного смартфона на базе технологии связи Bluetooth.

ПРИМЕЧАНИЕ. оповещения о подключении смартфона выключены по умолчанию.

1. Нажмите и удерживайте **MENU**.
2. Выберите **Телефон** > **Оповещения**.

Голосовые подсказки во время занятия

Вы можете активировать мотивирующие оповещения на часах, которые будут воспроизводиться во время бега или иных занятий. Голосовые подсказки будут воспроизводиться через смартфон, сопряженный посредством приложения Garmin Connect. На время подсказки воспроизведение музыки будет остановлено.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

1. Нажмите и удерживайте **MENU**.
2. Выберите **Телефон** > **Голосовые подсказки**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы активировать оповещения о каждом пройденном круге, выберите **Оповещение о круге**.
   - Чтобы настроить подсказки о темпе и скорости, выберите **Оповещение о темпе/скорости**.
   - Чтобы настроить подсказки о частоте пульса, выберите **Оповещение о частоте пульса**.
   - Чтобы настроить подсказки о данных мощности, выберите **Оповещение о мощности**.
   - Чтобы изменить язык или диалект для голосовых подсказок, выберите **Язык**.

Приложения телефона и компьютера

Часы можно подключить к множеству приложений Garmin для телефона и компьютера с помощью одной учетной записи Garmin.

Garmin Connect

В приложении Garmin Connect можно установить контакт с друзьями. Приложение Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания, анализа, публикации ваших данных и поддержки других пользователей. Регистрируйте события вашей насыщенной жизни, включая пробежки, прогулки, заезды, заплывы, пешие походы, занятия триатлоном и многое другое. Чтобы зарегистрировать бесплатную учетную запись, можно скачать приложение из магазина приложений на смартфон (garmin.com/connectapp) или посетить веб-сайт connect.garmin.com.

Сохраняйте занятия: по завершении и сохранении занятия на часах можно загрузить его в учетную запись Garmin Connect и хранить в течение необходимого времени.

Анализируйте данные: можно просматривать подробную информацию о занятии, включая время, расстояние, высоту, частоту пульса, количество сожженных калорий, частоту шагов или вращения педалей, динамические характеристики бега, вид карты сверху, графики темпа и скорости, а также настраиваемые отчеты.

ПРИМЕЧАНИЕ. для получения некоторых данных требуется дополнительный аксессуар, например пульсометр.

Планирование тренировки: можно выбрать спортивную цель и загрузить один из тренировочных планов на каждый день.

Отслеживайте свои достижения: можно отслеживать количество пройденных шагов за день, устроить соревнование с друзьями и контролировать достижение поставленных целей.

Делитесь своими спортивными достижениями с другими пользователями: можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания занятий друг друга или передачи ссылок на свои занятия.

Управляйте настройками: в учетной записи Garmin Connect можно настроить часы и определить пользовательские настройки.

Использование приложения Garmin Connect

После выполнения сопряжения часов с телефоном (*Сопряжение смартфона*, стр. 75) вы сможете использовать приложение Garmin Connect для загрузки всех данных о ваших занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect.

1 Убедитесь, что на телефоне запущено приложение Garmin Connect.

2 Поместите часы в пределах 10 м (33 футов) от телефона.

Часы автоматически выполнят синхронизацию данных с приложением Garmin Connect и вашей учетной записью Garmin Connect.

Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect

Для обновления программного обеспечения на часах с помощью приложения Garmin Connect требуется учетная запись Garmin Connect, а часы должно быть сопряжено с совместимым телефоном (*Сопряжение смартфона*, стр. 75).

Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect (*Использование приложения Garmin Connect*, стр. 78).

Когда обновление программного обеспечения станет доступным, приложение Garmin Connect автоматически отправит его на устройство. Обновление применяется, когда вы не используете часы активно. По завершении обновления выполняется перезапуск часов.

Использование Garmin Connect на компьютере

Приложение Garmin Express™ позволяет подключать ваши часы к вашей учетной записи Garmin Connect с помощью компьютера. Приложение Garmin Express можно использовать для загрузки данных о занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect и отправки данных, например тренировок или планов тренировок, с веб-сайта Garmin Connect на ваши часы. Вы также можете устанавливать обновления программного обеспечения и управлять приложениями Connect IQ.

1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.

2 Перейдите на веб-страницу garmin.com/express.

3 Загрузите и установите приложение Garmin Express.

4 Откройте приложение Garmin Express и выберите **Добавить устройство**.

5 Следуйте инструкциям на экране.

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Для обновления программного обеспечения на часах необходимо загрузить и установить приложение Garmin Express, а также добавить часы (*Использование Garmin Connect на компьютере*, стр. 78).

1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.

Когда появится обновление программного обеспечения, приложение Garmin Express отправит его на часы.

2 После того как приложение Garmin Express завершит отправку обновления, отсоедините часы от компьютера.

Часы установят обновление.

Контент Connect IQ

На часы можно добавить функции Connect IQ, поставляемые компанией Garmin, а также функции других поставщиков с приложения Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Часы можно настроить, добавив циферблаты, приложения устройства и поля данных.

Циферблаты: обеспечивают возможность настройки внешнего вида часов.

Приложения для устройства: добавление интерактивных функций в часы, таких как мини-виджеты, новые типы занятий на открытом воздухе и занятий фитнесом.

Поля данных: загрузка новых полей данных, обеспечивающих новое представление данных датчиков, занятий и архива. Поля данных Connect IQ можно добавлять для встроенных функций и страниц.

Загрузка функций Connect IQ

Для загрузки функций из приложения Connect IQ необходимо выполнить сопряжение часов Instinct Crossover с телефоном (*Сопряжение смартфона*, стр. 75).

1. Установите на телефон приложение Connect IQ через магазин приложений, после чего откройте его.
2. При необходимости выберите свои часы.
3. Выберите функцию Connect IQ.
4. Следуйте инструкциям на экране.

Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера

1. Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.
2. Перейдите на веб-сайт apps.garmin.com и выполните вход в систему.
3. Выберите функцию Connect IQ и загрузите ее.
4. Следуйте инструкциям на экране.

Garmin Explore™

Сайт и приложение Garmin Explore позволяют вам создавать дистанции, маршрутные точки, коллекции, планировать поездки, синхронизировать треки, выгружать занятия и использовать облачное хранилище. Они позволяют планировать все детали как онлайн, так и в автономном режиме, а также публиковать и синхронизировать данные с совместимым устройством Garmin. Вы можете использовать приложение для скачивания карт для доступа к ним в автономном режиме и навигации без использования сети сотовой связи.

Приложение Garmin Explore можно скачать из магазина приложений на смартфоне (garmin.com/exploreapp) или на сайте explore.garmin.com.

Приложение Garmin Golf™

С помощью приложения Garmin Golf можно загружать счетные карточки с устройства Instinct Crossover для просмотра подробной статистики и анализа ударов. Приложение Garmin Golf позволяет гольфистам соревноваться друг с другом на разных полях для гольфа. Более чем на 43 000 полей есть таблицы лидеров, и каждый может к ним присоединиться. Вы можете организовать соревнование и пригласить в него игроков. Благодаря программе Garmin Golf вы можете просмотреть данные об изолиниях грина на смартфоне.

Приложение Garmin Golf синхронизирует данные с вашей учетной записью Garmin Connect. Приложение Garmin Golf можно скачать из магазина приложений на телефоне (garmin.com/golfapp).

Профиль пользов.

Вы можете обновить профиль пользователя на часах или в приложении Garmin Connect.

Настройка профиля пользователя

Вы можете изменить пол, дату рождения, рост, вес, запястье, зону частоты пульса и зону мощности. Часы используют эту информацию для вычисления точных данных о тренировках.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Профиль пользов.**.

3 Выберите один из вариантов.

Настройки пола

При первой настройке часов необходимо выбрать пол. Большинство алгоритмов для фитнеса и тренировок основаны на двух полах. Для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует указывать ваш пол при рождении. После первоначальной настройки можно изменить параметры профиля в учетной записи Garmin Connect.

Профиль и конфиденциальность: позволяет настроить данные в открытом профиле.

Настройки пользователя: выбор пола. При выборе Не указано алгоритмы, для которых требуется двоичный ввод, будут использовать пол, указанный при первоначальной настройке часов.

Просмотр фитнес-возраста

Фитнес-возраст позволяет сравнить свою физическую форму с физической формой людей одного с вами пола. Ваши часы используют такую информацию, как ваш возраст, индекс массы тела (ИМТ), данные о ЧСС в состоянии покоя и историю занятий, чтобы сообщить ваш фитнес-возраст. Если у вас есть весы Index™, ваше устройство использует показатель процента жира в организме вместо ИМТ, чтобы определить ваш фитнес-возраст. Физические упражнения и изменения образа жизни могут оказать эффект на ваш фитнес-возраст.

ПРИМЕЧАНИЕ. для получения наиболее точного фитнес-возраста завершите настройку профиля пользователя (*Настройка профиля пользователя*, стр. 80).

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Профиль пользов.** > **Фитнес-возр.**.

Информация о зонах частоты пульса

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для оценки состояния и укрепления сердечно-сосудистой системы, а также для повышения общего уровня подготовки. Зона частоты пульса — диапазон частоты пульса за минутный отрезок времени. Зоны частоты пульса пронумерованы от 1 до 5 по нарастанию интенсивности. Обычно зоны частоты пульса рассчитываются на основе процентного значения максимальной частоты пульса.

Спортивные цели

Знание зон частоты пульса помогает оценить и улучшить общую подготовку с помощью следующих принципов.

- Частота пульса — надежный показатель интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенных зонах частоты пульса позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.

Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу (*Оценка нагрузки в зонах частоты пульса*, стр. 82) для определения оптимальной зоны частоты пульса и достижения поставленных спортивных целей.

Если максимальная частота пульса вам неизвестна, вы можете воспользоваться соответствующим калькулятором в сети Интернет. В некоторых тренажерных залах и фитнес-центрах можно пройти тест и определить максимальную частоту пульса. Максимальный пульс по умолчанию равен 220 ударам в минуту минус возраст.

Настройка зон частоты пульса

Часы используют информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения зон частоты пульса по умолчанию. Вы можете установить отдельные зоны частоты пульса для спортивных профилей, например для бега, велоспорта и плавания. Для получения более точных данных о калориях во время занятия установите свое максимальное значение частоты пульса. Также можно вручную установить каждую зону частоты пульса и ввести частоту пульса в состоянии покоя. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Профиль пользов.** > **Част. пульса и зоны мощ.** > **Частота пульса**.
3. Выберите **Максимальная частота пульса** и введите максимальную частоту пульса.

   Можно воспользоваться функцией Авт. опред. для автоматической регистрации максимальной частоты пульса во время занятия (*Автоматическое определение показателей тренировки*, стр. 82).
4. Выберите **ЧП/порог лакт.** и укажите значение частоты пульса, соответствующее пороговому значению лактата.

   Вы можете выполнить пошаговую проверку для определения порогового значения лактата (*Пороговое значение лактата*, стр. 50). Можно воспользоваться функцией Авт. опред. для автоматической регистрации порогового уровня лактата во время занятия (*Автоматическое определение показателей тренировки*, стр. 82).
5. Выберите **ЧП на отдыхе** > **Задать польз. настр.** и укажите частоту пульса в состоянии покоя.

   Вы можете использовать средние значения частоты пульса, измеренные часами, или указать точные значения пульса в состоянии покоя.
6. Выберите **Зоны** > **Расчет по**.
7. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Уд./мин.** для просмотра и изменения зон на основе количества ударов в минуту.
   - Выберите **ЧП %максимум** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения максимальной частоты пульса.
   - Выберите **%РЧП** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя).
   - Выберите **%ЧП/порог лакт.** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения частоты пульса при пороговом значении лактата.
8. Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
9. Выберите **ЧП по видам спорта** и выберите спортивный профиль, чтобы добавить отдельные зоны частоты пульса (дополнительно).
10. Повторите шаги, чтобы добавить отдельные зоны частоты пульса для занятий спортом (дополнительно).

Установка зон ЧСС с помощью часов

Настройки по умолчанию позволяют часам определять максимальную ЧСС и устанавливать зоны ЧСС на основе процентного значения максимальной ЧСС.

- Проверьте правильность настроек вашего профиля пользователя (*Настройка профиля пользователя*, стр. 80).
- Регулярно выполняйте пробежки с совместимым наручным или нагрудным пульсометром.
- Просмотрите тенденции изменения ЧСС и время в зонах в вашей учетной записи Garmin Connect.

Оценка нагрузки в зонах частоты пульса

Зона	Максимальная частота пульса в процентах	Нагрузка	Преимущества
1	50–60 %	Расслабленный низкий темп, ритмичное дыхание	Аэробная тренировка начального уровня, борьба со стрессом
2	60–70 %	Комфортный темп, чуть более глубокое дыхание, можно разговаривать	Общая тренировка сердечно-сосудистой системы, хороший темп восстановления
3	70–80 %	Средний темп, разговаривать становится труднее	Повышение аэробной способности, оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80–90 %	Быстрый, слегка некомфортный темп, затрудненное дыхание	Повышение аэробной способности и порога, улучшение показателей скорости
5	90–100 %	Максимальный темп, приемлемый только для коротких промежутков времени, стесненное дыхание	Повышение аэробной и мышечной выносливости, тренировка силы

Настройка зон мощности

Для зон мощности используются значения по умолчанию, установленные в зависимости от пола, веса и средних возможностей. Они могут не соответствовать вашим возможностям. Если вы знаете свое значение функциональной пороговой мощности (ФПМ), вы можете ввести его и позволить программному обеспечению рассчитывать зоны мощности для вас автоматически. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Профиль пользов.** > **Част. пульса и зоны мощ.** > **Мощность**.
3. Выберите занятие.
4. Выберите **Расчет по**.
5. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Ватты** для просмотра и изменения зон в ваттах.
   - Выберите **%ФПМ** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения функциональной пороговой мощности.
6. Выберите **Функц. порог. мощн.** и введите свой показатель.

   Можно воспользоваться функцией Авт. опред. для автоматической регистрации пороговой мощности во время занятия (*Автоматическое определение показателей тренировки*, стр. 82).
7. Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
8. При необходимости выберите **Минимум** и введите минимальное значение мощности.

Автоматическое определение показателей тренировки

Функция Авт. опред. включается по умолчанию. Часы поддерживают автоматическое определение максимальной частоты пульса и порогового уровня лактата во время занятия. При подключении к совместимому датчику мощности часы могут автоматически определять функциональную пороговую мощность (ФПМ) во время занятия.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Профиль пользов.** > **Част. пульса и зоны мощ.** > **Авт. опред.**.
3. Выберите один из вариантов.

Функции отслеживания и безопасности

⚠ ВНИМАНИЕ

Функции отслеживания и безопасности — это вспомогательные функции, которые не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для использования функций безопасности и отслеживания необходимо подключить часы Instinct Crossover к приложению Garmin Connect с помощью технологии Bluetooth. На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях можно указать в учетной записи Garmin Connect.

Для получения дополнительной информации о функциях отслеживания и безопасности перейдите по ссылке: garmin.com/safety.

Помощь: позволяет отправить сообщение с указанием вашего имени, ссылки LiveTrack и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.

Регистрация происшествий: когда часы Instinct Crossover обнаруживают происшествие во время определенного занятия на свежем воздухе, они отправляют автоматическое сообщение, ссылку LiveTrack и местоположение по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.

LiveTrack: позволяет друзьям и близким следить за вашими пробежками и тренировками в режиме реального времени. Отслеживающих пользователей можно пригласить по электронной почте или через социальные сети, и они смогут просматривать ваши достижения в режиме реального времени на веб-странице.

Live Event Sharing: позволяет отправлять сообщения друзьям и близким во время занятия, предоставляя обновления в реальном времени.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна, только если устройство подключено к совместимому смартфону с помощью технологии Android.

Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях

Номера телефонов контактов для связи в чрезвычайных ситуациях используются функциями отслеживания и безопасности.

1. В приложении Garmin Connect выберите •••.
2. Выберите **Отслеживание и безопасность** > **Функции безопасности** > **Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях** > **Добавить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях**.
3. Следуйте инструкциям на экране.

Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях получают уведомление, если вы их добавляете в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, и они могут принять или отклонить ваш запрос. Если контакт отклоняет ваш запрос, вам необходимо выбрать другой контакт в качестве контакта для связи в чрезвычайных ситуациях.

Добавление контактов

В приложении Garmin Connect можно добавить до 50 контактов. Адреса электронной почты контактов можно использовать с функцией LiveTrack. Три контакта из этого списка можно использовать в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях (*Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях*, стр. 83).

1. В приложении Garmin Connect выберите •••.
2. Выберите **Контакты**.
3. Следуйте инструкциям на экране.

После добавления контактов необходимо синхронизировать данные, чтобы применить изменения на устройстве Instinct Crossover (*Использование приложения Garmin Connect*, стр. 78).

Включение и выключение регистрации происшествий

⚠ ВНИМАНИЕ

Регистрация происшествий — это вспомогательная функция, доступная только для определенных занятий на открытом воздухе. Регистрацию происшествий не следует использовать в качестве основного средства получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Перед включением функции регистрации происшествий на часах необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайной ситуации в приложении Garmin Connect (*Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях*, стр. 83). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Безопасность** > **Регистрация происшествий**.
3. Выберите занятие с использованием GPS.

   ПРИМЕЧАНИЕ. функция регистрации происшествий доступна только для определенных занятий на открытом воздухе.

Если в момент регистрации происшествия к часам Instinct Crossover был подключен смартфон, приложение Garmin Connect сможет отправить автоматическое текстовое сообщение и сообщение электронной почты с указанием вашего имени и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях. На устройстве и подключенном смартфоне появится уведомление о том, что по истечении 15 секунд ваши контакты будут проинформированы о происшествии. Если помощь не требуется, автоматическую отправку сообщения можно отменить.

Запрос о помощи

⚠ ВНИМАНИЕ

Помощь — это вспомогательная функция, которую не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для получения возможности отправки запросов о помощи необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях в приложении Garmin Connect (*Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях*, стр. 83). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

1. Нажмите и удерживайте кнопку **CTRL**.
2. После того как устройство подаст три вибросигнала, отпустите кнопку, чтобы активировать функцию отправки запроса о помощи.

   Появится экран с таймером обратного отсчета.

   СОВЕТ. отправку сообщения можно отменить до завершения обратного отсчета времени. Для этого выберите **Отмена**.

Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии

Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, затем выберите **Здоровье и благополучие**.

Частота пульса: настройка параметров наручного пульсометра (*Настройки наручного пульсометра*, стр. 63).

Режим пульсоксим.: выбор режима пульсоксиметра (*Настройка режима пульсоксиметра*, стр. 64).

Оповещение о движении: включение или отключение функции Оповещение о движении (*Напоминание о движении*, стр. 85).

Опов. о цели: позволяет включать и выключать оповещения по достижению цели или выключать оповещения только на время проведения занятий. Оповещения о достижении цели появляются при достижении цели по количеству пройденных шагов, этажей и времени интенсивной активности за неделю.

Move IQ: позволяет включать и выключать оповещения о событиях Move IQ®. При совпадении движений с известными моделями упражнений функция Move IQ автоматически определяет событие и отображает его в хронике. События Move IQ отображают тип и продолжительность занятия, но они не отображаются в списке занятий или в ленте новостей. Для получения более подробной и точной информации можно воспользоваться функцией регистрации хронометрируемых занятий на устройстве.

Автоподбор цели

Ваше устройство автоматически рассчитывает, сколько шагов вам нужно пройти за день, основываясь на имеющихся показателях активности. По мере движения в течение дня устройство отображает ваш прогресс выполнения цели на день.

Вместо автоматического расчета цели вы можете задать свою цель в учетной записи Garmin Connect.

Напоминание о движении

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Напоминание о движении поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия на экране появляется напоминание Вперед! и отображается полоса движения. Через каждые 15 минут бездействия на экране появляются дополнительные сегменты шкалы. Также устройство воспроизводит сигнал или вибрирует, если звуковые сигналы включены (*Настройки системы*, стр. 94).

Чтобы сбросить напоминание, пройдитесь хотя бы пару минут.

Время интенсивной активности

Согласно рекомендациям таких организаций, как Всемирная организация здравоохранения, для укрепления здоровья продолжительность умеренной активности, например быстрой ходьбы, должна составлять не менее 150 минут в неделю, а продолжительность интенсивной активности, например бега, — 75 минут в неделю.

Часы контролируют интенсивность активности и отслеживает время, затраченное на умеренную и интенсивную активность (для определения интенсивности активности требуются данные о частоте пульса). Часы суммируют время умеренной и интенсивной активности. При этом время интенсивной активности удваивается.

Подсчет времени интенсивной активности

Подсчет времени интенсивной активности на часах Instinct Crossover производится путем сравнения данных о частоте пульса с данными о средней частоте пульса в состоянии покоя. Если функция отслеживания частоты пульса выключена, на часах выполняется расчет времени умеренной активности путем анализа количества шагов в минуту.

- Чтобы обеспечить максимальную точность расчета времени интенсивной активности, следует запустить регистрацию хронометрируемого занятия.
- Для получения наиболее точных данных о частоте пульса в состоянии покоя часы следует носить круглосуточно.

Мониторинг сна

Во время сна часы автоматически отслеживают ваш сон и обеспечивают мониторинг движений. В приложении Garmin Connect можно установить обычное время сна. Статистика сна включает в себя общее количество часов сна, фазы сна, движения во сне и показатель сна. Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. короткие периоды дневного сна не добавляются к статистике по вашему сну. Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения уведомлений и оповещений, за исключением сигналов будильника (*Управление*, стр. 57).

Использование функции автоматического отслеживания сна

1. Наденьте часы перед сном.
2. Загрузите данные по отслеживанию сна в свою учетную запись Garmin Connect (*Использование приложения Garmin Connect*, стр. 78).

   Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

   Информацию о сне за предыдущую ночь можно просмотреть на часах Instinct Crossover (*Мини-виджеты*, стр. 42).

Колебания дыхания

⚠ ОСТОРОЖНО

Устройство Instinct Crossover не является медицинским устройством и не предназначено для диагностики или мониторинга каких-либо заболеваний. Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

Оптический датчик ЧСС на устройстве Instinct Crossover оснащен функцией пульсоксиметра, которая позволяет измерять колебания дыхания во время сна. Аналитическая информация насчет колебаний дыхания предоставляется для улучшения осведомленности об условиях сна и общего самочувствия. Периодические или частые колебания дыхания могут быть вызваны индивидуальными факторами образа жизни или условиями сна. Обратитесь к врачу, если у вас возникли вопросы о вашем уровне колебаний дыхания.

В мини-виджете показателей сна отображаются актуальные данные о колебаниях вашего дыхания.

ПРИМЕЧАНИЕ. возможно, потребуется добавить мини-виджет в список мини-виджетов (*Настройка ленты мини-виджетов*, стр. 45).

В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о колебаниях дыхания, включая тенденции к изменениям за несколько дней.

Навигация

Просмотр и редактирование сохраненных местоположений

СОВЕТ. местоположение можно сохранить из меню элементов управления (*Управление*, стр. 57).

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Навигация** > **Сохранен. мест.**.
3. Выберите сохраненное местоположение.
4. Выберите параметр для просмотра или редактирования сведений о местоположении.

Сохранение местоположения по двойной сетке

Вы можете сохранить текущее местоположение, используя координаты по двойной сетке, чтобы вернуться в то же место позже.

1. Выберите один из следующих вариантов:
   - Нажмите и удерживайте кнопку **START**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. горячая клавиша для функции **Двойные координ.** используется по умолчанию только на моделях Instinct Crossover - Tactical Edition.
   - Настройте горячую клавишу для функции **Двойные координ.** (*Настройка горячих клавиш*, стр. 96), нажмите и удерживайте кнопку или комбинацию кнопок, которую вы настроили.
2. Подождите, пока часы найдут спутники.
3. Нажмите кнопку **START**, чтобы сохранить местоположение.
4. При необходимости нажмите кнопку **DOWN**, чтобы изменить сведения о местоположении.

Установка ориентира для навигации

Можно задать ориентир для навигации для указания курса и расстояния до местоположения или пеленга.

1. Выберите один из следующих вариантов:
   - Нажмите и удерживайте кнопку **CTRL**.

     СОВЕТ. ориентир для навигации можно установить во время записи занятия.
   - В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Ориентир для навиг.**.
3. Подождите, пока часы найдут спутники.
4. Нажмите кнопку **START** и выберите **Добавить точку**.
5. Выберите местоположение или пеленг для использования в качестве ориентира для навигации.

   Появится стрелка компаса и расстояние до пункта назначения.
6. Наведите верхнюю часть часов в сторону вашего курса.

   При отклонении от курса компас отображает направление от курса и градус отклонения.
7. При необходимости нажмите кнопку **START** и выберите **Изменить место**, чтобы установить другой ориентир для навигации.

Навигация к пункту назначения

Устройство можно использовать для навигации к пункту назначения или следования по дистанции.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4. Выберите **Навигация**.
5. Выберите категорию.
6. Следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать пункт назначения.
7. Выберите пункт **Идти к**.

   Отображается информация о навигации.
8. Нажмите **START**, чтобы начать навигацию.

Навигация к начальной точке сохраненного занятия

Вы можете провести обратную навигацию к начальной точке сохраненного занятия по прямой линии или по уже пройденному пути. Эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2 Выберите занятие.
3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4 Выберите **Навигация** > **Занятия**.
5 Выберите занятие.
6 Выберите **Назад к началу**, а затем выберите требуемый вариант.
   - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по уже пройденному пути, выберите **TracBack**.
   - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по прямой линии, выберите **Напрямую**.

   На карте появится линия, указывающая путь от текущего местоположения к начальной точке последнего сохраненного занятия.

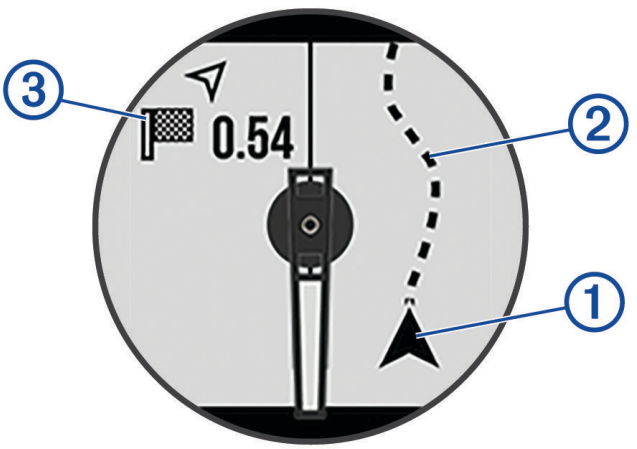
   ПРИМЕЧАНИЕ. чтобы устройство не перешло в режим часов из-за таймаута, вы можете запустить таймер.
7 Нажмите кнопку **DOWN**, чтобы посмотреть компас (дополнительно).

   Стрелка указывает направление к точке старта.

Навигация к начальной точке во время занятия

Вы можете выполнить обратную навигацию к начальной точке текущего занятия по прямой линии или по уже пройденному пути. Эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.

1 Во время выполнения занятия нажмите **START**.
2 Выберите **Назад к началу**, а затем выберите требуемый вариант.
   - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по уже пройденному пути, выберите **TracBack**.
   - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по прямой линии, выберите **Напрямую**.



Ваше текущее местоположение ①, трек ② и пункт назначения ③ отобразятся на карте.

Навигация при помощи функции «Засечь направление»

Наведя устройство на удаленный объект (например, на водонапорную башню), можно зафиксировать направление, а затем осуществить навигацию к выбранному объекту.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4. Выберите **Навигация** > **Засечь направление**.
5. Наведите верхнюю часть часов на объект и нажмите **START**.
   Отображается информация о навигации.
6. Нажмите **START**, чтобы начать навигацию.

Создание метки «Человек за бортом» и навигация к отмеченному местоположению

Устройство позволяет сохранить местоположение «Человек за бортом» (ЧЗБ) и автоматически начать навигацию к нему.

СОВЕТ. вы можете выбрать такую настройку, при которой удержание кнопок будет использоваться для доступа к функции ЧЗБ (*Настройка горячих клавиш*, стр. 96).

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4. Выберите **Навигация** > **Посл. точка «ЧЗБ»**.
   Отображается информация о навигации.

Остановка навигации

1. Во время занятия нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите пункт **Остановка навиг.**.

Дистанции

Вы можете отправить дистанцию из своей учетной записи Garmin Connect на устройство. После сохранения дистанции на устройстве вы можете выполнить навигацию по ней.

Эта функция удобна для движения по сохраненным дистанциям, которые вам нравятся. Можно, например сохранить веломаршрут до работы, чтобы пользоваться им повторно.

Эта функция также может быть удобна для сравнения своих результатов с ранее поставленными целями. Например, если изначально дистанция была пройдена за 30 минут, вы можете соревноваться с Virtual Partner и попытаться преодолеть ту же дистанцию за меньшее время.

Создание дистанции на устройстве и следование по ней

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4. Выберите **Навигация** > **Дистанции** > **Создать**.
5. Введите название дистанции и выберите ✔.
6. Выберите **Добавить местоположж.**.
7. Выберите один из вариантов.
8. При необходимости повторите шаги 6 и 7.
9. Выберите **Готово** > **Пройти дистанцию**.
   Отображается информация о навигации.
10. Нажмите **START**, чтобы начать навигацию.

Создание дистанции в Garmin Connect

Для создания дистанции в приложении Garmin Connect необходимо иметь учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 77).

1. В приложении Garmin Connect выберите •••.
2. Выберите **Трен. и планирование** > **Дистанции** > **Создать дистанцию**.
3. Выберите тип дистанции.
4. Следуйте инструкциям на экране.
5. Выберите **Готово**.

   ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете отправить эту дистанцию на свое устройство (*Отправка дистанции на устройство*, стр. 90).

Отправка дистанции на устройство

Вы можете отправить дистанцию, созданную при помощи приложения Garmin Connect, на устройство (*Создание дистанции в Garmin Connect*, стр. 90).

1. В приложении Garmin Connect выберите •••.
2. Выберите **Трен. и планирование** > **Дистанции**.
3. Выберите дистанцию.
4. Выберите .
5. Выберите совместимое устройство.
6. Следуйте инструкциям на экране.

Просмотр или изменение сведений о дистанции

Вы можете просмотреть или отредактировать сведения о дистанции перед тем, как использовать ее для навигации.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4. Выберите **Навигация** > **Дистанции**.
5. Чтобы выбрать дистанцию, нажмите кнопку **START**.
6. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы начать навигацию, выберите **Пройти дистанцию**.
   - Чтобы создать собственный браслет, выберите **PacePro**.
   - Чтобы посмотреть дистанцию на карте, прокрутить карту или изменить ее масштаб, выберите **Карта**.
   - Чтобы начать прохождение дистанции в обратном направлении, выберите **Пройти дист. назад**.
   - Чтобы просмотреть график высоты для дистанции, выберите **Профиль высот**.
   - Чтобы изменить название дистанции, выберите пункт **Название**.
   - Для изменения маршрута дистанции выберите **Правка**.
   - Чтобы удалить дистанцию, выберите **Удалить**.

Проекция маршрутной точки

Создать новое местоположение можно с использованием функции проецирования расстояния и пеленга из текущего местоположения.

ПРИМЕЧАНИЕ. возможно, потребуется добавить приложение Проец. тчк. в список занятий и приложений.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
2. Выберите **Проец. тчк.**.
3. Нажмите кнопку **UP** или **DOWN**, чтобы указать курс.
4. Нажмите **START**.
5. Нажмите кнопку **DOWN**, чтобы выбрать единицу измерения.
6. Нажмите кнопку **UP**, чтобы ввести расстояние.
7. Нажмите **START**, чтобы сохранить.

Проекция маршрутной точки сохраняется под именем по умолчанию.

Настройки навигации

Предусмотрена возможность настройки функций карты и интерфейса для навигации к пункту назначения.

Настройка экранов данных о навигации

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Навигация** > **Экраны данных**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Карта** > **Состояние**, чтобы включить или отключить карту.
   - Выберите **Карта** > **Поле данных**, чтобы включить или отключить поле данных, в котором отображаются данные для прокладки маршрутов на карте.
   - Выберите **Профиль высот**, чтобы включить или отключить график высоты.
   - Выберите экран для добавления, удаления или настройки.

Настройки курса

Можно настроить вид указателя, отображающегося на экране во время навигации.

Нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Навигация** > **Тип**.

Пеленг: указывает направление на пункт назначения.

Курс: указывает текущее положение относительно линии дистанции, ведущей к пункту назначения.

Настройка навигационных оповещений

Можно установить оповещения для облегчения навигации к пункту назначения.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Навигация** > **Оповещения**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы установить оповещение для определенного расстояния от пункта назначения, выберите **Расст. до кон. пункта назн.**.
   - Чтобы установить оповещение для расчетного времени, оставшегося до прибытия в пункт назначения, выберите **Вр. до кон. п. наз.**.
   - Чтобы установить оповещение о том, что вы отклоняетесь от курса, выберите **Отклонение от курса**.
   - Чтобы включить пошаговые подсказки навигации, выберите **Пошаговые инструкции**.
4. При необходимости выберите **Состояние**, чтобы включить оповещение.
5. При необходимости введите значение расстояния или времени и выберите ✔.

Настройки диспетчера питания

Удерживая кнопку **MENU**, выберите **Диспетчер питания**.

Энергосбережение: позволяет изменять системные настройки для продления срока работы от батареи в режиме часов (*Настройка функции энергосбережения*, стр. 92).

Режимы мощности: позволяет изменять системные настройки, настройки занятия и настройки GPS для продления срока работы от батареи во время занятия (*Настройка режимов энергопотребления*, стр. 93).

Настройка функции энергосбережения

Функция энергосбережения позволяет быстро изменять системные настройки для увеличения времени работы от батареи в режиме часов.

Режим энергосбережения можно включить в меню элементов управления (*Управление*, стр. 57).

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Диспетчер питания** > **Энергосбережение**.
3. Выберите **Состояние**, чтобы включить функцию энергосбережения.
4. Нажмите **Правка** и выберите нужную опцию:
   - Выберите **Циферблат**, чтобы включить циферблат с низким энергопотреблением, который обновляется раз в минуту.
   - Выберите **Телефон**, чтобы отключить сопряженный телефон.
   - Выберите **ЧП на запястье**, чтобы отключить наручный пульсометр.
   - Выберите пункт **Пульсоксиметр**, чтобы выключить датчик пульсоксиметра.
   - Выберите **Подсветка**, чтобы отключить автоматическую подсветку.

   На часах отображается количество полученных часов работы от батареи при каждом изменении настроек.
5. Выберите **Опов. о низком заряде батареи**, чтобы получать уведомления о низком заряде батареи.

Изменение режима энергопотребления

Можно изменить режим энергопотребления, чтобы увеличить время работы от батареи во время занятия.

1. Во время занятия нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Режим мощности**.
3. Выберите один из вариантов.

   На часах отображается количество доступных часов работы от батареи с выбранным режимом энергопотребления.

Настройка режимов энергопотребления

Устройство поставляется с несколькими предварительно установленными режимами энергопотребления, которые позволяют быстро регулировать настройки системы, занятия и GPS, чтобы продлить срок работы от батареи во время занятия. Можно изменить существующие режимы энергопотребления или создать новые пользовательские режимы энергопотребления.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Диспетчер питания** > **Режимы мощности**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите режим энергопотребления для изменения.
   - Выберите **Добавить**, чтобы создать пользовательский режим мощности.
4. При необходимости придумайте и введите имя.
5. Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки режима энергопотребления.

   Например, можно изменить настройки GPS или отключить сопряженный телефон.

   На часах отображается количество полученных часов работы от батареи при каждом изменении настроек.
6. При необходимости выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать пользовательский режим энергопотребления.

Восстановление режима энергопотребления

Предустановленный режим питания на устройстве можно сбросить до заводских значений по умолчанию.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Диспетчер питания** > **Режимы мощности**.
3. Выберите предустановленный режим питания.
4. Выберите **Восстановление** > ✔.

Настройки системы

Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, а затем выберите **Система**.

Язык текста: выбор языка для отображения информации на часах.

Время: настройка параметров времени (*Настройки времени*, стр. 94).

Стрелки: позволяет выравнивать стрелки часов (*Регулировка стрелок часов*, стр. 95).

Подсветка: настройка яркости экрана (*Изменение настроек экрана*, стр. 95).

Спутники: настройка спутниковой системы по умолчанию для использования во время занятий. При необходимости можно настроить параметры спутниковой системы для каждого занятия (*Настройки спутников*, стр. 33).

Звук и вибрация: настройка звуков на часах, таких как звуки кнопок, оповещения и вибрация.

Режим сна: настройка параметров времени сна и спящего режима (*Настройка режима сна*, стр. 95).

Не беспокоить: включение режима Не беспокоить. Можно изменить настройки экрана, уведомлений, оповещений и жестов запястьем.

Горячие клавиши: позволяет назначить функции быстрого вызова кнопкам (*Настройка горячих клавиш*, стр. 96).

Автоматическая блокировка: обеспечивает автоматическую блокировку кнопок, чтобы предотвратить их случайное нажатие. Используйте опцию Во время занятия для блокировки кнопок во время хронометрируемого занятия. Используйте опцию Общее исп. для блокировки кнопок, когда не ведется запись хронометрируемого занятия.

Формат: настройка общих параметров формата, таких как единицы измерения, показатели темпа и скорости, отображаемые во время занятий, начало недели, формат координат географического положения и параметры датума (*Изменение единиц измерения*, стр. 96).

Спортивное состояние: включение функции состояния эффективности во время занятия (*Эффективность тренировки*, стр. 49).

Запись данных: настройка записи часами данных о занятиях. Опция Интеллектуально (по умолчанию) позволяет увеличить время записи занятий. Опция Каждую секунду позволяет получить более подробные записи занятий, но не гарантирует записи длительных занятий полностью.

Режим USB: установка для часов режима накопителя или режима Garmin при подключении к компьютеру.

Сброс: сброс пользовательских данных и настроек (*Сброс всех настроек до значений по умолчанию*, стр. 103).

Обновление ПО: позволяет устанавливать загруженные обновления программного обеспечения или включать автоматические обновления (*Обновления продукта*, стр. 101).

Об устройстве: отображает информацию об устройстве, ПО, лицензии и нормативную информацию.

Настройки времени

Удерживайте нажатой кнопку **MENU** и выберите **Система** > **Время**.

Формат времени: установка 12-часового, 24-часового или военного формата отображения времени.

Формат даты: установка порядка отображения дня, месяца и года для дат.

Уст. вр.: выбор часового пояса. Опция Автоматически обеспечивает автоматический выбор часового пояса в соответствии с текущей позицией GPS.

Время: настройка времени, если опция Уст. вр. установлена на режим Вручную.

Оповещения: позволяет настроить ежечасные звуковые оповещения, а также оповещения о восходе и заходе солнца, чтобы обеспечить их воспроизведение за определенное количество минут или часов до наступления соответствующих событий (*Настройка оповещений*, стр. 6).

Синхронизировать с GPS: позволяет вручную синхронизировать время при переходе на летнее время и при смене часового пояса (*Синхронизация времени*, стр. 5).

Регулировка стрелок часов

Стрелки часов синхронизируются с цифровым временем и калибруются автоматически. Иногда сильные удары, изменения температуры или магнитные поля могут привести к рассинхронизации или неправильной синхронизации стрелок часов с цифровым временем. Если положение стрелок часов не соответствует времени, указанному на цифровом дисплее, вы можете выполнить калибровку или вручную выровнять их.

1. В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Система** > **Стрелки**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Калибровка после ложного смещения** > **Вып. калибровку**, чтобы выполнить калибровку стрелок часов.

     СОВЕТ. для калибровки стрелок часов в любое время нажмите и удерживайте кнопки **GPS** и **ABC**.
   - Выберите **Калибровка после ложного смещения** > **Общее исп.**, чтобы включить или отключить автоматическую калибровку при общем использовании.
   - Выберите **Калибровка после ложного смещения** > **Во время занятия**, чтобы чтобы включить или отключить автоматическую калибровку во время занятий.
   - Выберите **Настроить выравнивание** и следуйте инструкциям на экране, чтобы вручную отрегулировать положение стрелок часов и сбросить основание для калибровки.

Изменение настроек экрана

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Система** > **Подсветка**.
3. Выберите **Ночное видение**, чтобы снизить интенсивность подсветки для совместимости с очками ночного видения (дополнительно).
4. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Во время занятия**.
   - Выберите **Общее исп.**.
   - Выберите **Во время сна**.
5. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Яркость**, чтобы установить уровень яркости экрана.

     ПРИМЕЧАНИЕ. если включить режим ночного видения, вы не сможете отрегулировать уровень яркости.
   - Выберите **Нажатие кнопок**, чтобы обеспечить включение экрана при нажатии кнопок.
   - Выберите **Оповещения**, чтобы обеспечить включение экрана при получении оповещений.
   - Выберите **Жест**, чтобы обеспечить включение экрана, когда вы поднимаете и поворачиваете руку, чтобы взглянуть на запястье.
   - Выберите **Тайм-аут**, чтобы установить время до отключения экрана.

Настройка режима сна

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Система** > **Режим сна**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Расписание**, выберите день, затем введите ваше время сна.
   - Выберите **Циферблат**, чтобы использовать циферблат для сна.
   - Выберите **Подсветка** для настройки экрана.
   - Выберите **Не беспокоить**, чтобы включить или отключить режим «Не беспокоить».
   - Выберите **Энергосбережение**, чтобы включить или отключить режим энергосбережения (*Настройка функции энергосбережения*, стр. 92).

Настройка горячих клавиш

Можно настроить функцию, которая должна выполняться при удержании отдельных кнопок и сочетания кнопок.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Система** > **Горячие клавиши**.
3 Выберите кнопку или сочетание кнопок для настройки.
4 Выберите функцию.

Изменение единиц измерения

Можно настроить единицы измерения для расстояния, темпа, скорости, высоты и многого другого.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Система** > **Формат** > **Единицы измерения**.
3 Выберите тип измерения.
4 Выберите единицу измерения.

Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть информацию об устройстве, включая идентификатор прибора, версию программного обеспечения, сведения о соответствии стандартам и текст лицензионного соглашения.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Система** > **Об устройстве**.

Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка)

Этикетка для данного устройства предоставляется в электронном виде. Электронная этикетка может предоставлять нормативную информацию, например номера идентификации, предоставленные FCC, или маркировки о соответствии региональным стандартам, а также полезную информацию о продукте и лицензии.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 В системном меню выберите **Об устройстве**.

Информация об устройстве

Зарядка часов

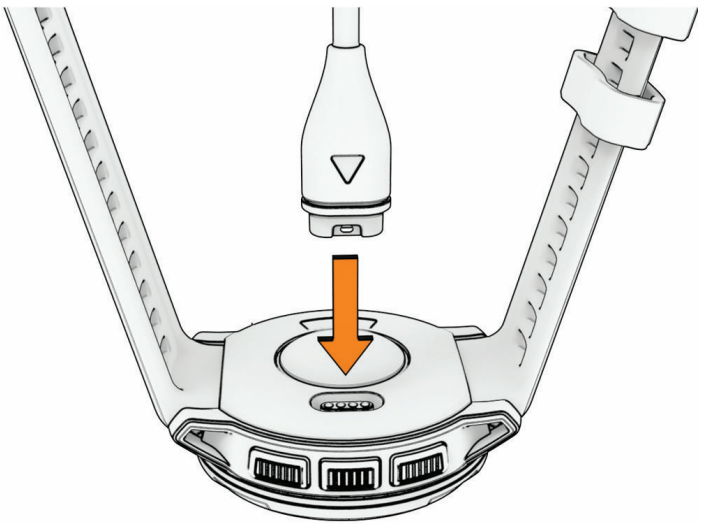
⚠ ОСТОРОЖНО

В устройстве используется литий-ионный аккумулятор. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для предотвращения коррозии тщательно очистите и высушите контакты и прилегающие области перед подключением к зарядному устройству или компьютеру. См. инструкции по очистке (*Уход за устройством*, стр. 98).

1 Подключите кабель (концом со значком ▲) к разъему для зарядки на часах.



2 Вставьте другой конец кабеля в зарядный порт USB.

Часы отображают текущий уровень заряда батареи.

Зарядка от солнечной энергии

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция поддерживается не на всех моделях устройства.

Благодаря возможности зарядки от солнечной энергии часы можно заряжать во время использования.

Советы по зарядке от солнечной энергии

Чтобы максимально увеличить время работы часов от батареи, следуйте этим советам.

- При ношении часов не закрывайте циферблат рукавом.
- Регулярное использование вне помещения в солнечных условиях может продлить время работы от батареи.

  ПРИМЕЧАНИЕ. часы могут защищать свою батарею от воздействия экстремальных температур и автоматически ограничивать или прекращать зарядку.

  ПРИМЕЧАНИЕ. часы не заряжаются от солнечной энергии при подключении к внешнему источнику питания или при полном заряде батареи.

Аналоговый режим

При очень низком уровне заряда батареи часы переходят в аналоговый режим для продления времени работы от батареи. Вы можете проверять время по аналоговым стрелкам, но остальные функции будут отключены.

Технические характеристики

Тип батареи	Перезаряжаемая встроенная литий-ионная батарея
Водонепроницаемость	10 атм[1]
Диапазон рабочих температур и диапазон температур для хранения	от -20° до 60 °C (от -4° до 140 °F)
Диапазон температур для зарядки по USB-кабелю	От 0 до 45 ºC (от 32 до 113 ºF)
Частоты беспроводного соединения	2,4 ГГц при 1,6 дБм, максимальная, 13,56 МГц при -40 дБм, максимальная

Информация о времени работы от батареи

Фактическое время работы зависит от функций, включенных на часах, таких как отслеживание активности, измерение частоты пульса на запястье, уведомления смартфона, GPS, внутренние датчики и подключенные датчики (*Советы по увеличению времени работы батареи*, стр. 103).

Режим	Время работы от батареи
Режим смарт-часов с функцией отслеживания активности и круглосуточным измерением частоты пульса на запястье	До 28 дней/70 дней с зарядкой от солнечных лучей[2]
Режим GPS	До 25 часов/31 часов с зарядкой от солнечных лучей[3]
Максимальный заряд батареи в режиме GPS	До 111 часов/553 часов с зарядкой от солнечных лучей[3]
Режим GPS-трекера	До 40 дней/327 дней с зарядкой от солнечных лучей[2]
Режим энергосбережения	До 71 дня/без ограничений с зарядкой от солнечных лучей[2]

Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ

Не используйте острые предметы для очистки устройства.

Не рекомендуется использовать химические чистящие вещества, растворители и репелленты, которые могут повредить пластиковые детали и покрытие поверхностей.

Тщательно промывайте устройство в чистой воде при попадании на него хлорированной или соленой воды, солнцезащитных и косметических средств, алкоголя, а также других агрессивных химических веществ. Продолжительное воздействие этих веществ может привести к повреждению корпуса.

Не рекомендуется нажимать на кнопки, когда устройство находится под водой.

Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы.

Не следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства.

[1] Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 100 м. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.garmin.com/waterrating.
[2] В течение всего дня при 3 часах в день вне помещения при 50 000 люкс.
[3] При использовании в условиях 50 000 люкс.

Очистка часов

⚠ ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже время на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Даже небольшое количество пота или влаги может привести к появлению коррозии на электрических контактах при подключении к зарядному устройству. Коррозия может помешать зарядке и передаче данных.

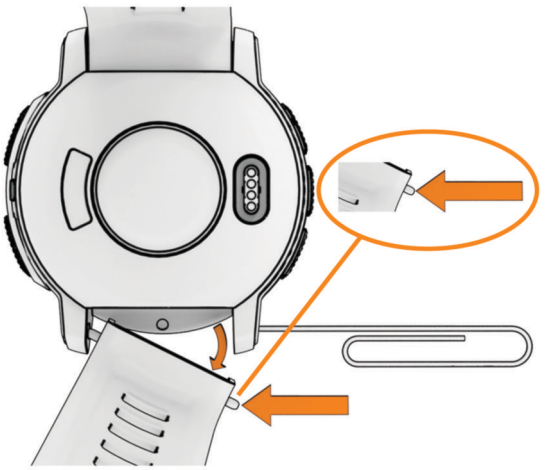
СОВЕТ. для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/fitandcare.

1. Промойте водой или протрите влажной безворсовой тканью.
2. Дайте часам полностью высохнуть.

Замена ремешков с пружинным штифтом

Ремешки можно заменить новыми ремешками Instinct Crossover или совместимыми ремешками QuickFit® 22.

1 Используйте инструмент с острой головкой, чтобы протолкнуть штырек часов.



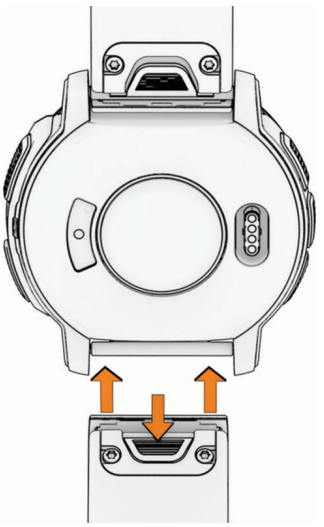
2 Снимите ремешок с часов.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы установить ремешки Instinct Crossover, совместите одну сторону нового ремешка с отверстиями на часах, нажмите на открытый штырек часов и надавите на ремешок, чтобы он встал на место.

  ПРИМЕЧАНИЕ. убедитесь, что ремешок закреплен надежно. Штырек часов должен входить в отверстия на часах.

- Чтобы установить ремешки QuickFit 22, извлеките штырек из ремешка Instinct Crossover, замените штырек часов на часах и надавите на ремешок, чтобы он встал на место.



  ПРИМЕЧАНИЕ. убедитесь, что ремешок закреплен надежно. Фиксатор должен защелкнуться на штырьке часов.

4 Повторите шаги, чтобы заменить вторую половину ремешка.

Управление данными

ПРИМЕЧАНИЕ. это устройство несовместимо с операционными системами Windows® 95, 98, Me, Windows NT® и Mac® OS 10.3 и более ранних версий.

Удаление файлов

УВЕДОМЛЕНИЕ

Если вам неизвестно назначение файла, не удаляйте его. В памяти устройства хранятся важные системные файлы, которые не подлежат удалению.

1. Откройте диск или том **Garmin**.
2. При необходимости откройте папку или том.
3. Выберите файл.
4. Нажмите клавишу **Delete** на клавиатуре компьютера.

   ПРИМЕЧАНИЕ. на компьютере Apple® необходимо очистить папку Корзина, чтобы полностью удалить файлы.

Устранение неполадок

Обновления продукта

Часы автоматически проверяют наличие обновлений при подключении к Bluetooth. Вы можете вручную проверять наличие обновлений в системных настройках (*Настройки системы*, стр. 94). На компьютере установите Garmin Express (www.garmin.com/express). Установите на телефон приложение Garmin Connect.

Оно позволяет с легкостью получать доступ к различным службам для устройств Garmin:

- Обновления ПО
- Обновления полей для гольфа
- Загрузка данных в приложение Garmin Connect
- Регистрация устройства

Дополнительная информация

Дополнительные сведения об этом устройстве см. на веб-сайте компании Garmin.

- Перейдите на веб-сайт support.garmin.com, чтобы получить доступ к дополнительным руководствам, статьям и обновлениям программного обеспечения.
- Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных компонентах посетите веб-сайт buy.garmin.com или обратитесь к дилеру компании Garmin.
- Для получения информации о точности функций посетите веб-сайт www.garmin.com/ataccuracy.

  Не является медицинским прибором.

На устройстве установлен неправильный язык

Можно изменить язык устройства, если вы случайно выбрали на устройстве не тот язык.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Прокрутите список вниз до последнего элемента в списке и нажмите **START**.
3. Нажмите **START**.
4. Выберите нужный язык.
5. Нажмите **START**.

Совместимы ли часы с моим телефоном?

Часы Instinct Crossover совместимы с телефонами с технологией Bluetooth.

Информацию о совместимости Bluetooth см. на веб-сайте garmin.com/ble.

Не удается подключить смартфон к часам

Если смартфон не будет подключаться к часам, воспользуйтесь следующими советами.

- Выключите смартфон и часы и снова включите их.
- Включите на смартфоне функцию Bluetooth.
- Обновите приложение Garmin Connect до последней версии.
- Удалите часы из приложения Garmin Connect и настроек Bluetooth на смартфоне, чтобы повторить попытку сопряжения.
- Если вы приобрели новый смартфон, удалите часы из приложения Garmin Connect на смартфоне, которым вы больше не планируете пользоваться.
- Поместите смартфон в пределах 10 м (33 футов) от часов.
- На смартфоне откройте приложение Garmin Connect и выберите ••• > **Устройства Garmin** > **Добавить устройство**, чтобы перейти в режим сопряжения.
- В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Телефон** > **Сопряжение телефона**.

На моих часах не отображается правильное время

Часы обновляют время и дату при синхронизации. Для получения правильных данных о времени при смене часовых поясов или при переходе на летнее время необходимо синхронизировать часы.

Если положение стрелок часов не соответствует времени, указанному на цифровом дисплее, необходимо вручную выровнять их (*Регулировка стрелок часов*, стр. 95).

1. Убедитесь, что выбрана автоматическая установка времени (*Настройки времени*, стр. 94).
2. Убедитесь, что на компьютере или смартфоне отображается правильное местное время.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Синхронизация часов с компьютером (*Использование Garmin Connect на компьютере*, стр. 78).
   - Синхронизация часов со смартфоном (*Использование приложения Garmin Connect*, стр. 78).
   - Синхронизация часов с GPS (*Синхронизация времени*, стр. 5).

   Обновление данных о времени и дате будет выполнено автоматически.

Можно ли использовать датчик Bluetooth с часами?

Часы совместимы с некоторыми датчиками Bluetooth. При первом подключении беспроводного датчика Garmin к часам необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия.

1. Нажмите и удерживайте **MENU**.
2. Выберите **Датчики и аксес.** > **Добавить новый элемент**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Искать все**.
   - Выберите тип датчика.

   Можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка экранов данных*, стр. 27).

Перезапуск часов

1. Нажмите и удерживайте кнопку **CTRL**, пока часы не выключатся.
2. Нажмите и удерживайте кнопку **CTRL**, чтобы включить часы.

Сброс всех настроек до значений по умолчанию

Перед сбросом всех настроек до значений по умолчанию следует синхронизировать часы с приложением Garmin Connect для загрузки данных о занятиях.

Вы можете сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Система** > **Сброс**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию, включая данные профиля пользователя, но сохранить журнал активности и загруженные приложения и файлы, выберите **Сбр. до настр. по умолч.**.
- Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и удалить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Удалить данные и сбросить настройки**.

  ПРИМЕЧАНИЕ. если на часах настроен кошелек Garmin Pay, этот параметр приведет к удалению кошелька с часов.

Советы по увеличению времени работы батареи

Чтобы увеличить время работы батареи, попробуйте выполнить следующие действия.

- Измените режим энергопотребления (*Изменение режима энергопотребления*, стр. 92).
- Включите режим энергосбережения в меню элементов управления (*Управление*, стр. 57).
- Уменьшите продолжительность подсветки экрана (*Изменение настроек экрана*, стр. 95).
- Уменьшите яркость экрана (*Изменение настроек экрана*, стр. 95).
- Используйте режим спутника UltraTrac для занятия (*Настройки спутников*, стр. 33).
- Если подключаемые функции не используются, отключите технологию Bluetooth (*Управление*, стр. 57).
- При приостановке занятия на длительный период времени воспользуйтесь позднее опцией **Завершить позже** (*Остановка занятия*, стр. 7).
- Используйте циферблат, не обновляемый каждую секунду.

  Например, используйте циферблат без секундной стрелки (*Настройка циферблата*, стр. 41).
- Ограничьте количество отображаемых на часах уведомлений с телефона (*Управление уведомлениями*, стр. 76).
- Отключите передачу данных о частоте пульса на сопряженные устройства (*Трансляция данных о частоте пульса*, стр. 63).
- Отключите функцию измерения частоты пульса на запястье (*Настройки наручного пульсометра*, стр. 63).

  ПРИМЕЧАНИЕ. функция измерения частоты пульса на запястье используется для расчета продолжительности интенсивной активности и количества сжигаемых калорий.
- Включите ручные измерения пульсоксиметра (*Настройка режима пульсоксиметра*, стр. 64).

Установление связи со спутниками

Для установления связи со спутниками может потребоваться беспрепятственный обзор неба. Время и дата устанавливаются автоматически исходя из положения по GPS.

СОВЕТ. дополнительные сведения о системе GPS см. на веб-сайте garmin.com/aboutGPS.

1 Выйдите на открытое место вне помещения.

  Держите устройство верхней панелью к небу.

2 Подождите, пока устройство найдет спутники.

  Поиск спутникового сигнала может занять 30–60 секунд.

Улучшение приема GPS-сигналов

- Как можно чаще выполняйте синхронизацию часов со своей учетной записью Garmin:
  - Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB и приложения Garmin Express.
  - Выполните синхронизацию часов с приложением Garmin Connect с помощью телефона с поддержкой Bluetooth.

  После подключения к учетной записи Garmin часы выполняют загрузку данных по спутникам за несколько дней, что позволяет ускорить поиск сигнала спутника.
- Выйдите из помещения на открытое место, находящееся вдали от высоких строений и деревьев.
- После этого оставайтесь на одном месте в течение нескольких минут.

Неточное отображение данных о температуре при занятии

Температура тела влияет на показания температуры, получаемые с помощью встроенного датчика температуры. Для получения наиболее точных данных о температуре следует снять часы с руки и подождать 20–30 минут.

Также можно использовать дополнительный датчик внешней температуры tempe для просмотра точных данных о температуре окружающей среды во время использования часов.

Отслеживание активности

Для получения дополнительной информации о точности отслеживания активности перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

Не отображается количество пройденных за день шагов

Данные шагомера обнуляются ежедневно в полночь.

Если вместо шагов отображаются прочерки, установите связь со спутниками и включите автоматическое определение времени.

Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно

Если отображаемое количество пройденных шагов оказывается неточным, можно воспользоваться следующими советами.

- Носите часы на недоминантной руке (левой для правши, правой для левши).
- Носите часы в кармане во время прогулки с коляской или использования газонокосилки.
- Держите часы в кармане при активном использовании рук.

  ПРИМЕЧАНИЕ. часы могут интерпретировать некоторые повторяющиеся действия, например мытье посуды, складывание белья или хлопки руками, за шаги.

Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи Garmin Connect

Количество пройденных шагов в вашей учетной записи Garmin Connect обновляется при синхронизации с часами.

1. Выберите один из следующих вариантов:
   - Синхронизируйте количество пройденных шагов с приложением Garmin Express (*Использование Garmin Connect на компьютере*, стр. 78).
   - Синхронизируйте данные шагомера с приложением Garmin Connect (*Использование приложения Garmin Connect*, стр. 78).
2. Дождитесь завершения синхронизации данных.

   Синхронизация может занять несколько минут.

   ПРИМЕЧАНИЕ. при обновлении приложения Garmin Connect или приложения Garmin Express не выполняется процедура синхронизации данных или обновления количества пройденных шагов.

Количество пройденных этажей отображается некорректно

Для определения изменения высоты при перемещении между этажами в часах используется встроенный барометр. Один этаж составляет 3 м (10 футов).

- Старайтесь не держаться за перила и не пропускать ступени при подъеме или спуске по лестнице.
- В ветреных местах следует закрывать часы рукавом или курткой, поскольку сильные порывы ветра могут вызывать колебание показаний.

Приложение

Поля данных

ПРИМЕЧАНИЕ. не все поля данных доступны для всех типов занятий. Для отображения данных в некоторых полях необходимо подключить дополнительные устройства ANT+ или Bluetooth. Некоторые поля данных отображаются в нескольких категориях на часах.

СОВЕТ. вы также можете настроить поля данных в настройках часов в приложении Garmin Connect.

Поля частоты шагов

Название	Описание
Ср. частота вращения	Велотренировка. Средняя частота вращения педалей для текущего занятия.
Средняя частота шагов	Бег. Средняя частота шагов для текущего занятия.
Частота вращения	Велотренировка. Число оборотов шатуна педали. Чтобы эти данные отображались, необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к дополнительному датчику вращения педалей.
Частота шагов	Бег. Количество шагов в минуту (для левой и правой ноги).
Част. вращ. на круге	Велотренировка. Средняя частота вращения педалей для текущего круга.
Частота шагов на круге	Бег. Средняя частота шагов для текущего круга.
Част. вращ. на посл. круге	Велотренировка. Средняя частота вращения педалей на последнем завершенном круге.
Част. шагов на посл. круг.	Бег. Средняя частота шагов на последнем завершенном круге.

Поля данных компаса

Название	Описание
Курс по компасу	направление движения, определенное по компасу.
Курс GPS	направление движения, определенное по GPS.
Направление	направление движения.

Поля расстояния

Название	Описание
Расстояние	пройденное расстояние для текущего трека или занятия.
Расстояние на интервале	пройденное расстояние для текущего интервала.
Расстояние круга	пройденное расстояние для текущего круга.
Расстояние посл. круга	пройденное расстояние на последнем завершенном круге.
РАССТОЯНИЕ НА ПОСЛ. УПР.	Пройденное расстояние на последнем завершенном упражнении.
Расстояние посл. круга	Пройденное расстояние для текущего упражнения.
Морское расстояние	пройденное расстояние в морских метрах или футах.

Поля расстояния

Название	Описание
Средняя скорость подъема	Средняя высота подъема с момента последнего сброса данных.
Ср. скор. спуска	средняя высота спуска с момента последнего сброса данных.
Высота	высота текущего местоположения ниже или выше уровня моря.
Относит. дальн.план.	отношение пройденного расстояния по горизонтали к перепаду высоты.
Высота по GPS	высота текущего местоположения по GPS.
Уклон	расчет подъема (высоты) для забега (дистанции). Например, если на каждые 3 м (10 футов) подъема вы перемещаетесь на 60 м (200 футов), уклон составит 5%.
Подъем на круге	Высота подъема для текущего круга.
Спуск на круге	средняя высота спуска для текущего круга.
Под. на пос. кр.	Высота подъема на последнем пройденном круге.
Спуск на посл. круге	высота спуска на последнем пройденном круге.
Подъем на посл. упр.	Высота подъема на последнем завершенном упражнении.
Спуск на посл. упр.	Высота спуска на последнем завершенном упражнении.
Макс. скор. подъема	Максимальная скорость подъема с момента последнего сброса данных (в метрах в минуту или в футах в минуту).
Макс. скор. спуска	максимальная скорость спуска с момента последнего сброса данных (в метрах в минуту или в футах в минуту).
Максимальная высота	максимальная высота подъема с момента последнего сброса данных.
Минимальная высота	самая низкая точка пути с момента последнего сброса данных.
Подъем на упражнении	Высота подъема для текущего упражнения.
Спуск на упражнении	Высота спуска для текущего упражнения.
Общий подъем	Общая высота подъема с момента последнего сброса данных.
Общий спуск	общая высота спуска с момента последнего сброса данных.

Поля частоты пульса

Название	Описание
%РЧП	резерв частоты пульса в процентах (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя).
Аэробный ТЕ	влияние текущего занятия на уровень аэробной формы.
Анаэробный ТЕ	влияние текущего занятия на уровень анаэробной формы.
Средний % резерва ЧП	среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) для текущего занятия.
Средняя ЧП	средняя частота пульса для текущего занятия.
Средняя ЧП %максимальная	среднее процентное значение максимальной частоты пульса для текущего занятия.
Частота пульса	ваш пульс в ударах в минуту (уд./мин). Устройство должно обладать функцией измерения частоты пульса на запястье или быть подключено к совместимому пульсометру.
%мак.ч.п.	Процент от максимальной частоты пульса.
Зона частоты пульса	текущий диапазон частоты пульса (от 1 до 5). Зоны по умолчанию определяются на основе данных в личном профиле и значений максимальной частоты пульса (220 минус ваш возраст).
Средн. % РЧП на интервале	среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва.
Ср.%мак.ЧП/интервале	среднее процентное значение максимальной частоты пульса на текущем интервале заплыва.
Средн. ЧП на интервале	средняя частота пульса на текущем интервале заплыва.
Макс. % РЧП на интервале	максимальное процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва.
Ср.%мак.ЧП/интервале	максимальное процентное значение максимальной частоты пульса на текущем интервале заплыва.
Макс. ЧП на интервале	максимальная частота пульса на текущем интервале заплыва.
% резерва ЧП на круге	среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) для текущего круга.
Частота пульса на круге	средняя частота пульса для текущего круга.
ЧП на круге %максимум	среднее процентное значение максимальной частоты пульса для текущего круга.
%РЧП на посл. круге	среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) для последнего завершенного круга.
ЧП на посл. круге	средняя частота пульса на последнем пройденном круге.

Название	Описание
ЧП на посл.кр. %макс.	среднее процентное значение максимальной частоты пульса для последнего завершенного круга.
%РЧП на последнем упр.	Среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) для последнего упражнения.
ЧП на посл. упражнении	Средняя частота пульса на последнем завершенном упражнении.
% макс. ЧП на посл. упр.	Среднее процентное значение максимальной частоты пульса для последнего упражнения.
Максимальная частота пульса	Максимальная частота пульса для текущего занятия.
% резерва ЧП на упр.	Среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) для текущего упражнения.
Максимальная частота пульса	Средняя частота пульса в текущем упражнении.
% МЧП на упр.	Среднее процентное значение максимальной частоты пульса для текущего упражнения.
Время в зоне	Истекшее время в каждой зоне частоты пульса.

Поля участков

Название	Описание
Участки на интервале	число завершенных участков бассейна во время текущего интервала.
Участки	число завершенных участков бассейна во время текущего занятия.

Поля данных навигации

Название	Описание
Пеленг	направление от текущего местоположения к пункту назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Дистанция	направление от исходного местоположения к пункту назначения. Курс можно просмотреть как запланированный или заданный маршрут. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Маршр. точка п. назначения	последняя точка по маршруту до пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Оставшееся расстояние	оставшееся расстояние до конечного пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Расстояние до следующей	оставшееся расстояние до следующей маршрутной точки. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Примерное общ. расст.	Расчетное расстояние от точки старта до пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
РВП	расчетное время прибытия в конечный пункт назначения (по местному времени пункта назначения). Данные отображаются только в активном режиме навигации.
РВП в следующую	расчетное время прибытия в следующую маршрутную точку (по местному времени в точке). Данные отображаются только в активном режиме навигации.
ПРИБЫТИЕ ЧЕРЕЗ	расчетное время до попадания в конечный пункт назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
ОДП до п. назн.	относительная дальность планирования для спуска из текущего местоположения до высоты, на которой находится пункт назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
След. марш. точка	следующая точка по маршруту. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Отклонение от курса	дальность отклонения вправо или влево от исходного пути следования. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Вр.до след.	расчетное время до попадания в следующую маршрутную точку на маршруте. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
ФАКТ.СК.	скорость приближения к точке назначения по маршруту. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Верт. расст. до п.назн.	расстояние по вертикали от текущего местоположения до конечного пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Верт. ск. до цели	скорость подъема или спуска до указанной высоты. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Другие поля

Название	Описание
Активные калории	Количество калорий, сожженных во время занятия.
Атмосферное давление	Некалиброванное атмосферное давление.
Барометрическое давление	Текущее калиброванное атмосферное давление.
Уровень батареи	Уровень заряда батареи часов.
Активные калории	Количество сожженных калорий в течение дня.
Пройденные этажи	Общее количество пройденных вверх этажей за день.
Пройденные вниз этажи	Общее количество этажей, пройденных вниз за день.
Этажей в минуту	Число этажей подъема, пройденных в минуту.
Сложность	Измерение сложности текущего занятия на основе высоты, градиента и быстрых изменений направления.
Флоу на круге	Общая оценка флоу для текущего круга.
Сложность круга	Общая сложность текущего круга.
Круги	количество кругов, пройденных за текущее занятие.
Нагр.	тренировочная нагрузка для текущего занятия. Тренировочная нагрузка — это количество кислородного долга (EPOC), которое указывает на уровень сложности тренировки.
Макс. уровень стресса	Максимальный уровень стресса для текущего занятия.
Движ.	Количество упражнений, выполненных за текущее занятие.
Спортивное состояние	балл эффективности тренировки — это результат оценки ваших физических возможностей в реальном времени.
Повтор.	число повторов за подход во время силовой тренировки.
Частота дыхания	частота дыхания, измеряемая в количестве дыхательных циклов в минуту (brpm).
Занятия	Количество забегов для занятия.
Затраченное время	Во время силовой тренировки количество времени, затраченное на текущий подход.
Переживание стресса	Текущий уровень стресса.
Восход	время восхода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.
Заход	время заката солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.
Время суток	время суток, определяемое на основе текущего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс и летнее/зимнее время).

Поля темпа

Название	Описание
Темп на 500 м	текущий темп гребли за 500 метров.
Средний темп на 500 м	средний темп гребли за 500 метров для текущего занятия.
Средний темп	средний темп для текущего занятия.
Темп с учетом уклона	Средний темп с учетом наклона рельефа местности.
Темп на интервале	средний темп для текущего интервала.
Ср.т/500м/кр	средний темп гребли за 500 метров для текущего круга.
Темп на круге	средний темп для текущего круга.
Ср.т/500м/п.кр	средний темп гребли за 500 метров для последнего круга.
Темп на посл. круге	средний темп на последнем пройденном круге.
Темп на посл. участке	средний темп на последнем завершенном участке бассейна.
Темп на последнем упр.	Средний темп на последнем законченном упражнении.
Темп на упражнении	Средний темп для текущего упражнения.
Темп	текущий темп.

Поля данных PacePro

Название	Описание
Расстояние след. отрезка	Бег. Общее расстояние следующего отрезка.
Целевой темп на сл. отрезке	Бег. Целевой темп на следующем отрезке.
Общее преим./отстав.	Бег. Общее время отставания или опережения целевого темпа.
Расстояние отрезка	Бег. Общее расстояние текущего отрезка.
Оставш. расст. отрезка	Бег. Оставшееся расстояние текущего отрезка.
Темп на отрезке	Бег. Темп на текущем отрезке.
Целевой темп на отрезке	Бег. Целевой темп на текущем отрезке.

Поля мощности

Название	Описание
%ФПМ	Текущая выходная мощность в процентах от функциональной пороговой мощности.
Средн. распред. за 3 с	среднее распределение мощности слева/справа за период движения 3 секунды.
Средняя мощность 3 с	средняя выходная мощность за 3 секунды движения.
Ср.распр. за 10 с	среднее распределение мощности слева/справа за период движения 10 секунд.
Средняя мощность 10 с	средняя выходная мощность за 10 секунд движения.
Ср.распр. за 30 с	среднее распределение мощности слева/справа за период движения 30 секунд.
Средняя мощность 30 с	средняя выходная мощность за 30 секунд движения.
Средний баланс	среднее распределение мощности слева/справа для текущего занятия.
Л: среднее значение ФМ	средний угол фазы мощности для левой ноги в рамках текущего занятия.
Средняя мощность	средняя выходная мощность для текущего занятия.
П: среднее значение ФМ	средний угол фазы мощности для правой ноги в рамках текущего занятия.
Л: среднее знач. ПФМ	среднее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги в рамках текущего занятия.
Средн. СЦП	среднее значение смещения от центра платформы для текущего занятия.
П: среднее знач. ПФМ	среднее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги в рамках текущего занятия.
Баланс	Текущее распределение мощности слева/справа.
Intensity Factor	Intensity Factor™ для текущего занятия.
Баланс на круге	среднее распределение мощности слева/справа для текущего круга.
Л: ПФМ на круге	среднее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги на текущем круге.
Л: значение ФМ на круге	средний угол фазы мощности для левой ноги на текущем круге.
NP на круге	среднее значение Normalized Power™ для текущего круга.
СЦП на круге	среднее значение смещения от центра платформы для текущего круга.
Мощность на круге	средняя выходная мощность для текущего круга.
П: ПФМ на круге	среднее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги на текущем круге.
П: значение ФМ на круге	средний угол фазы мощности для правой ноги на текущем круге.
Последний круг NP	среднее значение Normalized Power для последнего пройденного круга.

Название	Описание
Мощн.на послед.кр.	средняя выходная мощность на последнем пройденном круге.
Левая: ПФМ	текущее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги. Пиковое значение фазы мощности — это диапазон угла, в пределах которого велосипедист вырабатывает пиковую движущую силу.
Л.:зн.ф.м.	текущий угол фазы мощности для левой ноги. Фаза мощности — это участок хода педали, на котором вырабатывается положительная мощность.
Мак.мощ.пос.к.	максимальная выходная мощность на последнем пройденном круге.
Макс.мощ.на кр.	максимальная выходная мощность для текущего круга.
Максимальная мощность	максимальная выходная мощность для текущего занятия.
NP	Normalized Power для текущего занятия.
Равном. вращ. педалей	показатель равномерности приложения силы к педалям при каждом вращении педалей.
PCO	смещение от центра платформы. Смещение от центра платформы — это место приложения силы на платформе педали.
Мощность	текущая выходная мощность в ваттах.
Мощность к массе	текущее значение мощности в ваттах на килограмм.
Зона мощности	Текущий диапазон выходной мощности, исходя из вашего ФПМ или заданных значений.
Правая: ПФМ	текущее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги. Пиковое значение фазы мощности — это диапазон угла, в пределах которого велосипедист вырабатывает пиковую движущую силу.
П.:зн.ф.м.	текущий угол фазы мощности для правой ноги. Фаза мощности — это участок хода педали, на котором вырабатывается положительная мощность.
Время в зоне	Истекшее время в каждой зоне мощности.
Время езды в седле	время, проведенное в седле при езде на велосипеде в течение текущего занятия.
Время езды в седле на круге	время, проведенное в седле при езде на велосипеде в течение текущего круга.
Вр. в пол. стоя	время, проведенное стоя при езде на велосипеде в течение текущего занятия.
Время в пол. стоя на кр.	время, проведенное стоя при езде на велосипеде в течение текущего круга.
TSS	Training Stress Score™ для текущего занятия.
Эффективность вращ. педал.	показатель эффективности вращения велосипедных педалей.
Работа	накопленное значение выполненной работы (выходная мощность) в килоджоулях.

Поля отдыха

Название	Описание
Повтор	таймер для последнего интервала и текущего отдыха (плавание в бассейне).
Таймер отдыха	таймер для текущего отдыха (плавание в бассейне).

Динамич. характ. бега

Название	Описание
Ср. распред. ВКЗ	среднее распределение времени контакта с землей для текущей сессии.
Среднее ВКЗ	среднее время контакта с землей для текущего занятия.
Средняя длина шага	средняя длина шага для текущей сессии.
Средние верт. колеб.	Средняя величина вертикальных колебаний для текущего занятия.
Средн. верт. соотношение	среднее значение отношения вертикального колебания к длине шага для текущей сессии.
Распределение ВКЗ	распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега.
ВКЗ	время контакта с землей при каждом шаге во время бега, измеряется в миллисекундах. Время контакта с землей не рассчитывается во время ходьбы.
Распред. ВКЗ на круге	среднее распределение времени контакта с землей для текущего круга.
Вр.конт. с земл.на круге	среднее время контакта с землей для текущего круга.
Длина шага на круге	средняя длина шага для текущего круга.
Верт. колеб. на круге	средняя величина вертикальных колебаний для текущего круга.
Верт. соотнош. на круге	среднее значение отношения вертикального колебания к длине шага для текущего круга.
Длина шага	расстояние между ступнями в рамках одного шага, измеряемое в метрах.
Вертикальные колебания	отскок от земли во время бега. вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах на каждый шаг.
Верт. соотн.	отношение вертикального колебания к длине шага.

Поля скорости

Название	Описание
Сред. скор. движения	средняя скорость движения для текущего занятия.
Сред. общ. скорость	средняя скорость для текущего занятия, в том числе скорость во время движения и с учетом остановок.
Средняя скорость	средняя скорость для текущего занятия.
Средняя морская скорость относительно грунта	средняя скорость движения в узлах независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Средняя мор. скорость	средняя скорость в узлах для текущего занятия.
Ск. отн. гр. на круге	средняя скорость движения на текущем круге независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Скорость на круге	средняя скорость для текущего круга.
SOG пос. кр.	средняя скорость движения на последнем пройденном круге независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Скор. на посл. круге	средняя скорость на последнем пройденном круге.
Скорость на последнем упр.	Средняя скорость на последнем законченном упражнении.
Макс. ск. отн. гр.	максимальная скорость движения для текущего занятия независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Максимальная скорость	максимальная скорость для текущего занятия.
Максимальная морская скорость относительно грунта	максимальная скорость движения в узлах для текущего занятия независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Макс. морская скорость	максимальная скорость в узлах для текущего занятия.
Скорость на упражнении	Средняя скорость для текущего упражнения.
Мор. ск. отн. гр.	реальная скорость движения в узлах независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Морская скорость	текущая скорость в узлах.
Ск. отн. гр. во время гонки	Скорость движения для текущего забега независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Скорость	текущая скорость движения.
SOG	реальная скорость движения независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Вертикальная скорость	скорость подъема или спуска за период времени.

Поля гребков

Название	Описание
Сред. расст./гребок	плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия.
Среднее расст. за гребок	гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия.
Ср. частота гребков	гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего занятия.
Ср. част. гребков	плавание. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего занятия.
Ср.колич. гр./участок	среднее количество гребков на участок бассейна во время текущего занятия.
Расстояние за гребок	гребной спорт. Пройденное расстояние за гребок.
Част. греб. на интерв.	среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего интервала.
Греб./уч. на интервале	среднее количество гребков на участок бассейна во время текущего интервала.
Тип гребков на интервале	текущий тип гребков на интервале.
Расстояние за гребок на круге	плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок на текущем круге.
Расстояние за гребок на круге	гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на текущем круге.
Част.гр.на круге	плавание. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на текущем круге.
Частота греб. на круге	гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на текущем круге.
Гребки на круге	плавание. Общее количество гребков на текущем круге.
Гребки на круге	гребной спорт. Общее количество гребков на текущем круге.
Расст. за греб. на посл. кгуге	плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок на последнем пройденном круге.
Рст. за греб. на посл. круге	гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на последнем пройденном круге.
Част.греб. на посл.круге	плавание. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном круге.
Час. гр. на п. кр.	гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном круге.
Греб.на посл.круге	плавание. Общее количество гребков на последнем пройденном круге.
Греб. на посл. круге	гребной спорт. Общее количество гребков на последнем пройденном круге.
Част.гр. на посл.участке	среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном участке бассейна.

Название	Описание
Гр. на посл.уч.	общее количество гребков на последнем пройденном участке бассейна.
Тип греб. на посл. участке	тип гребков, используемый во время последнего пройденного участка бассейна.
Частота гребков	плавание. Количество гребков в минуту (гр./мин).
Част. гр.	гребной спорт. Количество гребков в минуту (гр./мин).
Гребки	плавание. Общее количество гребков для текущего занятия.
Гребки	гребной спорт. Общее количество гребков для текущего занятия.

Поля SWOLF

Название	Описание
Средний Swolf	средний балл SWOLF для текущего занятия. Балл SWOLF представляет собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. (*Термины по плаванию*, стр. 9). При плавании в открытой воде балл SWOLF рассчитывается на участке длиной 25 м.
Балл SWOLF на интервале	средний балл SWOLF для текущего интервала.
Балл SWOLF на круге	балл SWOLF на текущем круге.
Балл SWOLF на посл. круге	балл SWOLF на последнем пройденном круге.
Swolf на посл. участке	балл SWOLF для последнего завершенного участка бассейна.

Поля температуры

Название	Описание
Максимальная за 24 часа	максимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.
Минимальная за 24 часа	минимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.
Температура	Температура воздуха во время занятия. Ваша температура тела влияет на датчик температуры. Вы можете выполнить сопряжение датчика tempe с устройством для обеспечения постоянного источника достоверных данных о температуре.

Поля таймера

Название	Описание
Среднее время круга	среднее время на круг для текущего занятия.
Среднее время на упражнении	Среднее время на упражнении для текущего занятия.
Истекшее время	зафиксированное суммарное время. Например, если вы запустили таймер занятия и бежали в течение 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, затем запустили таймер и бежали в течение 20 минут, то суммарное время составит 35 минут.
Время на интервале	время по секундомеру для текущего интервала.
Время круга	время по секундомеру для текущего круга.
Время последнего круга	время по секундомеру на последнем пройденном круге.
Ср. время на последнем упр.	Время по секундомеру на последнем законченном упражнении.
Время в движении	Время по секундомеру для текущего упражнения.
Время в движении	общее время в движении для текущего занятия.
Время мультитренировок	общее время занятий всеми видами спорта в рамках мультитренировки, включая переходы.
Общее преим./отстав.	Бег. Общее время отставания или опережения целевого темпа.
Время остановок	общее время остановок для текущего занятия.
Время плавания	Время плавания для текущего занятия, исключая время отдыха.
Таймер	текущее время таймера обратного отсчета.

Цветовые датчики и динамические характеристики бега

В занятии Garmin Connect данные о динамике бега отображаются в виде цветных графиков. Цветовые зоны рассчитаны на основе перцентилей и показывают, как ваши данные о динамике бега соотносятся с показателями других спортсменов.

В исследованиях, проведенных Garmin, принимали участие многие бегуны разных уровней подготовки. Значения в красной и оранжевой зонах типичны для менее подготовленных и медленно бегающих спортсменов. Значения в зеленой, синей и фиолетовой зонах типичны для более тренированных и быстро бегающих спортсменов. По сравнению с менее тренированными бегунами более подготовленные спортсмены демонстрируют менее долгий контакт с землей, меньшие показатели вертикальных колебаний и вертикального соотношения, а также более высокую частоту шагов. Однако у высоких бегунов частота шагов обычно несколько ниже, длина шага несколько больше, а вертикальное колебание несколько выше. Вертикальное соотношение — это вертикальное колебание, разделенное на длину шага. Этот показатель не зависит от роста.

Дополнительную информацию о динамических характеристиках бега см. на веб-сайте garmin.com/runningdynamics. Дополнительную информацию о различных методиках и интерпретациях динамических характеристик бега вы можете найти в авторитетных источниках, статьях и на интернет-сайтах соответствующей тематики.

Цветовая зона	Перцентиль в зоне	Диапазон частоты шагов	Диапазон времени контакта с землей
Фиолетовый	>95	>183 шагов/мин	<218 мс
Синий	70–95	174–183 шагов/мин	218–248 мс
Зеленый	30–69	164–173 шагов/мин	249–277 мс
Оранжевый	5–29	153–163 шагов/мин	278–308 мс
Красный	<5	<153 шагов/мин	>308 мс

Распределение времени контакта с землей

ПРИМЕЧАНИЕ. в занятии Garmin Connect данные о динамике бега отображаются в виде цветных графиков.

Распределение времени контакта с землей отражает симметрию бега и отображается в виде процентного значения общего времени контакта с землей. Например, значение 51,3% со стрелкой, направленной влево, указывает на то, что время контакта с землей левой ноги во время бега превышает время контакта с землей правой ноги. Если на экране данных отображаются оба показателя, например, 48–52, то 48% относится к левой ноге, а 52% — к правой.

Цветовая зона	Красный	Оранжевый	Зеленый	Оранжевый	Красный
Симметрия	Плохо	Удовлетвори-тельно	Хорошо	Удовлетвори-тельно	Плохо
Процентное значение других спортсменов	5%	25%	40%	25%	5%
Распределение времени контакта с землей	>52,2% Л	50,8–52,2% Л	50,7% Л–50,7% П	50,8–52,2% П	>52,2% П

При разработке и тестировании динамических характеристик бега команда Garmin обнаружила взаимосвязь между травмами и более выраженным нарушением баланса у определенных бегунов. При беге вверх или вниз по склону у многих спортсменов показатели распределения времени контакта с землей обычно отклоняются от соотношения 50–50. Многие тренеры по бегу считают, что симметричная беговая форма полезна и эффективна. Профессиональные бегуны, как правило, демонстрируют быстрые и сбалансированные шаги.

Вы можете проверять показатели, отображаемые на датчике или в поле данных, во время бега или просмотреть сводку в своей учетной записи Garmin Connect после пробежки. Как и другие динамические характеристики бега, распределение времени контакта с землей представляет собой количественное измерение, которое можно использовать для получения данных о своей беговой форме.

Данные о вертикальном колебании и вертикальном соотношении

ПРИМЕЧАНИЕ. в занятии Garmin Connect данные о динамике бега отображаются в виде цветных графиков.

Диапазоны значений вертикального колебания и вертикального соотношения немного различаются в зависимости от используемого датчика и от того, где он расположен: на груди (аксессуары серии HRM-Pro, HRM-Run™ или HRM-Tri™) или на талии (аксессуары Running Dynamics Pod).

Цветовая зона	Перцентиль в зоне	Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на груди	Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на талии	Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на груди	Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на талии
Фиолетовый	>95	<6,4 см	<6,8 см	<6,1%	<6,5%
Синий	70–95	6,4–8,1 см	6,8–8,9 см	6,1–7,4%	6,5–8,3%
Зеленый	30–69	8,2–9,7 см	9,0–10,9 см	7,5–8,6%	8,4–10,0%
Оранжевый	5–29	9,8–11,5 см	11,0–13,0 см	8,7–10,1%	10,1–11,9%
Красный	<5	>11,5 см	>13,0 см	>10,1%	>11,9%

Стандартные рейтинги VO2 Max.

В этих таблицах перечислены стандартные классификации для расчетных значений VO2 Max. по возрасту и полу.

Мужчины	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Превосходно	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
Хорошо	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Удовлетворительно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Плохо	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Женщины	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Превосходно	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
Хорошо	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Удовлетворительно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Плохо	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Данные приводятся с разрешения The Cooper Institute. Дополнительную информацию см. по адресу www.CooperInstitute.org.

Нормы функциональной пороговой мощности

В данных таблицах приведена классификация расчетных значений функциональной пороговой мощности (ФПМ) в зависимости от пола.

Мужчины	Ватт на килограмм (Вт/кг)
Превосходно	5,05 и больше
Отлично	От 3,93 до 5,04
Хорошо	От 2,79 до 3,92
Удовлетворительно	От 2,23 до 2,78
Подготовка отсутствует	Меньше 2,23

Женщины	Ватт на килограмм (Вт/кг)
Превосходно	4,30 и больше
Отлично	От 3,33 до 4,29
Хорошо	От 2,36 до 3,32
Удовлетворительно	От 1,90 до 2,35
Подготовка отсутствует	Меньше 1,90

Нормативы ФПМ определены на основе исследования, опубликованного Хантером Алленом (Hunter Allen) и доктором философии Эндрю Когганом (Andrew Coggan), *«Проведение тренировок и соревнований с использованием датчика мощности» (Training and Racing with a Power Meter)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010 г.).

Размер и окружность колеса

Датчик скорости автоматически определяет размер колеса. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика скорости.

Размер шины обычно указан на обеих сторонах шины. Можно измерить длину окружности колеса или воспользоваться одним из калькуляторов в Интернете.

Условные обозначения

Эти условные обозначения могут наноситься на этикетки на устройстве или аксессуарах.

	Символ утилизации и переработки WEEE. Символ WEEE наносится на изделие в соответствии с директивой EC 2012/19/EU в отношении утилизации электротехнического и электронного оборудования (WEEE). Он предназначен для предотвращения ненадлежащей утилизации изделия и поощрения повторного использования и переработки.

Сентябрь 2025

GUID-64328278-25DI-45C2-BF05-6EC0CFD000D0
v4