

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6

Ръководство за притежателя

© 2025 Garmin Ltd. или нейните филиали

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

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

Android™ е търговска марка на Google LLC. Apple®, iPhone® и iTunes® са търговски марки на Apple Inc., регистрирани в САЩ и други държави. Словната марка BLUETOOTH® и лого са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и се използват от Garmin по лиценз. The Cooper Institute®, както и други съответни търговски марки са собственост на The Cooper Institute. Di2™ е търговска марка на Shimano, Inc. iOS® е регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc., използвана под лиценз на Apple Inc. Iridium® е регистрирана търговска марка на Iridium Satellite LLC. Shimano® е регистрирана търговска марка на Shimano, Inc. USB-C® е регистрирана търговска марка на USB Implementers Forum. Wi-Fi® е регистрирана търговска марка на Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® е регистрирана търговска марка на Microsoft Corporation в САЩ и други държави. Zwift™ е търговска марка на Zwift, Inc. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

M/N: A04951

Съдържание

Въведение..... 1

Начално запознаване.....	1
Общ преглед.....	1
Съвети за сензорния екран.....	2
Заклучване и отключване на устройството.....	2
Преглед на иконите.....	3

Приложения и дейности..... 3

Приложения.....	4
Health Snapshot.....	6
Garmin Pay.....	6
Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл.....	6
Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник....	6
Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл.....	7
Управление на Вашите карти Garmin Pay.....	7
Промяна на паролата Ви за Garmin Pay.....	8
Използване на функцията Messenger.....	8
Дейности.....	9
Стартиране на дейност.....	10
Съвети за записване на дейностите.....	10
Прекратяване на дейност.....	10
Оценяване на дейност.....	11
Бяга.....	11
Бягане на открито.....	11
Преди бягане на писта.....	11
Съвети за записване на бягане на писта.....	12
Преди виртуално бягане.....	12
Калибриране на разстоянието на бягащата пътека.....	12
Записване на състезателна дейност с препятствия.....	12
Колоездене.....	13
Разходка с велосипед.....	13
Плуване.....	13
Отивате да плувате в басейна..	13
Плувни термини.....	13

Тип замах.....	14
Съвети за дейностите с плуване.....	14
Автоматична почивка и ръчна почивка при плуване.....	14
Тренировки с Drill Log.....	15
Мултиспорт.....	15
Трениране за триатлон.....	15
Създаване на мултиспортна дейност.....	16
Фитнес занимания.....	16
Записване на силова тренировка.....	16
Съвети за записване на дейности за силова тренировка.....	17
Запишете дейност с HIIT.....	17
Записване на дейност по мобилност.....	18
Голф.....	19
Голф игра.....	19
Меню за голф.....	21
Настройки за голф.....	21
Преместване на флагчето.....	22
Преглед на посоката към голф пръчката на флагче.....	22
Разглеждане на разстояния между скъсен позиционен удар и двоен завой.....	22
Преглед на опасностите.....	23
Преглед на измерените удари..	23
Ръчно измерване на удар.....	24
Ръчно добавяне на удар.....	24
Следене на резултата.....	24
Настройки за оценяване.....	24
Настройка на метода на оценяване.....	24
Проследяване на статистиката за голфа.....	25
Записване на статистиката за гольф.....	25
Преглед на хронологията Ви на удари.....	25
Преглед на обобщението за рунда.....	26
Приключване на рунд.....	26
Персонализиране на Вашия списък със стикове за голф.....	26

Дейности на открито.....	26
Риболов.....	26
Зимни спортове.....	27
Преглед на Вашите ски дейности.....	27
Други дейности.....	27
Записване на дейност за контролиране на дишането.....	27
Записване на дейност по медитация.....	27
Гейминг.....	28
Използване на приложението Garmin GameOn™.....	28
Записване на ръчни гейминг дейности.....	28
Персонализиране на дейности и приложения.....	28
Персонализиране на списъка с приложения.....	29
Персонализиране на списъка Ви с любими дейности.....	29
Закачване на любима дейност към списъка.....	29
Персонализиране на екраните за данни.....	30
Създаване на персонализирана дейност.....	30
Настройки на дейност.....	31
Известие за дейност.....	33
Настройка на предупреждение.....	34
Възпроизвеждане на гласови предупреждения по време на дейност.....	34
Настройки за сателити.....	35

Изглед..... 35

Настройки на циферблата.....	35
Персонализиране на циферблата.....	35
Графични елементи.....	36
Преглеждане на графични елементи.....	39
Персонализиране на списъка с графични елементи.....	39
Body Battery.....	39
Преглеждане на графичния елемент Body Battery.....	40

Съвети за подобрени данни за Body Battery.....	40
Използване на графичния елемент за ниво на стрес.....	40
Женско здраве.....	41
Проследяване на менструалния цикъл.....	41
Въвеждане на информация за менструален цикъл.....	41
Проследяване на бременността.....	41
Въвеждане на информация за бременност.....	42
Персонализиране на графичния елемент за метеорологично време.....	42
Добавяне на акции.....	43
Управление.....	43
Персонализиране на менюто с органи за управление.....	46
Използване на режим „Не безпокойте“.....	46
Настройка на пряк път.....	46

Тренировки..... 46

Проследяване на дейностите.....	46
Автоматична цел.....	47
Предупреждение за движение.....	47
Включване на предупреждението за движение.....	47
Персонализиране на предупрежденията за движение.....	47
Проследяване на съня.....	48
Използване на автоматизирано проследяване на сън.....	48
Вариации на дишането.....	48
Move IQ®.....	48
Тренировки.....	49
Стартиране на тренировка.....	49
Следване на тренировка от Garmin Connect.....	50
Интервални тренировки.....	50
Стартиране на интервална тренировка.....	50
Персонализиране на интервална тренировка.....	51

Спиране на интервална тренировка.....	51	Изтриване на таймера за обратно броене.....	64
Задаване на тренировъчна цел.....	51	Използване на хронометъра.....	64
PacePro™ Тренировки.....	52	Добавяне на алтернативна часова зона.....	64
Използване на план на PacePro от Garmin Connect.....	52	Редактиране на алтернативна часова зона.....	65
Създаване на PacePro план от часовника.....	52	Добавяне на събитие за обратно отброяване.....	65
Споделяне на PacePro план.....	53	Редактиране на събитие за обратно броене.....	65
Съревнование с предишна дейност.....	54	Настройки за известия и предупреждения.....	66
Календар на състезания и основно състезание.....	54	Предупреждения за здраве и уелнес.....	66
Трениране за състезателно събитие.....	55	Настройка на предупреждение за необичаен пулс.....	66
Относно тренировъчния календар..	55	Предупреждение за движение.....	67
Адаптивни планове за тренировки.....	55	Персонализиране на предупрежденията за движение.....	67
Активиране на самооценка.....	55	Сутрешен отчет.....	67
Измервания на представяне.....	56	Персонализиране на сутрешния Ви отчет.....	67
Относно изчисления VO2 макс.....	56	Вечерен отчет.....	67
Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс. за бягане.....	57	Персонализиране на вечерния Ви отчет.....	67
Преглед на прогнозните времена на състезанието.....	58	Настройка на аларми за време.....	68
Състояние на изменение на пулса.....	59	Включване на алармите за свързване на телефон.....	68
Праг на лактат.....	60	Настройки на Вибрация.....	68
Време на възстановяване.....	60	Настройки на дисплея и яркостта.....	68
Пулс на възстановяване.....	60	Свързаност.....	68
регистри.....	60	Сензори и аксесоари.....	69
Използване на хронология.....	61	Безжични сензори.....	69
Лични рекорди.....	61	Сдвояване на Вашите безжични сензори.....	70
Преглеждане на Вашите лични рекорди.....	61	Динамика на бягане.....	70
Възстановяване на личен рекорд.....	61	Съвети за липсващи данни за динамика на бягане.....	71
Изчистване на лични рекорди.....	62	Мощност при бягане.....	72
Преглед на общи данни.....	62	Използване на контролите на камерата Varia.....	72
Часовници.....	62		
Настройване на аларма.....	62		
Редактиране на аларма.....	63		
Интелигентна аларма за събуждане.....	63		
Използване на таймера за обратно броене.....	63		

Функции за свързване на телефон..	73	Приложение Garmin Golf	82
Сдвояване на телефона	73	Режими на фокусиране	82
Активиране на телефонни известия	74	Персонализиране на режими на фокусиране по подразбиране	83
Преглед на известия	74	Създаване на персонализиран режим на фокусиране	83
Получаване на входящи телефонни повиквания	75	Настройки за здраве и уелнес	84
Отговаряне на текстови съобщения	75	Пулс на китката	84
Изключване на Bluetooth връзката с телефона	75	Носене на часовника	84
Включване и изключване на предупреждения за „Откриване на моя телефон“	75	Съвети при нестабилни данни за пулса	85
Намиране на телефон, изгубен по време на дейност с GPS	76	Настройки за монитор на пулса на китката	85
Функции с Wi-Fi връзка	76	Излъчване на данни за пулс	85
Свързване към мрежа Wi-Fi	76	Пулсов оксиметър	86
Garmin Share	76	Получаване на показания от пулсов оксиметър	87
Споделяне на данни с Garmin Share	77	Задаване на режима на пулсов оксиметър	87
Получаване на данни с Garmin Share	77	Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър	87
Настройки на Garmin Share	77	Автоматична цел	87
Приложения за телефон и компютърни приложения	77	Минути на интензивност	88
Garmin Connect	78	Спечелване на минути на интензивност	88
Абонамент за Garmin Connect+	79	Проследяване на съня	88
Използване на приложението Garmin Connect	79	Използване на автоматизирано проследяване на сън	88
Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect	79	Навигация	88
Състояние на унифицирана тренировка	79	Записване на Местоположения	88
Използване на Garmin Connect на Вашия компютър	80	Запаметяване на местоположение	88
Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express	80	Преглед и редактиране на запаметени местоположения	89
Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect	80	Изтриване на местоположение	89
Функции на Connect IQ	81	Споделяне на местоположение от карта с помощта на приложението Garmin Connect	89
Изтегляне на функции Connect IQ	81	Стартиране на GPS дейност от споделено местоположение	89
Изтегляне на Connect IQ функции чрез компютър	81	Навигиране до споделено местоположение по време на дейност	89
Приложение Garmin Messenger	82	Навигация до дестинация	90

Навигиране обратно към началото.....	90	Настройки на пол.....	98
Спиране на навигацията.....	90	Режим на инвалидна количка.....	98
Курсове.....	91	Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка.....	99
Създаване на маршрут в Garmin Connect.....	91	Относно зони за пулс.....	99
Изпращане на маршрут до Вашето устройство.....	91	Цели за физическата форма.....	99
Следване на маршрут на Вашето устройство.....	91	Настройка на Вашите зони за пулс.....	100
Преглеждане или редактиране на подробни данни за маршрут.....	92	Разрешаване на часовника да задава зоните на Вашия пулс.....	100
Компас.....	92	Изчисляване на зоните за пулс..	101
Задаване на посоката на компаса.....	92	Настройване на зоните Ви на мощност.....	101
Карта.....	92	Автоматично откриване на измервания на представянето.....	101
Добавяне на екрана за данни за карта.....	92	Настройки за управление на храненето.....	102
Панорамиране и мащабиране на картата.....	93	Персонализиране на функцията за пестене на батерията.....	102
Настройки на картата.....	93	Системни настройки.....	103
Функции за безопасност и проследяване.....	93	Персонализиране на преките пътища на бутоните.....	103
Добавяне на контакти при спешни случаи.....	94	Задаване на парола за Вашия часовник.....	103
Добавяне на контакти.....	94	Промяна на паролата на Вашия часовник.....	104
Включване и изключване на откриването на инцидент.....	94	Компас.....	104
Заявяване на помощ.....	95	Настройки на компаса.....	104
Музика.....	95	Ръчно калибриране на компаса.....	104
Свързване към външен доставчик.....	95	Задаване на еталонен север...	104
Изтегляне на аудио съдържание от външен доставчик.....	96	Настройки на часа.....	105
Изтегляне на лично аудио съдържание.....	96	Синхронизиране на времето.....	105
Слушане на музика.....	96	Разширени системни настройки...	105
Органи за управление на възпроизвеждането на музика.....	97	Промяна на мерните единици....	105
Свързване на Bluetooth слушалки...	97	Настройки за запис на данни.....	105
Смяна на автоматичния режим.....	98	Възстановяване на всички настройки по подразбиране.....	106
Потребителски профил.....	98	Преглеждане на информация за устройството.....	106
Настройка на Вашия потребителски профил.....	98	Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет.....	106
		Информация за устройството....	106
		Относно AMOLED дисплея.....	106

Зареждане на часовника.....	107
Технически характеристики.....	107
Информация за батерията.....	108
Грижа за устройството.....	108
Почистване на часовника.....	108
Смяна на каишките.....	109

Проблеми..... 109

Актуализации на продукта.....	109
Получаване на повече информация.....	109
Устройството ми е настроено на грешния език.....	109
Съвети за максимално удължаване на живота на батерията.....	110
Рестартиране на часовника.....	110
Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?.....	110
Моят телефон не иска да се свърже към часовника.....	110
Могат ли да използвам сензора Bluetooth с часовника ми?.....	111
Моите слушалки не се свързват с часовника.....	111
Музиката ми спира внезапно или слушалките не остават свързани..	111
Как мога да отменя натискане на бутон за обиколка?.....	111
Прихващане на сателитни сигнали.....	111
Подобряване на приемането от GPS спътници.....	112
Пулсът на часовника ми не е точен.....	112
Температурните показания на дейността не са точни.....	112
Изход от демонстрационния режим.....	112
Проследяване на дейностите.....	112
Броят на стъпките ми не изглежда точен.....	112
Броят на стъпките на часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect.....	113

Допълнение..... 113

Стандартни нива на VO2 макс.....	113
----------------------------------	-----

Цветни индикатори и данни за динамиката на бягането.....	114
Данни на баланс на време на контакт със земята.....	115
Данни за вертикалното трептене и вертикалното съотношение.....	115
Размер на колело и обиколка.....	116

Полета за данни..... 116

Въведение

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

Начално запознаване

Когато използвате часовника си за първи път, трябва да изпълните тези задачи, за да го настроите и да се запознаете с основните функции.

- 1 Задръжте , за да включите часовника.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана, за да завършите първоначалната настройка.
По време на първоначалната настройка можете да сдвоите телефона си с часовника си, за да получавате известия, да синхронизирате дейностите си и други (*Сдвояване на телефона, стр. 73*).
- 3 Заредете часовника (*Зареждане на часовника, стр. 107*).
- 4 Проверете за софтуерни актуализации (*Системни настройки, стр. 103*).
За най-добро изживяване трябва да поддържате софтуера на часовника си актуален. Актуализациите на софтуера предоставят промени и подобрения на поверителността, сигурността и функциите.
- 5 Стартирайте дейност (*Стартиране на дейност, стр. 10*).

Общ преглед



  Бутон за стартиране	• Задръжте за 2 секунди, за да включите часовника. • Натиснете, за да отворите менюто за дейности и приложения, включително настройките на часовника. • Задръжте за 2 секунди, за да видите менюто с контролери, включително захранването. • Задръжте, докато часовникът не избрира 3 пъти, за да поискате съдействие (<i>Функции за безопасност и проследяване, стр. 93</i>).
  Бутон за връщане назад	• Натиснете, за да се върнете към предишната страница. СЪВЕТ: По време на дейност се появяват съвети на екрана, които обясняват функциите на бутоните, които не са по подразбиране. • Задръжте, за да видите персонализираната функция за пряк път (<i>Настройка на пряк път, стр. 46</i>).
 Сензорен екран	• Плъзнете нагоре, надолу, наляво или надясно, за да превъртате през графични елементи, функции и менюта (<i>Съвети за сензорния екран, стр. 2</i>). • Докоснете, за да изберете опция в меню. • Плъзнете надясно, за да се върнете към предишния екран.

Съвети за сензорния екран

- Плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през списъци и менюта бавно.
- Докоснете, за да изберете елемент.
- Докоснете, за да събудите часовника.
- От циферблата на часовника плъзнете нагоре, за да преминете през графичните елементи на часовника.
- От циферблата на часовника плъзнете наляво, за да видите менюто с приложения и дейности, включително настройките на часовника.
- Плъзнете надясно, за да се върнете към предишния екран.
- Докоснете и задръжте елемент на циферблата на часовника, за да изведете контекстуална информация, като графични елементи или менюта, ако са налични.
- По време на дейност плъзнете нагоре или надолу, за да прегледате следващия екран с данни.
- По време на дейност плъзнете надясно, за да видите менюто на часовника, циферблата и графичните елементи.
- По време на дейност плъзнете наляво, за да видите музикалния плейър.
- Когато е налично, изберете  или плъзнете, за да прегледате опциите на менюто.
- Избирайте всяко меню поотделно.

Заклучване и отключване на устройството

Можете да заключите устройството, за да предотвратите неволно докосване на екрана и натискане на бутони.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да редактирате менюто с органи за управление (*Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 46*).

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

2 Изберете .

Устройството не реагира на докосвания или натискания на бутони, докато не го отключите.

3 Задръжте произволен бутон, за да отключите устройството.

Преглед на иконите

Мигаща икона означава, че часовникът търси сигнал. Постоянно светеща икона означава, че сигналът е открит или сензорът е свързан. Наклонената черта през икона означава, че функцията е изключена.

За пълен списък на съвместими сензори вижте [Безжични сензори](#), стр. 69.

	Състояние на телефонна връзка (Включване на алармите за свързване на телефон , стр. 68)
	Състояние на следене на пулса Съвети при нестабилни данни за пулса , стр. 85
	Състояние на LiveTrack (Функции за безопасност и проследяване , стр. 93)
	Състояние на сензора за скорост и ритъм (Сдвояване на Вашите безжични сензори , стр. 70)

Приложения и дейности

Вашият часовник включва различни предварително инсталирани приложения и дейности.

Приложения: Приложенията предоставят интерактивни функции за Вашия часовник, като преглед на тренировки или слушане на музика ([Приложения](#), стр. 4).

Дейности: Часовникът се доставя с предварително инсталирани приложения за дейности на закрито и на открито, включително бягане, колоездене, силови тренировки, голф и други. Когато стартирате дейност, часовникът показва и записва данни от сензори, които можете да запазите и споделите с общността на Garmin Connect™.

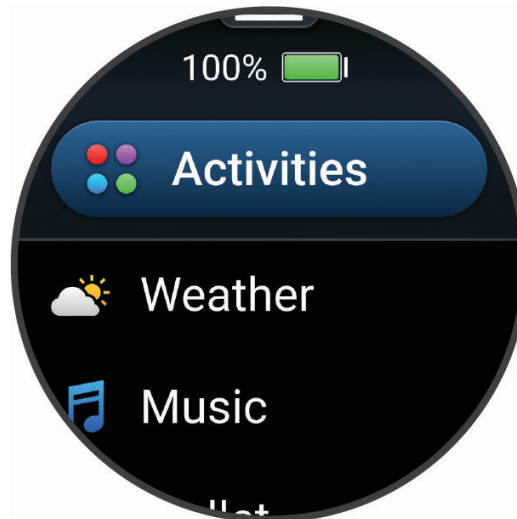
За повече информация относно проследяването на дейностите и точността на данните за здравословното състояние посетете garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ Приложения: Можете да добавяте функции към часовника си, като инсталирате приложения от магазина Connect IQ ([Изтегляне на функции Connect IQ](#), стр. 81).

Приложения

Можете да персонализирате своя часовник чрез менюто с приложения, което Ви позволява бърз достъп до функциите и опциите на часовника. Някои приложения изискват Bluetooth® връзка със съвместим телефон. Можете да намерите много приложения в графичните елементи ([Графични елементи, стр. 36](#)) или органите за управление ([Управление, стр. 43](#)).

От циферблата плъзнете наляво, за да видите списъка с приложения.



Име	Повече информация
	Изберете, за да видите комбинирана информация за висотомер, барометър и компас.
Аларми	Изберете, за да зададете аларма.
Алт. часови зони	Показва текущото време на деня в допълнителни часови зони.
Предаване на пулс	Изберете за излъчване на данни за пулс към сдвоено устройство (Излъчване на данни за пулс, стр. 85).
Калкулатор	Изберете, за да използвате калкулатора, включително калкулатора за бакшиши.
Календар	Изберете за преглед на предстоящи събития от Вашия телефонен календар.
Часовници	Изберете, за да зададете аларма, таймер, хронометър, алтернативна часова зона или събитие за обратно отброяване (Часовници, стр. 62).
Компас	Показва електронен компас.
Обратни отброявания	Показва предстоящи събития с обратно отброяване.
Connect IQ Store	Изберете, за да използвате Connect IQ Store магазина на часовника (Функции на Connect IQ, стр. 81).
Garmin Share	Изберете да изпращате или получавате данни с други устройства Garmin® (Garmin Share, стр. 76).
Health Snapshot™	Изберете, за да запишете няколко ключови здравни показатели (Health Snapshot, стр. 6).
Хронология	Изберете, за да видите хронологията на записаните дейности, записите и общите стойности (Използване на хронология, стр. 61).
Messenger	Изберете, за да преглеждате и изпращате съобщения от телефонното приложение Garmin Messenger™ (Приложение Garmin Messenger, стр. 82).
Фаза на луната	Изберете за показване на времето на изгрев и залез заедно с фазата на луната въз основа на Вашата GPS позиция.
Музика	Изберете, за да управлявате възпроизвеждането на аудио чрез часовника си (Слушане на музика, стр. 96).
Известия	Изберете, за да видите известията на телефона си (Преглед на известия, стр. 74).
Pulse Ox	Изберете за отчитане с пулсов оксиметър (Пулсов оксиметър, стр. 86).
Настройки	Изберете, за да отворите менюто за настройки.
Акции	Изберете, за да видите персонализируем списък с акции (Добавяне на акции, стр. 43).
Хронометър	Изберете, за да използвате хронометъра.
Изгрев и залез	Изберете, за да видите часа на изгрев, залез и здрач.
Таймери	Изберете, за да зададете таймер.

Име	Повече информация
Съвети	Изберете за преглед на интерактивни съвети за часовника и сканирайте директна връзка към support.garmin.com за достъп до ръководството на притежателя за Вашия часовник.
Портфейл	Изберете, за да отворите своя портфейл на Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay</i> , стр. 6).
Циферблат	Изберете, за да персонализирате циферблата си (<i>Персонализиране на циферблата</i> , стр. 35).
Времето	Изберете за преглед на текущата прогноза за времето и условия.
Тренировки	Изберете, за да видите запазените си тренировки (<i>Тренировки</i> , стр. 49).

Health Snapshot

Функцията Health Snapshot записва няколко ключови показатели за здравето, докато сте в покой за две минути. Тя дава представа за цялостното Ви сърдечно-съдово състояние. Часовникът записва показатели, като среден пулс, ниво на стрес и честота на дишане. Можете да добавите функцията Health Snapshot към списъка с Вашите любими приложения (*Персонализиране на дейности и приложения*, стр. 28).

Garmin Pay

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

Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл

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

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

Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник

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

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

- 1 Изберете опция:
 - На циферблата натиснете .
 - Задръжте .
- 2 Изберете **Портфейл**.

- 3 Въведете четирицифрената си парола.

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

Извежда се последно използваната карта за плащания.



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

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

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

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

Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл

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

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

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

Управление на Вашите карти Garmin Pay

Можете временно да спрете или да изтриете карта.

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

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Garmin Pay**.
- 3 Изберете карта.
- 4 Изберете опция:
 - За временно спиране или премахване на спирането на карта изберете **Прекратяване на карта**. Картата трябва да е активна за осъществяване на покупки през часовника vivoactive 6.
 - За да изтриете картата, изберете 🗑️.

Промяна на паролата Ви за Garmin Pay

Трябва да знаете текущата си парола, за да я промените. Ако сте забравили паролата си, трябва да рестартирате функцията Garmin Pay за часовника vívoactive 6, да създадете нова парола и наново да въведете информацията за картата си.

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

При следващото Ви плащане с часовника vívoactive 6 трябва да въведете новата парола.

Използване на функцията Messenger

ВНИМАНИЕ

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

БЕЛЕЖКА

За да използвате функцията Messenger, Вашият часовник vívoactive 6 трябва да е свързан с приложението Garmin Messenger на съвместим телефон чрез Bluetooth технология.

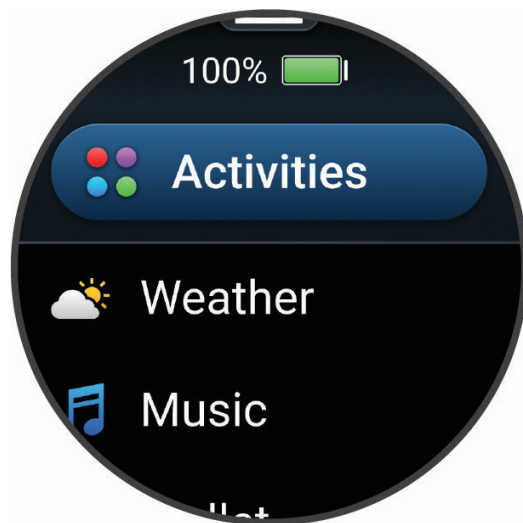
Функцията Messenger на часовника Ви позволява да преглеждате, да съставяте и да отговаряте на съобщения от телефонното приложение Garmin Messenger.

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

Дейности

От циферблата плъзнете наляво и изберете **Дейности**. Списъкът с любимите Ви дейности се появява в горната част на списъка ([Персонализиране на списъка Ви с любими дейности, стр. 29](#)).

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



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

Стартиране на дейност

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

1 На циферблата натиснете .

2 Изберете опция:

- Изберете дейност от Вашите любими.
- Изберете  и изберете дейност от разширения списък с дейности.

3 Ако дейността изисква GPS сигнал, излезте навън в зона с чист изглед към небето и изчакайте, докато часовникът не бъде готов.

Часовникът ще бъде готов, след като установи Вашия пулс, получи GPS сигнали (ако е необходимо) и се свърже към Вашите безжични сензори (ако е необходимо).

4 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.

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

Съвети за записване на дейностите

- Заредете часовника преди започване на дейност ([Зареждане на часовника, стр. 107](#)).
- За някои дейности натиснете , за да записвате обиколки, да започнете нова серия или поза или да преминете към следващата стъпка от тренировката.

Можете да изберете , за да отхвърлите обиколка за определени дейности ([Как мога да отменя натискане на бутон за обиколка?, стр. 111](#)).

- Плъзнете нагоре или надолу, за да видите допълнителни екрани с данни.

Прекратяване на дейност

1 Натиснете .

2 Изберете опция:

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

ЗАБЕЛЕЖКА: След като сте запазили дейността, можете да въведете данните за самооценка ([Оценяване на дейност, стр. 11](#)).

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

Можете да изберете , за да отхвърлите обиколка за определени дейности ([Как мога да отменя натискане на бутон за обиколка?, стр. 111](#)).

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

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

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

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

- За да измерите разликата между Вашия пулс в края на дейността и пулса Ви две минути по-късно, изберете **Пулс на възстановяване** и изчакайте таймерът да отброи ([Пулс на възстановяване, стр. 60](#)).
- За да отхвърлите дейността, изберете .

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

Оценяване на дейност

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

Можете да персонализирате настройката за самооценка за определени дейности ([Активиране на самооценка, стр. 55](#)).

1 След като завършите дейност, изберете **Запис** ([Прекратяване на дейност, стр. 10](#)).

2 Изберете номера, който отговаря на възприеманото усилие.

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

3 Изберете как сте се чувствали по време на дейността.

Можете да преглеждате оценки в приложението Garmin Connect.

Бяга

Бягане на открито

Преди да можете да използвате безжичния сензор при бягането на открито, трябва да сдвоите сензора с Вашия часовник ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 70](#)).

1 Поставете си безжичните сензори, като устройство за следене на пулса (опция).

2 Натиснете .

3 Изберете **Дейности > Бягай**.

4 Когато използвате допълнителни безжични сензори, изчакайте часовника да се свърже със сензорите.

5 Излезте на открито и изчакайте, докато часовникът открие сателити.

6 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.

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

7 Отидете да бягате.

8 Натиснете , за да записвате обиколки (опция).

9 Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртате през екраните за данни.

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

Преди бягане на писта

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

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

1 Застанете на пистата на открито.

2 На циферблата изберете .

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

4 Изчакайте, докато устройството открие сателити.

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

6 Изберете **Номер на платно**.

7 Изберете номер на коридор.

8 Натиснете .

9 Бягайте на пистата.

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

Съвети за записване на бягане на писта

- Изчакайте, докато часовникът прихване сателитни сигнали, преди да започнете бягане на писта.
- При първото Ви бягане на непозната писта избягайте четири обиколки, за да калибрирате дължината на пистата.

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

- Бягайте всяка обиколка в един и същ коридор.

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

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

Преди виртуално бягане

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

- 1 Натиснете .

- 2 Изберете **Дейности > Тичане > Виртуално бягане**.

- 3 Във Вашия таблет, лаптоп или телефон отворете приложението Zwift™ или друго приложение за виртуални тренировки.

- 4 Следвайте инструкциите на екрана, за да започнете дейност с бягане и да сдвоите устройствата.

- 5 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.

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

Калибриране на разстоянието на бягащата пътека

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

- 1 Започнете дейност с бягаща пътека (*Стартиране на дейност, стр. 10*).

- 2 Бягайте на бягаща пътека, докато Вашият часовник запише поне 2,4 km (1,5 mi).

- 3 След като завършите дейността, натиснете , за да спрете таймера за дейност.

- 4 Изберете опция:

- За да извършите първоначално калибриране на разстоянието на бягащата пътека, изберете **Запис**.

Устройството Ви подканва да завършите калибрирането на бягащата пътека.

- За да калибрирате ръчно разстоянието на бягащата пътека след първоначалното калибриране, изберете **Калибриране и запаметяване > ✓**.

- 5 Проверете дисплея на бягащата пътека за изминатото разстояние и въведете разстоянието на Вашия часовник.

Записване на състезателна дейност с препятствия

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

- 1 Натиснете .

- 2 Изберете **Дейности > Тичане > Съст. преп..**

- 3 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.

- 4 Натиснете  за ръчно маркиране на началото и края на всяко препятствие.

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

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

Колоездене

Разходка с велосипед

Преди да можете да използвате безжичния сензор при карането на открито, трябва да сдвоите сензора с Вашия часовник ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 70](#)).

- 1 Сдвоете Вашите безжични сензори, като например устройство за следене на пулса или светлините за велосипед (опция).
- 2 Натиснете .
- 3 Изберете **Дейности > Колоездене > Велосипед**.
- 4 Когато използвате допълнителни безжични сензори, изчакайте часовника да се свърже със сензорите.
- 5 Излезте на открито и изчакайте, докато часовникът открие сателити.
- 6 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.
Часовникът записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.
- 7 Започнете дейността си.
- 8 Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртате през екраните за данни.
- 9 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Запис**.

Плуване

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

Отивате да плувате в басейна

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Дейности > Плуване > Плуване в басейн**.
- 3 Изберете размера на басейна или въведете размер по избор.
- 4 Преди да започнете да плувате, проверете настройките за активност ([Настройки на дейност, стр. 31](#)).
Например настройката за заключване на сензорния екран е активирана по подразбиране за дейности по плуване.
- 5 Натиснете .
- Устройството записва данни за плуване само докато таймерът за дейност е пуснат.
- 6 Започнете да плувате.
Устройството автоматично записва интервали и дължини на плуване. Функцията **Автоматична почивка** е включена по подразбиране ([Автоматична почивка и ръчна почивка при плуване, стр. 14](#)).
- 7 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Запис**.

Плувни термини

Дължина: Преплуване на басейна в едната посока.

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

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

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

Тип замах

Определянето на типа замах е налично само за плуване в басейн. Типът на замах се определя в края на дължината. Видовете замах се появяват в хронологията на плуването и в акаунта Ви в Garmin Connect. Можете също така да изберете типа на замах като персонализирано поле за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 30](#)).

Свободна	Фристайл
Назад	Плуване по гръб
Бруст	Бруст
Бътърфлай	Бътърфлай
Смесено	Повече от един тип замах в един интервал
Упражнения	Използва се при регистриране на упражнение (Тренировки с Drill Log, стр. 15)

Съвети за дейностите с плуване

- Преди да започнете да плувате, проверете настройките за активност ([Настройки на дейност, стр. 31](#)).
Например настройката за заключване на сензорния екран е активирана по подразбиране за дейности по плуване.
- Натиснете  за запис на интервал по време на плуване в открити води.
- Преди да започнете плувна дейност в басейн, следвайте инструкциите на екрана, за да изберете размера на басейна или да въведете персонализиран размер.
Часовникът измерва и записва разстоянието чрез изминатите дължини на басейна. Размерът на басейна трябва да е правилен, за да се покаже точното разстояние. Следващият път, когато започнете плувна дейност в басейн, часовникът ще използва този размер на басейна. Можете да превъртите надолу, за да изберете настройките за активност, и да изберете **Размер на басейна**, за да промените размера.
- За да постигнете точни резултати, плувайте по цялата дължина на басейна и използвайте един тип замах по време на цялата дължина. Спрете таймера за дейност, когато почивате.
- Натиснете  за запис на почивка по време на плуване в басейна ([Автоматична почивка и ръчна почивка при плуване, стр. 14](#)).
Часовникът автоматично записва интервали и дължини на плуване в басейн.
- За да помогнете на часовника да пресметне дължината, използвайте силно оттласкване от стената и приплъзване преди първия замах.
- Когато извършвате тренировки, трябва или да спрете таймера за дейност, или да използвате функцията за регистриране на тренировки ([Тренировки с Drill Log, стр. 15](#)).

Автоматична почивка и ръчна почивка при плуване

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

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

За да използвате вместо това ръчни почивки, можете да изключите функцията за автоматична почивка в опциите за дейности ([Настройки на дейност, стр. 31](#)). По време на дейност с плуване в басейн или в открити води можете ръчно да маркирате интервал на почивка, като натиснете . Данни за плуване не се записват по време на интервал на почивка.

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

Тренировки с Drill Log

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

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

Мултиспорт

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

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

Трениране за триатлон

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Дейности**.
- 3 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.
ЗАБЕЛЕЖКА: При първото стартиране на дейност по триатлон можете да включите , така че часовникът автоматично да разпознава промените в спорта и да преминава към следващия етап или спорт (*Настройки на дейност, стр. 31*).
- 4 Ако е необходимо, натиснете  в началото и в края на всеки преход (*Как мога да отменя натискане на бутон за обиколка?, стр. 111*).
Функцията за преход е включена по подразбиране и времето на прехода се записва отделно от времето на дейността. Функцията за преход може да бъде включена или изключена в настройките на дейността за триатлон. Ако преходите са изключени, натиснете  за да промените спорта.
- 5 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Запис**.

Създаване на мултиспортна дейност

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

Фитнес занимания

Часовникът може да се използва за тренировки на закрито, като например бягане на писта на закрито или използване на стационарно колело. GPS е изключен за дейности на закрито ([Настройки на дейност](#), стр. 31).

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

СЪВЕТ: Задържането на перилата на бягащата пътека намалява точността.

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

Записване на силова тренировка

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

СЪВЕТ: По време на силовата си тренировка натиснете  за повече опции.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Дейности > Фитнес зала > Сила**.
Когато за пръв път записвате силова тренировка, трябва да изберете на коя китка е поставен часовникът Ви.
- 3 Ако за първи път записвате силова тренировка, изберете **Тренировки > Преглед на тренировки** и следвайте инструкциите на екрана ([Следване на тренировка от Garmin Connect](#), стр. 50).
- 4 Изберете тренировка.
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако нямате изтеглени силови тренировки в часовника си, изберете **Свободна > ** и преминете към стъпка 7.
- 5 Превъртете надолу, за да видите подробностите за тренировката.
- 6 Изберете **Прави тренировка**.
Можете да изберете Повече, за да видите допълнителни опции за тренировка.
- 7 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.
- 8 Започнете първия комплекс.
Часовникът брой повторенията Ви по подразбиране. Броят на направените повторения се извежда, след като сте направили поне четири повторения. Можете да дезактивирате броенето на повторенията в настройките на дейността ([Настройки на дейност](#), стр. 31).
СЪВЕТ: Часовникът може да брой само повторения на едно движение за всеки комплекс. Когато желаете да смените движенията, трябва да завършите комплекса и да започнете нов.
- 9 Превъртете нагоре или надолу, за да видите допълнителни екрани с данни.
- 10 Натиснете , за да завършите серията.
Часовникът показва общия брой повторения за комплекса.

11 Ако е необходимо, редактирайте броя на повторенията, изберете , за да добавите теглото, използвано за серията, и изберете **Край**.

12 Появява се таймерът за почивка и отброява времето до следващата серия.

СЪВЕТ: Можете да изчакате таймерът да изтече или да натиснете , за да стартирате веднага следващата серия.

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

14 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Спиране тренировка**.

Съвети за записване на дейности за силова тренировка

- Не поглеждайте към часовника, докато извършвате повторения.
Взаимодействайте си с часовника в началото и в края на всяка серия и по време на почивките.
 - Съсредоточете се върху техниката си, докато извършвате повторения.
 - Извършвайте упражнения с телесно тегло и свободни тежести.
 - Извършвайте повторенията с постоянни широкообхватни движения.
Всяко повторение се отброява, когато ръката, на която е часовникът, се върне в началната позиция.
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Упражненията за крака може да не се отброяват.
- Включете автоматичното разпознаване на сета, за да стартирате и спрете Вашите сетове.
 - Запазете и изпратете дейностите на силова тренировка към Вашия акаунт в Garmin Connect.
Можете да използвате инструментите във Вашия акаунт в Garmin Connect, за да разглеждате и редактирате данните за дейности.

Запишете дейност с HIIT

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

1 Натиснете .

2 Изберете **HIIT**.

3 Изберете опция:

- Изберете **Свободна**, за да запишете дейност с HIIT.
- Изберете **HIIT таймери > AMRAP** за записване на възможно най-много кръгове през определен период от време.
- Изберете **HIIT таймери > EMOM** за записване на определен брой движения всяка минута на минутата.
- Изберете **HIIT таймери > Табата**, за да редувате 20-секундни интервали на максимално усилие с 10-секундна почивка.
- Изберете **HIIT таймери > По избор**, за да зададете Вашето време на движение, време за почивка, брой движения и брой кръгове.
- Изберете **Тренировки**, за да следвате запазена тренировка.

4 Ако е необходимо, следвайте инструкциите на екрана.

5 Натиснете , за да стартирате първия кръг.

Часовникът показва таймер за обратно броене и текущия Ви пулс.

6 Ако е необходимо, натиснете , за да преминете ръчно към следващия кръг или почивка.

7 След като завършите дейността, натиснете , за да спрете таймера за дейност.

8 Изберете **Запис**.

Записване на дейност по мобилност

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

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

Голф

Голф игра

Преди да играете голф за първи път, Вие трябва да изтеглите приложението Garmin Golf™ от магазина за приложения на Вашия телефон ([Приложение Garmin Golf, стр. 82](#)).

Преди да играете голф, трябва да заредите часовника ([Зареждане на часовника, стр. 107](#)).

1 Натиснете .

2 Изберете **Голф**.

Устройството локализира сателити, изчислява Вашето местоположение и избира игрище, ако наблизо има само едно игрище.

3 Ако се извежда списъкът с игрища, изберете игрище от списъка.

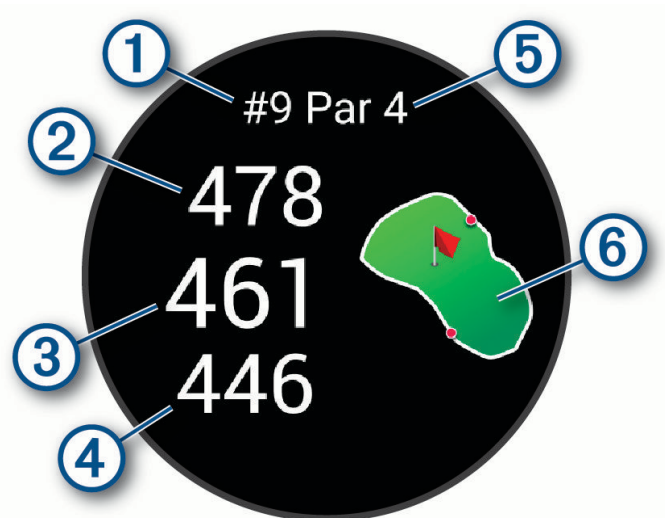
Игрищата се актуализират автоматично.

4 Натиснете .

5 Изберете , за да следите резултата.

6 Изберете тий бокс.

Показва се екранът с информация за дупка.



①	Номер на текущата дупка
②	Разстояние до задната част на грийна
③	Разстояние до средата на грийна
④	Разстояние до предната част на грийна
⑤	Пар за дупката
⑥	Карта на грийна

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

7 Изберете опция:

- Докоснете картата за преглед на повече подробности и променете местоположението на флагчето ([Преместване на флагчето, стр. 22](#)).
- Натиснете , за да отворите менюто за голф дейности ([Меню за голф, стр. 21](#)).
- Задръжте , за да отворите настройките за голф дейности ([Настройки за голф, стр. 21](#)).

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

Меню за голф

По време на рунд можете да натиснете , за да прегледате допълнителни функции в менюто за голф.

Преглед на грийн: Позволява Ви да преместите местоположението на голф пръчка на флагче, за да получите по-прецизно измерване на разстоянието ([Преместване на флагчето, стр. 22](#)).

Опасности: Показва бункерите и водните препятствия за текущата дупка.

Наслоявания: Показва опциите за разположение и разстояние за текущата дупка (само за дупки пар 4 и пар 5).

Промяна на дупка: Позволява ръчна промяна на дупката.

Карта с резултати: Отваря картата с резултати за рунда ([Следене на резултата, стр. 24](#)).

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

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

Обобщение на кръга: Преглеждайте резултатите, статистиката и информацията за стъпките по време на рунд.

Измерване на удар: Показва разстоянието на предишния Ви удар, записан с функцията Garmin AutoShot™ ([Преглед на измерените удари, стр. 23](#)). Можете също така ръчно да запишете удар ([Ръчно измерване на удар, стр. 24](#)).

Посл. уд.: Прегледайте информация за последния си удар.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да прегледате разстоянията за всички удари, открити по време на текущия рунд. Ако е необходимо, можете ръчно да добавите удар ([Ръчно добавяне на удар, стр. 24](#)).

Статистики за стик: Показва Вашите статистически данни за всеки голф стик, като информация за разстояние и точност. Появява се, когато сдвоите съвместими сензори за проследяване на стикове Approach® CT10 или активирате настройката Напомняне за стик.

Изгрев и залез: Показва времето за изгрев, залез и здрач за текущия ден.

Настройки: Позволява Ви да персонализирате настройките за голф дейности ([Настройки за голф, стр. 21](#)).

Край на кръг: Завършва текущия рунд.

Настройки за голф

По време на кръг натиснете  и изберете Настройки, за да персонализирате настройките и функциите за голф.

Отчитане на резултат: Позволява Ви да зададете своите предпочитания за оценяване и да включите проследяване на статистики.

Разстояние на стика: Задава средното разстояние, което топката преминава от тий бокса на Вашия драйв.

Режим за турнир: Дезактивира функциите за разстояние PinPointer и PlaysLike. Тези функции не са разрешени по време на одобрени турнири или кръгове за изчисление на хендикап.

Разстояние за голф: Задава мерната единица за разстояния.

Напомняне за стик: Показва подкана, която Ви позволява да въведете кой стик за голф сте използвали след всеки засечен удар.

Запис на дейности: Активира записването на FIT файлове за дейности, свързани с голф. Във FIT файловете се записва информация за фитнес, която е съобразена с приложението Garmin Connect.

Сензори за стикове: Позволява Ви да настроите съвместимите си сензори Approach CT10 за проследяване на стик.

Преместване на флагчето

Можете да погледнете по-отблизо грийна и да преместите местоположението на голф пръчката на флагче.

1 От екрана с информация за дупките натиснете .

2 Изберете **Преглед на грийн**.

3 Натиснете и плъзнете голф пръчката на флагче на правилното местоположение.

 показва избраното местоположение на голф пръчката на флагче.

4 Натиснете , за да приемете местоположението на голф пръчката на флагче.

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

Преглед на посоката към голф пръчката на флагче

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

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

1 От екрана с информация за дупката натиснете .

2 Изберете **Показалец за пин**.

Стрелката сочи към местоположението на голф пръчката на флагче.

Разглеждане на разстояния между скъсен позиционен удар и двоен завой

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

1 Натиснете .

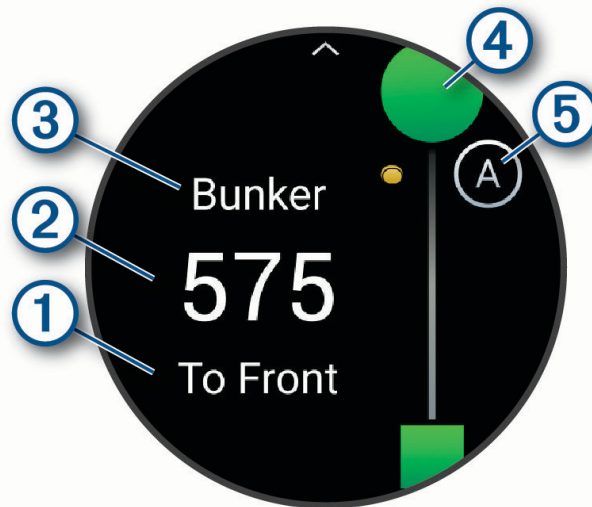
2 Изберете **Наслявявания**.

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

Преглед на опасностите

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

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



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

Преглед на измерените удари

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

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

- 1 Докато играете голф, натиснете .
- 2 Измерете **Измерване на удар**.

Появява се разстоянието на последния удар.

ЗАБЕЛЕЖКА: Разстоянието се възстановява автоматично, когато ударите топката отново, ударите с път на грийна или преминете към следващата дупка.

- 3 Натиснете  и изберете **Предишни удари**, за да видите всички записани разстояния на ударите.
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Разстоянието от последния удар също се показва в горната част на екрана с информация за дупката.

Ръчно измерване на удар

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

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

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

Ръчно добавяне на удар

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Посл. уд.** >  > **Добавяне на удар**.
- 3 Изберете , за да започнете нов удар от текущото Ви местоположение.

Следене на резултата

- 1 Докато играете голф, натиснете .
- 2 Изберете **Карта с резултати**.
- 3 Изберете дупка.
- 4 Изберете  или , за да зададете резултата.

Настройки за оценяване

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

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

Оценяване на хендикап: Активира оценяването на хендикап.

Показване на резултат: Показва общия резултат за рунда в горната част на картата с резултати (*Следене на резултата, стр. 24*).

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

Наказания: Позволява проследяване на наказателни удари по време на игра на голф (*Записване на статистиката за голф, стр. 25*).

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

Настройка на метода на оценяване

Можете да промените метода, който часовникът използва, за да следи резултата.

- 1 По време на рунд натиснете .
- 2 Изберете **Настройки** > **Отчитане на резултат** > **Метод на оценяване**.
- 3 Изберете метод за оценяване.

За Стейбълфорд оценяване

Когато изберете метода на оценяване на Стейбълфорд ([Настройка на метода на оценяване, стр. 24](#)), точките се присъждат въз основа на броя на ударите, извършени по отношение на пар. В края на кръга печели този с най-висок резултат. Устройството награждава точките, определени от Голф асоциацията на САЩ.

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

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

Проследяване на статистиката за голфа

Когато активирате проследяването на статистиката в часовника, можете да видите статистическите данни за текущия рунд ([Преглед на обобщението за рунда, стр. 26](#)). Можете да сравнявате рундове и да проследявате подобренията, като използвате приложението Garmin Golf.

1 Натиснете .

2 Изберете **Голф**.

Устройството локализира сателити, изчислява Вашето местоположение и избира игрище, ако наблизо има само едно игрище.

3 Ако се извежда списъкът с игрища, изберете игрище от списъка.

Игрищата се актуализират автоматично.

4 Изберете  > **Настройки** > **Отчитане на резултат** > **Стат проследяване**.

Записване на статистиката за голф

Преди да можете да запамятвате статистически данни, трябва да активирате проследяването на статистиката ([Проследяване на статистиката за голфа, стр. 25](#)).

1 Изберете дупка от картата с резултата.

2 Задайте броя направени замахвания, включително пътове, и изберете **Запис**.

3 Задайте броя направени пътове и изберете **Запис**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Броят направени пътове се използва само за следене на статистиката и не увеличава Вашия резултат.

4 Изберете опция:

- Ако топката Ви удари феървея, изберете .
- Ако топката Ви пропусне феървея, изберете  или .

5 Изберете **Запис**.

Преглед на хронологията Ви на удари

1 След изиграване на дупка натиснете .

2 Изберете **Посл. уд.**, за да видите информация за последния си удар.

Преглед на обобщението за рунда

По време на рунд можете да виждате резултатите, статистиката и информацията за стъпките.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Обобщение на кръга**.
- 3 Плъзнете нагоре или надолу за преглед на повече информация.

Приключване на рунд

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Край на кръг**.
- 3 Изберете опция:
 - За да запаметите рунда и да се върнете в режим на гледане, изберете **Запис**.
 - За да редактирате своята карта с резултати, изберете **Редактиране на резултат**.
 - За да отхвърлите рунда и да се върнете в режим на гледане, изберете **Отхвърли**.
 - За да спрете на пауза рунда и да го възобновите по-късно, изберете **Пауза на кръг**.

Персонализиране на Вашия списък със стикове за голф

След като сдвоите своя съвместим голф часовник с Вашия телефон чрез приложението Garmin Golf, Вие можете да използвате приложението за персонализиране на списъка със стикове за голф по подразбиране.

- 1 Отворете приложението Garmin Golf на телефона си.
- 2 Изберете **Профил > Моята чанта**.
- 3 Изберете опция за добавяне, редактиране, изтриване или маркиране на стик като неактивен.
- 4 Синхронизирайте своя съвместим голф часовник Garmin с приложението Garmin Golf.
Актуализираният списък със стикове за голф на Вашия голф часовник.

Дейности на открито

Риболов

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Дейности > На открито > Риболов**.
- 3 Натиснете .
- 4 Натиснете  и изберете опция:
 - За да добавите улова към Вашия брой риби и да запаметите местоположението, изберете .
 - За да запаметите текущото си местоположение, изберете **Запиши местоположение**.
 - За да зададете таймер за интервали, крайно време или напомняне за крайно време за дейността, изберете .
 - За да се върнете към началната точка на дейността си, изберете **Обратно към началото** и изберете опция.
 - За да видите запазените си местоположения, изберете **Запаметени местоположения**.
 - За да навигирате до дестинация, изберете и изберете опция.
 - За да редактирате настройките за дейност, изберете **Настройки** и изберете опция (*Настройки на дейност, стр. 31*).
- 5 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете .

Зимни спортове

Преглед на Вашите ски дейности

Можете да използвате бутона за обиколка, за да записвате спускания, докато карате ски или сноуборд.

- 1 Започнете ски или сноуборд дейност.
- 2 Натиснете .
- 3 Плъзнете надясно.
- 4 Изберете **Разгледай спусканията**.
- 5 Плъзнете нагоре, за да видите подробности за последното си бягане, текущо бягане и общите бягания.

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

Други дейности

Записване на дейност за контролиране на дишането

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

Записване на дейност по медитация

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Дейности > Други > Медитиране**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Свободна**, за да запишете отворена, неструктурирана дейност по медитация.
 - Изберете **Сесия**, за да следвате сесия с ръководство с аудио.
 - Изберете **По избор**, за да създадете персонализирана сесия с аудио.
- 4 Ако е необходимо, натиснете  или следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Свържете слушалките си, за да слушате аудиото за медитация ([Свързване на Bluetooth слушалки](#), стр. 97).
ЗАБЕЛЕЖКА: Известията са дезактивирани по време на дейността по медитация.
- 6 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.
Часовникът показва таймер за обратно отброяване или цел.
- 7 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Запис**.

Гейминг

Използване на приложението Garmin GameOn™

Когато сдвоите Вашия часовник с Вашия компютър, Вие можете да запишете гейминг дейност на Вашия часовник и да преглеждате в реално време показанията за ефективност на компютъра Ви.

- 1 От Вашия компютър отидете на www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn и изтеглете приложението Garmin GameOn.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана, за да приключите инсталацията.
- 3 Стартирайте приложението Garmin GameOn.
- 4 Когато приложението Garmin GameOn Ви подкани да сдвоите Вашия часовник, натиснете  и изберете **Дейности > Други > Гейминг** на Вашия часовник.

ЗАБЕЛЕЖКА: Когато Вашият часовник е свързан към приложението Garmin GameOn, известията и другите функции на Bluetooth са дезактивирани на часовника.

- 5 Изберете **Сдвоете сега**.
- 6 Изберете своя часовник от списъка и следвайте инструкциите на екрана.

СЪВЕТ: Можете да щракнете върху  > **Настройки**, за да персонализирате Вашите настройки, да препрочетете урока или да премахнете часовник. Приложението Garmin GameOn запаметява Вашия часовник и настройки при следващото отваряне на приложението. Ако е необходимо можете да сдвоите Вашия часовник към друг компютър (*Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 70*).

- 7 Изберете опция:
 - От Вашия компютър, стартирайте поддържана игра за автоматично стартиране на гейминг дейност.
 - От Вашия часовник стартирайте ръчно гейминг дейност (*Записване на ръчни гейминг дейности, стр. 28*).

Приложението Garmin GameOn Ви показва показания за ефективност в реално време. Когато завършите Вашата дейност, приложението Garmin GameOn извежда обобщение на Вашата гейминг дейност и информация за мач.

Записване на ръчни гейминг дейности

Можете да запишете гейминг дейност на Вашия часовник и ръчно да въвеждате статистиките за всеки мач.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Дейности > Други > Гейминг**.
- 3 Изберете **Пропускане**.
- 4 Изберете тип игра.
- 5 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.
- 6 Натиснете  в края на мача, за да запишете резултата от мача или класирането.
- 7 Натиснете , за да започнете нов мач.
- 8 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Запис**.

Персонализиране на дейности и приложения

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

Персонализиране на списъка с приложения

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Редактиране**.
- 3 Изберете **Добави** и изберете едно или повече приложения, които да добавите към списъка с приложения.
- 4 Изберете опция:
 - За да промените местоположението на приложение в списъка, изберете приложението, превъртете нагоре или надолу, за да преместите приложението, и натиснете , за да изберете новото местоположение.
 - За да премахнете приложение от списъка, изберете приложението и изберете .
- 5 Изберете **Край**.

Персонализиране на списъка Ви с любими дейности

Вашият списък с любими дейности осигурява бърз достъп до дейностите, които използвате най-често.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Дейности**.

Ако вече сте избрали любимите си дейности, те се показват в горната част на списъка.
- 3 Изберете **Редактиране**.
- 4 Изберете опция:
 - За да промените местоположението на дейност в списъка, изберете дейността, превъртете нагоре или надолу, за да преместите дейността, и натиснете , за да изберете новото местоположение.
 - За да премахнете любима дейност, изберете дейността и изберете .
 - За да добавите любима дейност, изберете **Добави** и изберете една или повече дейности.

Закачване на любима дейност към списъка

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Дейности > Редактиране**.
- 3 Превъртете към любима дейност ([Персонализиране на списъка Ви с любими дейности, стр. 29](#)).
- 4 Изберете  до любимата дейност.

Следващия път, когато отворите списъка с приложения и дейности, закачената дейност ще се появи в горната част на списъка.

Персонализиране на екраните за данни

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Дейности** и изберете дейност.
- 3 Превъртете надолу и изберете настройките за дейността.
- 4 Изберете **Екрани за данни**.
- 5 Превъртете до екрана с данни, който искате да персонализирате.
- 6 Докоснете поле за данни.
- 7 Плъзнете нагоре или надолу и изберете категория на поле за данни.
- 8 Плъзнете нагоре или надолу и изберете данните, които да се появят в полето.

СЪВЕТ: За списък с всички налични полета за данни отидете на [Полета за данни, стр. 116](#). Не всички полета за данни са налични за всички видове дейности.

- 9 Плъзнете наляво.
- 10 Изберете опция:
 - Изберете **Оформление**, за да настроите броя на полетата за данни на екрана за данни.
 - Изберете **Пренареждане**, за да промените местоположението на екрана за данни в цикъла.
 - Изберете **Премахване**, за да премахнете екрана за данни от цикъла.
- 11 При необходимост изберете **Добавяне на нов**, за да добавите екран за данни към цикъла.

Можете да добавите персонализиран екран за данни или да изберете един от предварително зададените екрани за данни.

Създаване на персонализирана дейност

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Дейности > Редактиране > Добави**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете , за да създадете своя персонализирана дейност, започвайки от една от запазените Ви дейности.
 - Изберете **Други > Други**, за да създадете нова персонализирана дейност.
- 4 При необходимост изберете тип дейност.
- 5 Изберете име или въведете персонализирано име.

Дублиращи се имена на дейност съдържат номер, например: каране на велосипед(2).
- 6 Изберете опция:
 - Изберете опция, за да персонализирате конкретни настройки на дейността. Например можете да персонализирате екранните за данни или автоматичните функции.
 - Изберете **Край**, за да запазите и използвате персонализираната дейност.

Настройки на дейност

Тези настройки Ви позволяват да персонализирате всяка предварително заредена дейност според нуждите Ви. Например можете да персонализирате екрани с данни и да активирате предупреждения и тренировъчни функции. Не всички настройки са налични за всички видове дейности. Някои видове дейности имат отделни списъци с настройки.

От циферблата плъзнете наляво и изберете **Дейности**, изберете дейност и изберете настройките за дейността.

Акцентен цвят: Задава акцентен цвят за иконата на дейността.

Предупреждения: Настройва предупреждения за тренировки или навигация за дейността ([Известие за дейност, стр. 33](#)).

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

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

Автоматична почивка: Автоматично създава интервал за почивка, когато спрете да се движите по време на дейност по плуване в басейн ([Автоматична почивка и ръчна почивка при плуване, стр. 14](#)).

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

Автоматичен набор от упражнения: Автоматично започва и спира набори от упражнения по време на силова тренировка.

Автоматичен старт: Автоматично стартира таймера за дейността, когато започнете да се движите (например Мотокрос).

Предаване на пулс: Автоматично излъчване на данни за пулс от часовника към сдвоените устройства при започване на дейността ([Излъчване на данни за пулс, стр. 85](#)).

Излъчване към GameOn: Автоматично излъчва биометрични данни към приложението Garmin GameOn, когато започнете гейминг дейност.

Начало на обратното броене: Активира таймер с обратно отброяване за интервали при плуване в басейн.

Екрани за данни: Персонализира екраните за данни и добавя нови екрани за данни за дейността ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 30](#)).

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

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

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

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

Обиколки: Конфигурира настройките за опциите Бутон за обиколка и Предупреждение за обиколка.

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

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

Просл. преп.: Запаметява местоположението на препятствията от първия цикъл на маршрута. При повтарящи се цикли от маршрута часовникът използва запаметените местоположения, за да превключва между интервали с препятствия и бягане ([Записване на състезателна дейност с препятствия, стр. 12](#)).

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

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

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

Записване на VO2 макс.: Записва оценка на VO2 макс. по време на дейност, която обикновено не е изпълнителна дейност, например Бягане по маршрут.

Преименуване: Задава името на дейност.

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

Възстанови фабричните настройки: Нулира настройките на дейността.

Мощност при бягане: Записва данни за мощност при бягане и персонализира настройките.

Бягания: Конфигурира настройките за опциите Бутон за обиколка и Предупреждение за обиколка.

съб: Задава сателитната система, която да се използва за конкретната дейност ([Настройки за сателити](#), стр. 35).

Самооценка: Задава колко често оценявате възприеманото усилие за дейността ([Оценяване на дейност](#), стр. 11).

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

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

Един.: Задава мерните единици за дейността.

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

Известие за дейност

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

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

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

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

Име на предупреждението	Тип предупреждение	Описание
Ритъм	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на ритъм.
Калории	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете броя на калориите.
Разстояние	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете интервал на разстояние.
Височина	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на височина.
Пулс	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на пулса или да изберете промените в зоната. Вижте Относно зони за пулс, стр. 99 и Изчисляване на зоните за пулс, стр. 101 .
Темп	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на темпото.
Близост	Събитие	Можете да зададете радиус от запаметено местоположение.
Бягане/Ходене	Повтарящи се	Можете да задавате прекъсвания за ходене за време през редовни интервали.
Мощност при бягане	Събитие, обхват	Можете да зададете минимални и максимални стойности на зони на мощност.
Скорост	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на скоростта.
Честота на замах	Верига	Можете да зададете високи или ниски загребвания в минута.
Час	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете интервал от време.
Таймер за проследяване	Повтарящи се	Можете да зададете интервал от време за проследяване в секунди.

Настройка на предупреждение

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

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

Възпроизвеждане на гласови предупреждения по време на дейност

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Настройки > Режими на фокусиране > Дейност > Гласови предупреждения**.
- 3 Изберете опция:
 - За да настроите гласовите предупреждения да се възпроизвеждат през телефона или свързани слушалки Bluetooth, ако има такива, изберете **Аудиоизход > Свързани устройства**.
 - За да чувате предупреждение за всяка обиколка, изберете **Предупреждение за обиколка**.
 - За да персонализирате предупреждения спрямо информация за Вашето темпо и скорост, изберете **Известие за темпо/скорост**.
 - За да персонализирате предупреждения с информация за Вашия пулс, изберете **Предупреждение за пулс**.
 - За да персонализирате предупреждение с данни за мощност, изберете **Сигнал за мощност**.
 - За да чувате предупреждения, когато стартирате и спирате таймера за дейности, включително функцията Auto Pause, изберете **Събития от таймер**.
 - За да чувате възпроизвеждане на предупреждения за тренировка като гласово предупреждение, изберете **Предупреждения за тренировки**.
 - За да чувате възпроизвеждане на предупреждения за дейности като гласово предупреждение, изберете **Предупреждения за дейност** (*Известие за дейност, стр. 33*).

Настройки за сателити

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

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

Исключено: Дезактивира сателитните система за дейността.

Използване по подразбиране: Позволява на часовника да използва настройката по подразбиране за режим на фокусиране на дейността за сателити (*Персонализиране на режими на фокусиране по подразбиране, стр. 83*).

Само GPS: Активира GPS сателитната система.

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

Изглед

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

Настройки на циферблата

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

Персонализиране на циферблата

Можете да персонализирате информацията и изгледа на циферблата или да активирате инсталиран циферблат Connect IQ (*Изтегляне на функции Connect IQ, стр. 81*).

1 Натиснете .

2 Изберете **Циферблат**.

3 Превъртете нагоре, за да прегледате опциите за циферблата.

4 Изберете **Добавяне на нов**, за да изберете допълнителни опции за циферблата.

5 Изберете нов циферблат и изберете .

6 Изберете опция:

ЗАБЕЛЕЖКА: Не всички опции са налични за всички циферблати.

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

Графични елементи

Вашият часовник се доставя с предварително инсталирани графични елементи за бърз преглед, които предоставят бърза информация ([Преглеждане на графични елементи, стр. 39](#)). Някои графични елементи изискват Bluetooth връзка със съвместим телефон.

Някои графични елементи не се виждат по подразбиране. Можете да ги добавите към цикъла с графичните елементи ръчно ([Персонализиране на списъка с графични елементи, стр. 39](#)). Някои графични елементи се появяват групирани на свързани показатели, като например здраве или ефективност на дейността.

СЪВЕТ: Можете също да изтеглите графични елементи от Connect IQ Store ([Функции на Connect IQ, стр. 81](#)).

Име	Описание
Alternate time zones	Показва текущото време на деня в допълнителни часови зони.
Body Battery™	При целодневно носене показва текущото Ви ниво на Body Battery и графика на нивото Ви за последните няколко часа (Body Battery , стр. 39).
Calendar	Показва предстоящите срещи от календара на Вашия телефон.
Calories	Показва информацията за калориите за текущия ден.
Compass	Показва електронен компас.
Countdowns	Показва предстоящи събития с обратно отброяване.
Продуктивност при колоездене	Показва показатели за колоездачна ефективност, като например прогнози за VO2 макс. и FTP.
Garmin coach	Показва планирани тренировки, когато изберете план за тренировки с треньор на Garmin в акаунта си в Garmin Connect. Планът се адаптира спрямо текущата Ви физическа форма, предпочитанията за треньор и график, както и дата на състезанието.
Golf	Показва голф резултатите и статистиките за последния Ви рунд.
Health Snapshot	Стартира сесия Health Snapshot на Вашия часовник, която записва няколко ключови показателя за здравето, докато стоите неподвижно за две минути. Тя дава представа за цялостното Ви сърдечно-съдово състояние. Часовникът записва показатели, като среден пулс, ниво на стрес и честота на дишане. Показва обобщения на Вашите запазени сесии Health Snapshot (Health Snapshot , стр. 6).
Състояние на здравето	Показва здравни показатели, като дишането и изменението на пулса.
Heart rate	Показва текущия Ви пулс в удари в минута (bpm) и графика на средния Ви пулс в покой (RHR).
History	Показва хронологията на дейността Ви и графика на записаните Ви дейности (Използване на хронология , стр. 61).
HRV status	Показва седемдневната Ви средна стойност на изменение на пулса Ви през нощта (Състояние на изменение на пулса , стр. 59).
Intensity minutes	Проследява времето, прекарано в извършване на умерени до енергични дейности, седмичната цел за минути на интензивност и напредъка към целта.
Last activity	Показва кратко обобщение на Вашата последна записана дейност.
Last ride Last run Last swim Last push	Показва кратко обобщение на Вашата последна записана дейност и хронология на посочения спорт.
Messenger	Показва Вашите разговори в приложението Garmin Messenger и Ви позволява да отговаряте на съобщения от часовника (Приложение Garmin Messenger , стр. 82).
Moon phase	Показва времето на изгрев и залез заедно с фазата на луната въз основа на Вашата GPS позиция.
Music	Осигурява органи за управление на музикалния плейър за Вашия телефон или музиката на часовника.

Име	Описание
Naps	Показва общото време за дрямка и повишаване на нивото за Body Battery. Можете да стартирате таймер за дрямка и да зададете аларма, която да Ви събуди.
Notifications	Предупреждава Ви за входящи обаждания, съобщения, актуализации в социалните мрежи и други на базата на настройките за известяване на Вашия телефон (Активиране на телефонни известия, стр. 74).
Primary race	Показва състезателното събитие, което сте посочили като основно състезание във Вашия календар на Garmin Connect.
Pulse oximeter	Позволява Ви да направите ръчно отчитане на пулсов оксиметър (Получаване на показания от пулсов оксиметър, стр. 87). Ако сте твърде активни, за да може часовникът да определи показанията на Вашия пулсов оксиметър, измерванията не се записват.
Pushes	В режим на инвалидна количка проследявайте Вашия ежедневен брой бутания на инвалидна количка, цел на бутане и данни за предишни дни (Режим на инвалидна количка, стр. 98).
Race calendar	Показва предстоящите Ви състезателни събития, зададени в календара на Garmin Connect.
Recovery	Извежда Вашето време на възстановяване. Максималното време е четири дни.
Respiration	Текущата Ви честота на дишането във вдишвания в минута и средно за седем дни. Можете да направите тренировка за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете.
Продуктивност при бягане	Показва показатели за ефективност при бягане, като например прогнози за VO2 макс. и праг на лактат.
Sleep coach	Предоставя препоръки за Вашите нужди за сън на базата на хронологията на съня и дейностите, циркадния ритъм, състоянието на HRV и дремките.
Sleep score	Показва общо време за сън, резултат по време на сън и информация за етапите на съня за предишната нощ. Можете също да видите всички вариации в дишането през нощта (Проследяване на съня, стр. 48).
Steps	Проследява дневния Ви брой стъпки, целта за стъпки и данните за предишни дни.
Stocks	Показва персонализируем списък с акции (Добавяне на акции, стр. 43).
Stress	Показва текущото Ви ниво на стрес и графика на нивото на стрес. Можете да направите тренировка за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете. Ако сте твърде активни, за да може часовникът да определи Вашето ниво на стрес, измерванията на стреса не се записват.
Sunrise and sunset	Показва изгрев, залез и граждански здрач.
Weather	Показва текущата температура и прогноза за времето.
Women's health	Показва текущия Ви цикъл или състояние на проследяването на бременността. Можете да преглеждате и регистрирате ежедневните си симптоми.

Преглеждане на графични елементи

- От циферблата плъзнете нагоре.
Часовникът превърта през цикъла с графични елементи.
- Изберете графичен елемент, за да видите допълнителна информация.
- Плъзнете наляво, за да видите допълнителни опции и функции за някой графичен елемент.

Персонализиране на списъка с графични елементи

- 1 От циферблата плъзнете нагоре.
Часовникът превърта през списъка с графични елементи.
- 2 Изберете **Редактиране**.
- 3 Изберете фабричен елемент.
- 4 Изберете опция:
 - За да премахнете графичен елемент от списъка, изберете **X**.
 - За промяна на местоположението на графичен елемент в списъка изберете графичния елемент и го издърпайте към желаното местоположение на екрана.
- 5 Ако е необходимо, изберете **Добави**, за да добавите графичен елемент към списъка.

Body Battery

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

Можете да синхронизирате часовника си с Вашия акаунт в Garmin Connect, за да виждате най-актуалното си ниво на Body Battery, дългосрочни тенденции и допълнителни подробности ([Съвети за подобрени данни за Body Battery](#), стр. 40).

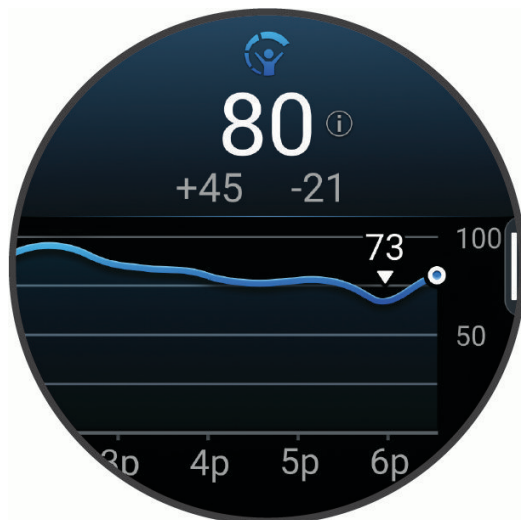
Преглеждане на графичния елемент Body Battery

Графичният елемент Body Battery показва текущото Ви ниво на Body Battery.

- 1 Плъзнете нагоре, за да видите графичния елемент за Body Battery.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към цикъла на графични елементи (*Персонализиране на списъка с графични елементи, стр. 39*).

- 2 Изберете графичния елемент, за да видите графика на последните си данни за Body Battery.



- 3 Плъзнете нагоре, за да видите комбинирана графика на Body Battery и ниво на стрес.
- 4 Плъзнете нагоре, за да видите списък с фактори, влияещи върху нивото на Body Battery.

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

Съвети за подобрени данни за Body Battery

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

Използване на графичния елемент за ниво на стрес

Графичният елемент за нивото на стрес показва текущото Ви ниво на стрес и графика на нивото Ви на стрес. Той също така може да Ви напътства при извършването на тренировка за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете.

- 1 Докато сте седнали или неактивни, превъртете, за да видите графичния елемент за нивото на стрес.

СЪВЕТ: Ако сте твърде активни и това пречи на часовника да определи Вашето ниво на стрес, ще се изведе съобщение вместо цифра за нивото на стрес. Можете да проверите нивото на стреса отново след няколко минути на неактивност.

- 2 Докоснете графичния елемент, за да видите графика на Вашето ниво на стрес за последните четири часа.

Сините ленти показват периоди на покой. Жълтите стълбове обозначават периоди на стрес. Сивите ленти показват времето, през което сте били твърде активни, за да се определи нивото на стрес.

- 3 Плъзнете нагоре или надолу, за да видите подробности за оценката на стреса и Вашата средна дневна оценка на стреса за последните седем дни.
- 4 За да започнете тренировка за дишане, плъзнете наляво и изберете ✓.

Женско здраве

Проследяване на менструалния цикъл

Менструалният цикъл е важна част от Вашето здраве. Можете да използвате часовника си, за да регистрирате физически симптоми, сексуално желание, сексуална активност, дни на овулация и други ([Въвеждане на информация за менструален цикъл, стр. 41](#)). Можете да научите повече и да настроите тази функция в настройките на Здравни статистики на приложението Garmin Connect. Можете да инсталирате приложението за проследяване на женското здраве от приложението Connect IQ ([Изтегляне на функции Connect IQ, стр. 81](#)).

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

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

Въвеждане на информация за менструален цикъл

Преди да можете да записвате информация за менструалния си цикъл от своя часовник vívoactive 6, трябва да настроите проследяването на менструалния цикъл в приложението Garmin Connect и да инсталирате приложението за проследяване на женското здраве от приложението Connect IQ ([Изтегляне на функции Connect IQ, стр. 81](#)).

- 1 Плъзнете, за да прегледате бърза информация за проследяване на женското здраве.
- 2 Докоснете сензорния екран.
- 3 Изберете **+**.
- 4 Ако днес е ден от месечния цикъл, изберете **Ден от месечния цикъл** > ✓.
- 5 Изберете опция:
 - За да оцените Вашето течение от леко до интензивно, изберете **Поток**.
 - За регистриране на физически симптоми, като акне, болки в гърба и умора, изберете **Симптоми**.
 - За регистриране на настроение изберете **Настроение**.
 - За регистриране на секрет изберете **Секрет**.
 - За да посочите текущата дата като ден на овулация, изберете **Ден на овулация**.
 - За регистриране на сексуалната Ви активност изберете **Сексуална активност**.
 - За да оцените сексуалното си желание от ниско до високо, изберете **Сексуално желание**.
 - За да посочите текущата дата като ден от месечния цикъл, изберете **Ден от месечния цикъл**.

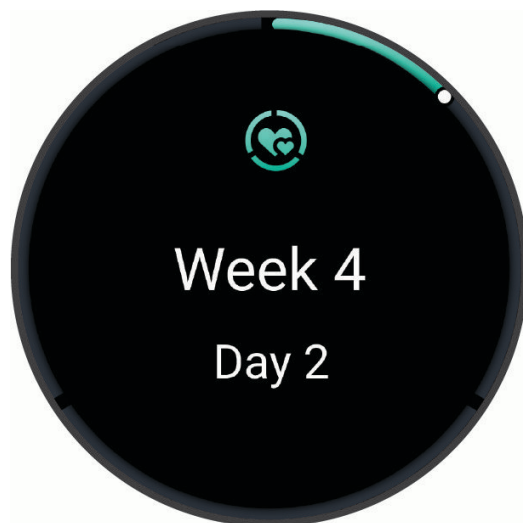
Проследяване на бременността

Функцията за проследяване на бременност показва седмични актуализации относно бременността Ви и Ви осигурява информация, свързана със здравето и храненето. Можете да използвате часовника си, за да регистрирате физически и емоционални симптоми, показания на кръвната захар и движение на бебето ([Въвеждане на информация за бременност, стр. 42](#)). Можете да научите повече и да настроите тази функция от настройките на Здравни статистики в приложението Garmin Connect.

Въвеждане на информация за бременност

Преди да можете да регистрирате информацията си, трябва да настроите проследяването на бременността в приложението Garmin Connect и да инсталирате приложението за проследяване на женското здраве от приложението Connect IQ ([Изтегляне на функции Connect IQ](#), стр. 81).

1 Плъзнете, за да прегледате бърза информация за проследяване на женското здраве.



2 Докоснете сензорния екран.

3 Изберете опция:

- Изберете **Симптоми**, за да въведете физическите си симптоми, настроение и още.
- Изберете **Кръвна захар**, за да въвеждате нивата си на кръвна захар преди и след хранене и преди лягане.
- Изберете **Движение**, за да използвате хронометър или таймер, с които да записвате движенията за бебето.

4 Следвайте инструкциите на екрана.

Персонализиране на графичния елемент за метеорологично време

1 Плъзнете нагоре, за да видите графичния елемент за метеорологично време.

2 Изберете графичния елемент, за да видите актуалното време за Вашето местоположение.

3 Плъзнете наляво.

4 Изберете опция:

- За да актуализирате информацията за времето за Вашето текущо GPS местоположение, изберете **Опции за времето > Акт. на настоящо мест..**

СЪВЕТ: Трябва да изчакате, докато часовникът локализира сателитите ([Прихващане на сателитни сигнали](#), стр. 111).

- За да промените мерните единици за температура, изберете **Опции за времето > Температура** и изберете мерна единица.

Добавяне на акции

Преди да можете да персонализирате списъка с акции, трябва да добавите графичния елемент за акции към списъка с акции ([Персонализиране на списъка с графични елементи, стр. 39](#)).

- 1 От циферблата плъзнете нагоре, за да видите графичния елемент за акции.
- 2 Изберете графичния елемент за акции.
- 3 Изберете **Редактиране > Добави**.
- 4 Въведете името на компанията или борсовия символ на акцията, която искате да добавите, и изберете **✓**.

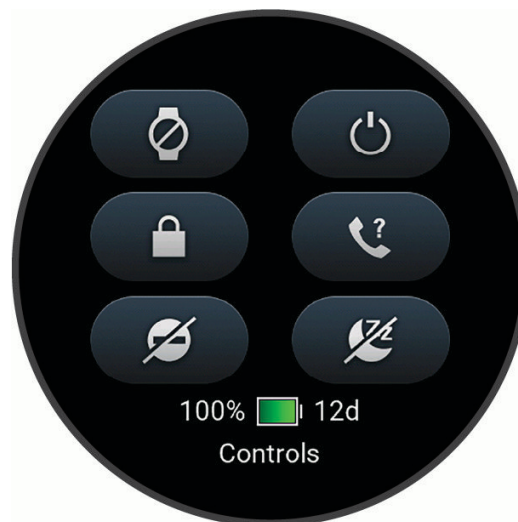
Часовникът показва резултатите от търсенето.

- 5 Изберете акциите, които искате да добавите.
- 6 Изберете акциите, за да разгледате повече информация.

СЪВЕТ: За да изведете акцията в списъка с графични елементи, можете да натиснете  и да изберете **Задаване като любимо**.

Управление

Менюто с органи за управление ви позволява бърз достъп до функции и опции на часовника. Можете да добавяте, пренареждате и премахвате опциите в менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 46](#)).



икони	Име	Описание
	Самолетен режим	Изберете, за да активирате или деактивирате самолетния режим, за да изключите всички безжични комуникации.
	Будилник	Изберете, за да отворите приложението за будилници (Настройване на аларма, стр. 62).
	Алт. часови зони	Изберете, за да видите текущото време от деня в допълнителни часови зони.
	Помощ	Изберете, за да изпратите заявка за помощ (Заявяване на помощ, стр. 95).
	Пестене на батерията	Изберете, за да активирате или деактивирате функцията за пестене на батерията (Управление, стр. 43).
	Яркост	Изберете, за да регулирате яркостта на екрана (Настройки на дисплея и яркостта, стр. 68).
	Предаване на пулс	Изберете, за да включите предаването на пулс към сдвоено устройство (Излъчване на данни за пулс, стр. 85).
	Калкулатор	Изберете, за да използвате калкулатора, включително калкулатора за бакшиши.
	Календар	Изберете за преглед на предстоящи събития от Вашия телефонен календар.
	Часовници	Изберете, за да отворите приложението Часовници, за да зададете аларма, таймер, хронометър или да прегледате алтернативни часови зони (Часовници, стр. 62).
	Компас	Изберете, за да отворите екрана на компаса.
	Екран	Изберете, за да изключите екрана за предупреждения, жестове и режим Винаги включен дисплей (Настройки на дисплея и яркостта, стр. 68).
	Не безпокойте	Изберете, за да активирате или деактивирате режима „Не безпокойте“, за да затъмните екрана и да деактивирате предупрежденията и известията. Например можете да използвате този режим, докато гледате филм.
	Откриване на моя телефон	Изберете за възпроизвеждане на звуков сигнал на Вашия сдвоен телефон, ако е в Bluetooth обхват. Силата на Bluetooth сигнала се показва на екрана на часовника vivoactive 6 и се увеличава, когато се приближавате до телефона си. Изберете, за да навигирате до загубения си телефон при дейност с GPS (Намиране на телефон, изгубен по време на дейност с GPS, стр. 76).
	Фенерче	Изберете, за да включите екрана, за да използвате часовника си като фенерче.
	Garmin Share	Изберете за отваряне на приложението Garmin Share (Garmin Share, стр. 76).
	Хронология	Изберете, за да прегледате хронология на Вашата дейност, записи и общи стойности.
	Заклучване на устройството	Изберете, за да заключите бутоните и сензорния екран, за да предотвратите неволно натискане и плъзгане.

икони	Име	Описание
	Messenger	Изберете, за да отворите приложението Messenger (<i>Използване на функцията Messenger, стр. 8</i>).
	Музика	Изберете, за да контролирате възпроизвеждането на музика на Вашия часовник или смартфон.
	Известия	Изберете, за да прегледате повиквания, съобщения, актуализации в социалните мрежи и други на базата на настройките за известяване на Вашия телефон (<i>Активиране на телефонни известия, стр. 74</i>).
	Свързване на телефон	Изберете, за да активирате или деактивирате Bluetooth технологията и връзката си със сдвоения телефон.
	Изключи	Изберете, за да изключите часовника.
	Пулсов оксиметър	Изберете за ръчно отчитане с пулсов оксиметър (<i>Получаване на показания от пулсов оксиметър, стр. 87</i>).
	Режим Red Shift	Изберете, за да оцветите екрана в червени нюанси, за да използвате часовника в условия на слаба светлина.
	Запиши местоположение	Изберете, за да запазите текущото си местоположение, за да се върнете към него по-късно.
	Настройки	Изберете, за да отворите менюто за настройки.
	Хронометър	Изберете, за да стартирате хронометъра.
	Изгрев и залез	Изберете, за да видите часа на изгрев, залез и здрач.
	Синхронизиране	Изберете, за да синхронизирате часовника си със сдвоения си телефон.
	Синхронизиране на време	Изберете, за да синхронизирате часовника си с часа на телефона или с помощта на сателити.
	Таймер	Изберете, за да зададете таймер за обратно отброяване.
	Сензорно заключване	Изберете, за да активирате отключване на сензорния екран чрез плъзгане надолу от горния край на екрана.
	Портфейл	Изберете, за да отворите портфейла си Garmin Pay и да плащате за покупки с часовника си (<i>Garmin Pay, стр. 6</i>).
	Времето	Изберете за преглед на текущата прогноза за времето и текущите условия.
	Wi-Fi	Изберете, за да активирате или деактивирате Wi-Fi® комуникациите.

Персонализиране на менюто с органи за управление

Можете да добавяте, премахвате и променяте реда на преките пътища в менюто с органи за управление ([Управление, стр. 43](#)).

- 1 Задръжте .
Появява се менюто с органи за управление.
- 2 Плъзнете надолу.
- 3 Изберете **Редактиране**.
- 4 Изберете пряк път:
 - За да промените местоположението на прекия път в менюто с органи за управление, издърпайте го до желаното място на екрана и изберете .
 - За да премахнете прекия път от менюто с органи за управление, изберете .
- 5 Ако е необходимо, изберете **Добави**, за да добавите пряк път към менюто с органи за управление.

Използване на режим „Не безпокойте“

Можете да използвате режима „не безпокойте“, за да изключите вибрациите и дисплея за предупреждения и известия ([Настройки на дисплея и яркостта, стр. 68](#)). Например можете да използвате този режим, докато спите или гледате филм.

- За да включите или изключите ръчно режима „Не безпокойте“, задръжте  и изберете .
- За да включите автоматично режима „Не безпокойте“ през часовете за сън, отворете настройките на устройството в приложението Garmin Connect и изберете **Известия и предупреждения > Интелигентни известявания > По време на сън**.

Настройка на пряк път

Можете да зададете пряк път към любимото си приложение, графичен елемент или орган за управление, като например Вашия портфейл Garmin Pay или органите за управление на музика.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Настройки > Система > Пряк път**.
- 3 Изберете бутон или комбинация от бутони за персонализиране.

Тренировки

Проследяване на дейностите

Функцията за проследяване на дейности отчита дневния Ви брой стъпки, изминатото разстояние, минути на интензивност, изгорените калории и статистиката за сън за всеки записан ден. Изгорените от Вас калории включват основния Ви метаболизъм и калориите на дейността.

Броят на стъпките, направени през деня, се показва в графичния елемент за стъпки. Броят на стъпките се актуализира периодично.

Когато режимът на инвалидна количка е активиран, часовникът записва различни показатели, като бутания вместо стъпки ([Режим на инвалидна количка, стр. 98](#)).

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

Автоматична цел

Часовникът Ви автоматично създава цел за стъпки за деня въз основа на предишните нива на активност. Когато се движите през деня, устройството показва напредъка към дневната Ви цел ^①.



Когато е активиран режимът на инвалидна количка, часовникът проследява бутания вместо стъпки и създава дневна цел за бутания (*Режим на инвалидна количка, стр. 98*).

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

Предупреждение за движение

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани метаболитни промени. Предупреждението за движение Ви напомня да продължите да се движите. След един час бездействие се появява съобщение. Можете да персонализирате предупреждението за движение така, че да се отменя при ходене или други видове движение.

Включване на предупреждението за движение

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Настройки > Известия & предупреждения > Здраве и Уелнес > Предупреждение за движение > Включено**.

Персонализиране на предупрежденията за движение

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

Проследяване на съня

Докато спите, часовникът автоматично засича съня Ви и следи движението Ви по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да зададете своите обичайни часове на сън в приложението Garmin Connect в настройките на часовника. Статистиките за съня включват общия брой на часовете сън, етапи на сън, движение по време на сън и оценка на съня. Вашият треньор на сън предоставя препоръки за нужда от сън на базата на Вашата хронология на сън и дейности, състояние на HRV и дремки (*Графични елементи, стр. 36*). Дремките се добавят към Вашите статистики за сън и могат също да повлияят върху Вашето възстановяване. Можете да прегледате подробни статистики за съня във Вашия акаунт в Garmin Connect.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате режима „Не безпокойте“, за да изключите известията и предупрежденията с изключение на алармите (*Използване на режим „Не безпокойте“, стр. 46*).

Използване на автоматизирано проследяване на сън

- 1 Носете часовника си, докато спите.
- 2 Качете данните си за проследяване на съня в акаунта си в Garmin Connect (*Използване на приложението Garmin Connect, стр. 79*).

Можете да прегледате Вашите статистики за съня във Вашия Garmin Connect акаунт.

Можете да преглеждате информацията за съня, включително дремките, в часовника vívoactive 6 (*Графични елементи, стр. 36*).

Вариации на дишането

ВНИМАНИЕ

Устройството vívoactive 6 не е медицинско устройство и не е предназначено за използване при диагностициране или наблюдение на каквото и да е медицинско състояние. За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Оптичният сензор за пулс на устройството vívoactive 6 има функция за пулсов оксиметър, която може да измерва вариациите в дишането Ви през нощта. Предоставят се данни за вариациите в дишането, за да се подобри осведомеността Ви за средата на сън и общото Ви благосъстояние. Случайните или честите вариации в дишането може да се дължат на индивидуалните Ви фактори на начин на живот или на средата Ви на сън. Свържете се с Вашия лекар или медицински специалист, ако сте загрижени за нивото на вариации в дишането Ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Трябва да включите проследяването на съня чрез пулсов оксиметър, за да откриете вариациите в дишането (*Задаване на режима на пулсов оксиметър, стр. 87*).

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към списъка си с графични елементи (*Персонализиране на списъка с графични елементи, стр. 39*).

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

Move IQ®

Когато Вашите движения съответстват на познати модели на упражнения, функцията Move IQ автоматично открива събитието и го показва на Вашата времева линия. Събитията в Move IQ показват вида и продължителността на дейността, но не се показват в списъка Ви с дейности или в информационния канал за новини.

Функцията Move IQ може автоматично да стартира дейност за време за ходене и бягане, като използва праговете за време, които сте задали в приложението Garmin Connect или в настройките за здраве и уелнес. Тези дейности се добавят към Вашия списък с дейности.

Тренировки

Вашият часовник може да Ви насочва при изпълнението на множеството стъпки в тренировката, които включват цели за всяка стъпка от тренировката, като например разстояние, време, повторения или други показатели. Вашият часовник включва няколко предварително заредени тренировки за множество дейности, включително сила, кардио, бягане и каране на велосипед. Можете да създадете и да намерите още тренировки и планове за тренировки с помощта на приложението Garmin Connect и да ги прехвърлите на часовника си.

Ако часовникът Ви е в режим на инвалидна количка, той включва тренировки за дейности на бутане, хендбайк и много повече ([Потребителски профил, стр. 98](#)).

На часовника Ви: Можете да отворите приложението за тренировки от списъка с дейности, за да покажете всички тренировки, които в момента са заредени в часовника Ви ([Персонализиране на дейности и приложения, стр. 28](#)).

Можете също така да видите хронологията на тренировките си.

В приложението: Можете да създавате и намирате допълнителни тренировки или да изберете тренировъчен план с вградени тренировки и да ги прехвърлите в часовника си ([Следване на тренировка от Garmin Connect, стр. 50](#)).

Можете да планирате тренировки.

Можете да актуализирате и редактирате текущите си тренировки.

Стартиране на тренировка

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

1 Натиснете .

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

2 Изберете **Дейности** и изберете дейност.

3 Плъзнете нагоре.

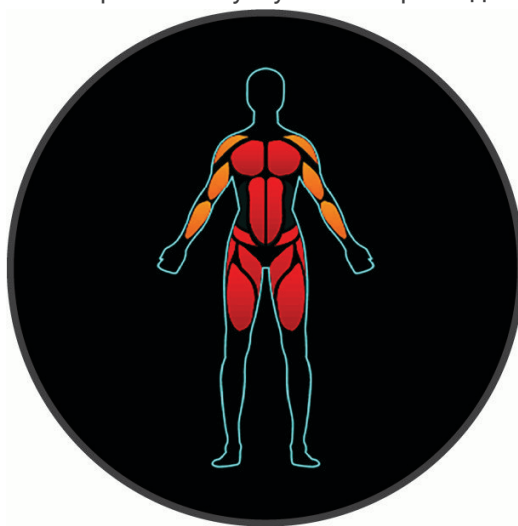
4 Изберете **Тренировки**.

5 Изберете тренировка.

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

6 Плъзнете нагоре, за да прегледате стъпките за тренировка (опция).

СЪВЕТ: Ако е налична, докоснете картата на мускулите за преглед на целевите мускулни групи.



7 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.

След като започнете тренировка, часовникът показва всяка стъпка от тренировката, бележки за стъпката (опция), целта (опция) и текущите данни за тренировката.

Следване на тренировка от Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите тренировка от Garmin Connect, Вие трябва да имате Garmin Connect акаунт (*Garmin Connect*, стр. 78).

- 1 Изберете опция:
 - Отворете приложението Garmin Connect и изберете ●●●.
 - Отидете на connect.garmin.com.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Тренировки**.
- 3 Намерете тренировка или създайте и запазете нова тренировка.
- 4 Изберете  или **Изпращане към устройството**.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

Интервални тренировки

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

СЪВЕТ: Всички интервални тренировки включват отворена част с почивка.

Стартиране на интервална тренировка

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

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

Персонализиране на интервална тренировка

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Дейности** и изберете дейност.
- 3 Плъзнете нагоре.
- 4 Изберете **Тренировки** > **Бърза тренировка** > **Интервали** > **Структурирани повторения**.
- 5 Плъзнете нагоре.
- 6 Изберете **Повече** > **Редактиране на тренировка**
- 7 Изберете една или повече опции:
 - За да зададете продължителността и типа на интервала, изберете **Интервал**.
 - За да зададете продължителността и типа на почивката, изберете **Почивка**.
 - За да зададете броя на повторенията, изберете **Повтаряне**.
 - За да добавите загрявка с отворен край към тренировката си, изберете **Загряване** > **Включено**
- 8 Плъзнете наляво, за да се върнете към дейността.

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

Спиране на интервална тренировка

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

Задаване на тренировъчна цел

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Дейности** и изберете дейност.
- 3 Превъртете надолу и изберете **Тренировки**.
- 4 Изберете **Бърза тренировка**.

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

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

Извежда се екранът за цел за тренировка, който показва очакваното време на завършване.

- 6 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.

РасеPro™ Тренировки

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

Използване на план на РасеPro от Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите план на РасеPro от Garmin Connect, Вие трябва да имате акаунт в Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 78).

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

Създаване на РасеPro план от часовника

Преди да можете да създадете РасеPro план от Вашия часовник, трябва да създадете маршрут ([Създаване на маршрут в Garmin Connect](#), стр. 91).

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

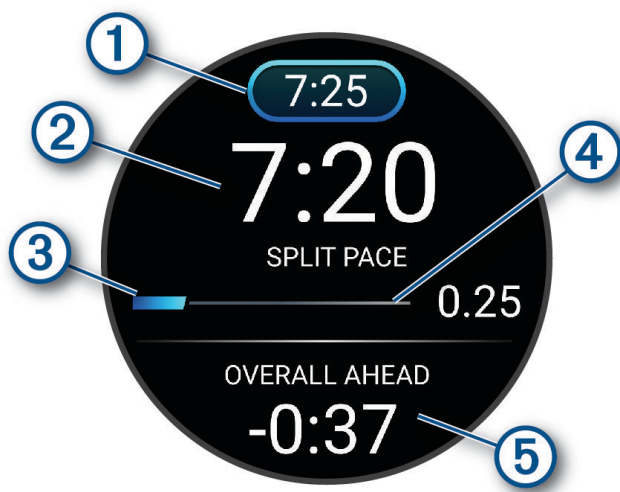
Споделяне на RacePro план

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

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

СЪВЕТ: Можете да видите предварително картата, темпото и сплитовете, преди да приемете RacePro плана.

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



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

Съревнование с предишна дейност

Можете да се съревноавате с предварително записана или изтеглена дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Дейности** и изберете дейност.
- 3 Превъртете надолу.
- 4 Изберете **Тренировки** > **Състезавайте се със себе си**.
- 5 Изберете опция:
 - Изберете **От хронологията**, за да изберете предварително записана дейност от устройството си.
 - Изберете **Изтеглено**, за да изберете дейност, която сте изтеглили от акаунта си в Garmin Connect.
- 6 Изберете дейността.
- 7 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.
- 8 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Запис**.

Календар на състезания и основно състезание

Когато добавите състезателно събитие във Вашия календар Garmin Connect, можете да преглеждате събитието на часовника си, като добавите графичния елемент за основно състезание ([Графични елементи, стр. 36](#)). Датата на събитието трябва да е през следващите 365 дни. Часовникът показва обратно броене до събитието, Вашето целево време или прогнозното време на завършване (само за събития с бягане) и информация за времето.



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

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

В зависимост от наличните данни за маршрута на Вашето събитие, можете да преглеждате данни за надморската височина, карта на маршрута и да добавите RacePro план ([RacePro™ Тренировки, стр. 52](#)).

Трениране за състезателно събитие

Часовникът може да Ви предложи ежедневни тренировки, за да Ви помогне да се подготвите за състезание по бягане или колоездене, ако имате оценка на VO2 макс. (*Относно изчисления VO2 макс.*, стр. 56).

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

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

Относно тренировъчния календар

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

Адаптивни планове за тренировки

Вашият профил в Garmin Connect има адаптивен план за тренировки и Garmin тренъор, който е съобразен с Вашите тренировъчни цели. Например можете да отговорите на няколко въпроса и да намерите план, който да Ви помогне да пробягате състезание на дистанция 5 km. Планът се адаптира спрямо текущата Ви физическа форма, предпочитанията за тренъор и график, както и дата на състезанието. Когато започнете план, графичният елемент Garmin Coach се добавя към списъка Ви с графични елементи на Вашия часовник vivoactive 6.

Активиране на самооценка

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете дейност.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.
- 3 Изберете  > **Настройки > Самооценка**.
- 4 Изберете опция:
 - За да извършвате самооценка само след тренировки, изберете **Само тренировки**.
 - За да извършвате самооценка след всяка дейност, изберете **Винаги**.

Измервания на представяне

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

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

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

HRV състояние: Часовникът анализира показанията на пулса на китката Ви, докато спите, за да определи състоянието на изменението на пулса (HRV) въз основа на личните Ви дългосрочни средни стойности на HRV (*Състояние на изменение на пулса, стр. 59*).

Прогнозни времена на състезания: Часовникът използва оценката на VO2 макс. и хронологията на тренировките Ви, за да предостави целево време за състезанието въз основа на текущото Ви състояние на физическа подготовка (*Преглед на прогнозните времена на състезанието, стр. 58*).

VO2 макс.: VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 56*).

Относно изчисления VO2 макс.

VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност. Казано по-просто, VO2 макс. е показател за атлетичната производителност и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява. Устройството vívoactive 6 изисква пулс, базиран на китката, или съвместимо устройство за следене на пулса на гърдите, за да покаже оценка на VO2 макс.

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



 Лилаво	Изключително
 Синьо	Отлично
 Зелено	Добро
 Оранжево	Средно
 Червено	Слабо

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

Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс. за бягане

Тази функция изисква устройство за следене на пулса на китката или устройство за следене на пулса на гърдите. Ако използвате устройство за следене на пулса на гърдите, трябва да го поставите и да го сдвоите с устройството си ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 70](#)).

За най-точна оценка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 98](#)) и задайте максималния си пулс ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 100](#)). В началото измерването може да изглежда неточно. Устройството се нуждае от няколко бягания, за да научи за резултатите от бягането Ви. Можете да дезактивирате записването на VO2 макс. за дейности, свързани с бягане по пътека, ако не искате този тип бягане да влияе на оценката на VO2 макс. ([Настройки на дейност, стр. 31](#)).

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

Преглед на прогнозните времена на състезанието

За най-точна оценка завършете настройката на потребителския профил (*Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 98*) и задайте максималния си пулс (*Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 100*).

Часовникът Ви използва оценката на VO2 макс. и хронологията на тренировките, за да определи целевото време за състезанието (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 56*). Часовникът анализира данните от тренировките Ви за няколко седмици, за да прецизира очакваното време на състезание.

- 1 От циферблата плъзнете нагоре, за да видите преглед на резултатите от бягането.
- 2 Изберете графичния елемент за резултати от бягането.
- 3 Превъртете, за да видите прогнозното време на състезанието.



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

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

Състояние на изменение на пулса

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



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

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

Праг на лактат

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

Ако вече знаете стойността на прага Ви на лактат на пулса, можете да я въведете в настройките на Вашия потребителски профил (*Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 100*). Можете да включите функцията **Автоматично откриване** за автоматично записване на прага Ви на лактат по време на дейност.

Време на възстановяване

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

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

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

Пулс на възстановяване

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

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

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

регистри

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

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

Използване на хронология

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

Часовникът има графичен елемент за хронология за бърз достъп до данните за Вашата активност (*Графични елементи, стр. 36*).

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Хронология**.
Появява се стълбовидна графика на последните Ви дейности.
- 3 Плъзнете наляво, за да видите опциите.
- 4 Изберете опция:
 - За да промените периода от време за стълбовидната графика, изберете **Опции за графичен изглед**.
 - За да прегледате личните си рекорди по спорт, изберете **Записи** (*Лични рекорди, стр. 61*).
 - За да видите общите стойности за седмицата или месеца, изберете **Общо** (*Преглед на общи данни, стр. 62*).
- 5 Натиснете , за да се върнете към стълбовидната графика.
- 6 Превъртете надолу, за да видите историята на активността си.
- 7 Изберете дейност.
- 8 Плъзнете наляво, за да видите опциите.

Лични рекорди

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

Преглеждане на Вашите лични рекорди

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Хронология**.
- 3 Плъзнете наляво, за да видите опциите.
- 4 Изберете **Записи**.
- 5 Изберете спорт.
- 6 Изберете рекорд.
- 7 Изберете **Разглеждане на запис**.

Възстановяване на личен рекорд

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Хронология**.
- 3 Плъзнете наляво, за да видите опциите.
- 4 Изберете **Записи**.
- 5 Изберете спорт.
- 6 Изберете рекорд за възстановяване.
- 7 Изберете **Назад** > .

ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива запазени дейности.

Изчистване на лични рекорди

- 1 Натиснете .
 - 2 Изберете **Хронология**.
 - 3 Плъзнете наляво, за да видите опциите.
 - 4 Изберете **Записи**.
 - 5 Изберете спорт.
 - 6 Изберете опция:
 - За изтриване на един рекорд изберете рекорд и изберете **Изтриване на запис** > ✓.
 - За изтриване на всички рекорди изберете **Изтриване на всички записи** > ✓.
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Това не изтрива запазени дейности.

Преглед на общи данни

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

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

Часовници

Настройване на аларма

Можете да зададете няколко аларми.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Часовници** > **Аларми**.
- 3 Изберете опция:
 - За да настроите и запаметите аларма за първи път, въведете часа на алармата.
 - За да настроите и запаметите допълнителни аларми, изберете **Добавяне на аларма** и въведете часа на алармата.
- 4 Превъртете надолу за повече опции.
- 5 Изберете **Запис**.

Редактиране на аларма

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Часовници > Аларми**.
- 3 Изберете аларма.
- 4 Изберете опция:
 - За да включите или изключите алармата, изберете **Състояние**.
 - За да промените часа на алармата, изберете **Време**.
 - За да настроите алармата да Ви събужда внимателно в 30-минутния прозорец преди планираната аларма въз основа на оптималното време за сън, изберете **Интелигентно събуждане**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Вашата аларма винаги ще се включва в избраното от Вас време в допълнение към всички по-ранни аларми. Например, ако настроите алармата си за 8:00 ч., тя може внимателно да Ви предупреди да се събудите между 7:30 и 8:00 ч.
 - За да настроите алармата да се повтаря редовно, изберете **Повтаряне** и изберете кога да се повтаря алармата.
 - За да изберете описание за алармата, изберете **Етикет**.
 - За да изтриете алармата, изберете **Изтриване**.

Интелигентна аларма за събуждане

Алармата за интелигентно събуждане създава 30-минутен прозорец за Вашия часовник vivoactive 6, за да се опита да Ви събуди с оптимално време въз основа на Вашия сън. Например, ако настроите алармата си за 8:00 ч., тя може внимателно да Ви предупреди да се събудите между 7:30 и 8:00 ч. Можете да направите всяка аларма интелигентна аларма за събуждане ([Настройване на аларма, стр. 62](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: Алармата Ви винаги ще се задейства в избраното време.

Използване на таймера за обратно броене

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Часовници > Таймери**.
- 3 Ако никога не сте запаметявали таймер, въведете времето.
- 4 Ако преди това сте запазвали таймер, изберете опция:
 - За да зададете нов таймер за обратно отброяване, без да го запазвате, изберете **Бърз таймер** и въведете времето.
 - За да зададете и запазите нов таймер за обратно броене, изберете **Редактиране > Добавяне на таймер** и въведете времето.
 - За да зададете запаметен таймер за обратно броене, изберете запаметения таймер.
- 5 Натиснете , за да стартирате таймера.
- 6 При нужда изберете опция:
 - За да спрете таймера с оставащото време, изберете .
 - За да рестартирате таймера, натиснете .
 - За да спрете таймера и да го нулирате, плъзнете наляво и изберете **Отказ на таймер**.
 - За да запаметите таймера, плъзнете наляво и изберете **Запаметяване на таймер**.
 - За да рестартирате автоматично таймера след изтичането му, плъзнете наляво и изберете **Автоматично рестартиране**.
 - За да персонализирате известието за таймера, плъзнете наляво и изберете **Вибрация**.

Изтриване на таймера за обратно броене

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Часовници > Таймери > Редактиране**.
- 3 Изберете таймер.
- 4 Изберете **Изтриване**.

Използване на хронометъра

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Часовници > Хронометър**.
- 3 Натиснете , за да стартирате таймера.
- 4 Натиснете , за да стартирате таймера за обиколка ①.



Общото време на хронометъра ② продължава да тече.

- 5 Натиснете , за да спрете и двата таймера.
- 6 Изберете опция:
 - За да нулирате и двата таймера, изберете .
 - За да запазите времето на хронометъра като дейност, плъзнете наляво и изберете **Запис на действието**.
 - За да активирате или дезактивирате запис на обиколка, плъзнете наляво и изберете **Бутон за обиколка**.

Добавяне на алтернативна часова зона

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

- 1 Натиснете .
- СЪВЕТ:** Можете също така да видите Вашите алтернативни часови зони в списъка с графични елементи (*Персонализиране на списъка с графични елементи, стр. 39*).
- 2 Изберете **Часовници > Алт. часови зони > Добавяне на зона**.
- 3 Плъзнете наляво или надясно, за да маркирате регион.
- 4 Натиснете , за да изберете региона.
- 5 Избор на часова зона.

Редактиране на алтернативна часова зона

1 Натиснете .

СЪВЕТ: Можете също да видите Вашите алтернативни часови зони в списъка с графични елементи ([Персонализиране на списъка с графични елементи, стр. 39](#)).

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

3 Изберете часова зона.

4 Натиснете .

5 Изберете опция:

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

Добавяне на събитие за обратно отброяване

1 Натиснете .

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

3 Въведете име.

4 Изберете година, месец и ден.

5 Изберете опция:

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

6 Изберете икона.

Редактиране на събитие за обратно броене

1 Натиснете .

2 Изберете **Часовници > Обратни отброявания**.

3 Изберете събитие за обратно броене.

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

5 Плъзнете наляво и изберете **Редактиране на обратно отброяване**.

6 Изберете опция за редактиране:

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

Настройки за известия и предупреждения

От циферблата натиснете  и изберете **Настройки > Известия & предупреждения**.

Интелигентни известия: Персонализира смарт известията, които се показват на Вашия часовник ([Активиране на телефонни известия, стр. 74](#)).

Здраве и Уелнес: Персонализира известията за здраве и уелнес, които се появяват на Вашия часовник ([Предупреждения за здраве и уелнес, стр. 66](#)).

Настройки за отчет: Активира отчетите и персонализира данните и темата на отчета. Можете да изберете **Сутрешен отчет**, за да създавате и редактирате ежедневни съобщения в сутрешния отчет ([Персонализиране на сутрешния Ви отчет, стр. 67](#)). Можете да изберете **Вечерен отчет** да зададете график за вечерния отчет. Можете да изберете **изберете тема**, за да персонализирате фоновата тема за Вашите отчети.

Системни аларми: Задава време ([Настройка на аларми за време, стр. 68](#)), барометър или предупреждения за телефонна връзка ([Включване на алармите за свързване на телефон, стр. 68](#)).

Център за известия: Активира центъра за известия за преглед на нови известия ([Преглед на известия, стр. 74](#)).

Предупреждения за здраве и уелнес

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

Дневно обобщение: Появява се дневно обобщение на Body Battery няколко часа, преди началото на Вашия прозорец за сън. Дневното обобщение предоставя информация за това как Вашата хронология за дневен стрес и активност е въздействала върху Вашето ниво на Body Battery ([Body Battery, стр. 39](#)).

Предупреждения за стрес: Известява Ви, когато периоди на стрес са изтозили Вашата Body Battery.

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

Предупреждения за необичаен пулс: Уведомява Ви, когато пулсът Ви надвиши или падне под целева стойност ([Настройка на предупреждение за необичаен пулс, стр. 66](#)).

Предупреждение за движение: Напомня Ви да продължите да се движите.

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

Настройка на предупреждение за необичаен пулс

ВНИМАНИЕ

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

Можете да зададете стойността за праг на пулса.

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

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

Предупреждение за движение

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани метаболитни промени. Предупреждението за движение Ви напомня да продължите да се движите. След един час бездействие се появява съобщение. Можете да персонализирате предупреждението за движение така, че да се отменя при ходене или други видове движение.

Персонализиране на предупрежденията за движение

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

Сутрешен отчет

Часовникът Ви показва сутрешен отчет въз основа на обичайното Ви време за събуждане. Превъртете за преглед на отчет, който включва метеорологично време, сън, състояние на изменение на пулса през нощта и други ([Персонализиране на сутрешния Ви отчет](#), стр. 67).

Персонализиране на сутрешния Ви отчет

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

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

Вечерен отчет

Часовникът Ви показва вечерен отчет преди времето за сън. Превъртете, за да видите отчета, който включва данните Ви за Body Battery, утрешната тренировка и времето, препоръка за тренировка за сън и още.

Персонализиране на вечерния Ви отчет

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Настройки > Известия & предупреждения > Настройки за отчет > Вечерен отчет**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Показване на доклад**, за да активирате или деактивирате вечерния отчет.
 - Изберете **Редактиране на отчет**, за да персонализирате реда и типа на данните, които се показват във Вашия вечерен отчет.
 - Изберете **Планиране на отчет**, за да зададете времето между отчета и началото на съня.

Настройка на аларми за време

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

Включване на алармите за свързване на телефон

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Настройки > Известия & предупреждения > Системни аларми > Телефон**.

Настройки на Вибрация

От циферблата натиснете , след което изберете **Настройки > Вибрация**.

Система: Включва или изключва вибрацията за часовника.

Вибрация при предупреждение: Задава вибрации на часовника за предупреждения.

Натискане на бутон: Задава вибрации на часовника за предупреждения и натискане на бутони.

Настройки на дисплея и яркостта

От циферблата натиснете  и изберете **Настройки > Дисплей и яркост**.

Яркост: Задава нивото на яркост на екрана.

Винаги включен дисплей: Задава данните на циферблата да останат видими и намалява яркостта и фона. Тази опция оказва въздействие върху живота на батерията и дисплея (*Относно AMOLED дисплея, стр. 106*).

Разм. текст: Регулира размера на текста на екрана.

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

Предупреждение за събуждане: Включва екрана, когато получите известие или предупреждение.

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

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

Сензорно заключване: Заклучва екрана, за да предотврати неволни докосвания на екрана. За да активирате тази опция, трябва да плъзнете надолу от горната част на екрана, за да отключите сензорния екран.

Свързаност

Функциите за свързване са налични за Вашия часовник, когато го сдвоите със съвместим телефон (*Сдвояване на телефона, стр. 73*). Допълнителни функции са налични, когато свържете часовника си с Wi-Fi мрежа (*Свързване към мрежа Wi-Fi, стр. 76*).

Сензори и аксесоари

Часовникът vívoactive 6 има няколко вътрешни сензора и можете да свържете допълнителни безжични сензори за Вашите дейности.

Безжични сензори

Вашият часовник може да бъде сдвоен и използван с безжични сензори с ANT+® или Bluetooth технология ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 70](#)). След като устройствата са сдвоени, можете да персонализирате незадължителните полета за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 30](#)). Ако часовникът Ви е доставен в комплект със сензор, устройствата вече са сдвоени.

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

Тип сензор	Описание
Сензори за стикове	Можете да използвате голф сензори за стикове Approach CT10, за да проследявате автоматично ударите си, включително местоположение, разстояние и тип стик.
eBike	Можете да използвате часовника си с Вашия електрически велосипед и да преглеждате данни за велосипед, като информация за батерията и пробега, по време на Вашите карания.
Пулс	Можете да използвате външен сензор, като устройството за следене на пулс от серията HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ или HRM-Pro™, за да преглеждате данните за пулса по време на дейностите си.
Крачкомер	Можете да използвате крачкомера, за да записвате темпото и разстоянието, вместо да използвате GPS, когато тренирате на закрито или когато GPS сигналът е слаб.
Слушалки	Можете да използвате Bluetooth слушалки, за да слушате музика, заредена на Вашия часовник vívoactive 6 (Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 97).
Светлини	Можете да използвате интелигентни светлини за велосипед Varia™, за да подобрите осведомеността за обстановката.
Радар	Можете да използвате радар за велосипеди за изглед назад Varia, за да подобрите осведомеността за обстановката и за изпращане на предупреждения за приближаващи превозни средства. Със задна светлина на радара с камера Varia можете също да правите снимки и да записвате видео по време на каране (Използване на контролите на камерата Varia, стр. 72).
Скорост/ Каданс	Можете да прикрепите сензори за скорост или ритъм към Вашия велосипед и да преглеждате данните по време на карането си. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото (Размер на колело и обиколка, стр. 116). Можете да прикрепите и сензори за скорост или ритъм към Вашата инвалидна количка и да преглеждате данните по време на дейността си. Когато сензорът е прикрепен, Вашият часовник създава и запазва дейност в акаунта Ви в Garmin Connect всеки път, когато бутате количката си.
tempe	Можете да закачите сензора за температура tempe™ на стабилен ремък или каишка, така че да е изложен на атмосферен въздух, за да служи за надежден източник на точни температурни данни.

Сдвояване на Вашите безжични сензори

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

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

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

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

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

- 3 Натиснете .

- 4 Изберете **Настройки > Свързаност > Сензори на часовника > Добавяне на нов**.

- 5 Изберете опция:

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

След като сензорът е сдвоен с Вашия часовник, състоянието на сензора се променя от Търсене на Свързан. Данните на сензора се показват в цикъла на екрана за данни или в персонализирано поле за данни. Вие можете да персонализирате допълнителните полета за данни (*Персонализиране на екраните за данни, стр. 30*).

Динамика на бягане

Динамиката на бягане представлява обратна връзка в реално време за Вашата форма на бягане. Вашият часовник *vivoactive 6* разполага с акселерометър за изчисляване на пет показателя за формата на бягане. За да прегледате всички показатели за бягане, трябва да сдвоите часовника си *vivoactive 6* с аксесоар от серия HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro или друг аксесоар за динамика на бягане, който измерва движението на торса. За повече информация отидете на garmin.com/performance-data/running.

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

Съвети за липсващи данни за динамика на бягане

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

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

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

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои показатели не се показват по време на ходене.

Мощност при бягане

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

Мощността при бягане може да бъде измерена с помощта на съвместим аксесоар за динамика на бягане или сензорите на часовника. Можете да персонализирате полетата с данни за мощността при бягане, за да видите мощността си и да направите корекции в тренировката си (*Полета за данни, стр. 116*). (*Известие за дейност, стр. 33*)

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

Настройки за мощност при бягане

От циферблата изберете , изберете **Дейности**, изберете дейност с бягане, натиснете , изберете настройките на дейността и изберете **Мощност при бягане**.

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

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

Използване на контролите на камерата Varia

БЕЛЕЖКА

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

Преди да можете да използвате контролите на камерата Varia, трябва да сдвоите аксесоара с Вашия часовник (*Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 70*).

1 Изберете опция:

- Добавете органа за управление **Светлини** към часовника си (*Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 46*).
- Добавете графичния елемент **Светлини** на часовника си (*Персонализиране на списъка с графични елементи, стр. 39*).

2 От органа за управление или графичния елемент **Светлини** изберете опция:

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

Функции за свързване на телефон

Функциите за свързване на телефона са налични за Вашия часовник vívoactive 6, когато го сдвоите чрез приложението Garmin Connect ([Сдвояване на телефона, стр. 73](#)).

- Функции на приложението от приложението Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 78](#))
- Функции на приложението от приложението Connect IQ и още ([Приложения за телефон и компютърни приложения, стр. 77](#))
- Графични елементи ([Графични елементи, стр. 36](#))
- Функции на менюто с органи за управление ([Управление, стр. 43](#))
- Функции за безопасност и проследяване ([Функции за безопасност и проследяване, стр. 93](#))
- Взаимодействия с телефона, например известия ([Активиране на телефонни известия, стр. 74](#))

Сдвояване на телефона

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

1 Изберете опция:

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

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

Активиране на телефонни известия

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да персонализирате известия по време на сън или дейности в настройките на Режими на фокусиране (*Режими на фокусиране, стр. 82*).

1 Натиснете .

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

3 Изберете опция:

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

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

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

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

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

Преглед на известия

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

1 Изберете опция:

- На циферблата плъзнете надолу, за да видите центъра за известия.
- От циферблата плъзнете нагоре, за да видите графичния елемент за известията.
СЪВЕТ: От графичния елемент можете да плъзнете наляво, за да отхвърлите известие.
- На циферблата натиснете  и изберете **Известия**, за да видите приложението за известия.
- Задръжте  и изберете **Известия**, за да видите управлението на известията.

2 Изберете известие.

3 Натиснете  за още опции.

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

Получаване на входящи телефонни повиквания

Когато получите телефонно повикване на Вашия свързан телефон, часовникът vívoactive 6 показва името или телефонния номер на обаждащия се.

- За да приемете повикването, изберете .

ЗАБЕЛЕЖКА: За да разговаряте с обаждащия се, трябва да използвате свързания си телефон.

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

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

Отговаряне на текстови съобщения

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

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

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

- 1 На циферблата плъзнете надолу, за да видите центъра за известия.
- 2 Изберете известие за текстови съобщения.
- 3 Натиснете .
- 4 Изберете **Отговор**.
- 5 Изберете съобщение от списъка.

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

Изключване на Bluetooth връзката с телефона

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 46](#)).

- 1 Задръжте , за да прегледате менюто с органи за управление.
- 2 Изберете , за да изключите Bluetooth връзката с телефона на Вашия часовник vívoactive 6.

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

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Настройки > Свързаност > Телефон > Пред.„Откр. на моя тел“**.

Намиране на телефон, изгубен по време на дейност с GPS

Часовникът Ви vivoactive 6 автоматично запаметява GPS местоположението, когато сдвоеният Ви телефон е изключен по време на дейност с GPS. Можете да използвате тази функция, за да откриете телефон, който е изгубен по време на дейност.

За повече информация вижте garmin.com/findmyphonewithgps.

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

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

Функции с Wi-Fi връзка

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

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

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

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

Свързване към мрежа Wi-Fi

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

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

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

Garmin Share

БЕЛЕЖКА

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

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

Споделяне на данни с Garmin Share

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

Вашият часовник *vivoactive 6* може да изпраща и получава данни, когато е свързан с друго съвместимо устройство Garmin ([Получаване на данни с Garmin Share, стр. 77](#)). Можете също да прехвърляте данните си между различни устройства. Например можете да споделите любим маршрут от Вашия велосипеден компютър *Edge*® към съвместимия си часовник Garmin.

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

Получаване на данни с Garmin Share

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

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

Настройки на Garmin Share

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

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

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

Приложения за телефон и компютърни приложения

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

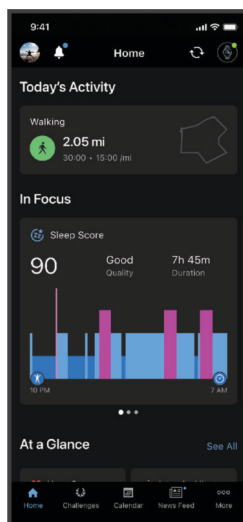
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Абонамент за Garmin Connect+

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

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

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

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

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

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

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

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

Използване на приложението Garmin Connect

След като сдвоите устройството със смартфона си ([Сдвояване на телефона, стр. 73](#)), можете да използвате приложението Garmin Connect, за да качите всичките си данни за дейности в Garmin Connect акаунта си.

1 Проверете дали приложението Garmin Connect работи на Вашия смартфон.

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

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

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашия часовник чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате акаунт в Garmin Connect и да сдвоите часовника със съвместим телефон ([Сдвояване на телефона, стр. 73](#)).

Синхронизирайте часовника си с приложението Garmin Connect ([Използване на приложението Garmin Connect, стр. 79](#)).

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

Състояние на унифицирана тренировка

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

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

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройствата Garmin, които нямат функция за състояние на тренировка, не могат да бъдат зададени като Основно устройство за трениране, но все още могат да се използват за записване на Вашите данни за тренировка.

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

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

Синхронизиране на дейности и измервания на ефективността

Можете да синхронизирате дейности и измервания на ефективността от други устройства Garmin към Вашия часовник *vivoactive 6* чрез Вашия акаунт в Garmin Connect. Това позволява на часовника Ви да отразява по-точно Вашето състояние на тренировка и физическа подготовка. Например можете да записвате каране с велосипеден компютър Edge и да преглеждате подробностите за дейността си и времето за възстановяване на Вашия часовник *vivoactive 6*.

Синхронизирайте часовника си *vivoactive 6* и други устройства Garmin към Вашия акаунт в Garmin Connect.

СЪВЕТ: Можете да зададете основно устройство за трениране и основно устройство за носене в приложението Garmin Connect (*Състояние на унифицирана тренировка, стр. 79*).

Скорошни дейности и измервания на представянето от другите Ви устройства Garmin се показват на часовника Ви *vivoactive 6*.

Използване на Garmin Connect на Вашия компютър

Приложението свързва устройството Ви с Garmin Connect акаунта Ви чрез компютър. Можете да използвате приложението, за да качвате данните за дейността си в Garmin Connect акаунта си и да изпращате данни, като тренировки или планове за тренировки от уебсайта на Garmin Connect към устройството Ви. Можете също така да добавяте музика към Вашето устройство (*Изтегляне на лично аудио съдържание, стр. 96*). Можете също да инсталирате актуализации на софтуера на устройството и да управлявате приложения на .

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

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

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

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

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

Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление (*Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 46*).

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

Функции на Connect IQ

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

Циферблати: Персонализирайте външния вид на часовника.

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

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

Музика: Добавете доставчици на музика към часовника си.

Изтегляне на функции Connect IQ

Преди да можете да изтеглите функции от приложението, трябва да сдвоите устройството със смартфона си ([Сдвояване на телефона, стр. 73](#)).

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

Изтегляне на Connect IQ функции чрез компютър

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

Приложение Garmin Messenger

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

ВНИМАНИЕ

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

БЕЛЕЖКА

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

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

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

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

Приложение Garmin Golf

Приложението Garmin Golf Ви позволява да качвате карти с резултати от Вашето устройство vivoactive 6, за да преглеждате подробни статистики и анализи на удари. Играчите на голф могат да се състезават помежду си на различни игрища с помощта на приложението Garmin Golf. Над 43 000 игрища имат класации, към които можете да се присъедините. Можете да създадете турнир и да поканите играчи да се състезават. С членство в Garmin Golf можете да преглеждате данни за контури на грийна на Вашия телефон.

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

Режими на фокусиране

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

Персонализиране на режими на фокусиране по подразбиране

1 Натиснете .

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

3 Изберете режими на фокусиране.

4 Изберете опция:

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

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

СЪВЕТ: Можете да персонализирате настройката за **съб** за индивидуални дейности ([Настройки на дейност, стр. 31](#)).

- Изберете **Гласови предупреждения**, за да активирате гласови предупреждения по време на дейности.
- В раздела **Известия & предупреждения** изберете опция за конфигуриране на телефонни известия, предупреждения за здраве и уелнес или системни предупреждения ([Настройки за известия и предупреждения, стр. 66](#)).
- В раздела **Дисплей и яркост** изберете опция за конфигуриране на настройките на екрана ([Настройки на дисплея и яркостта, стр. 68](#)).
- За да добавите още персонализации, изберете **Добави**.
- За да премахнете режими на фокусиране, изберете **Изтр. фокус**.
- За да възстановите настройките по подразбиране, изберете **По подр..**

Създаване на персонализиран режими на фокусиране

1 Натиснете .

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

3 Изберете опция:

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

4 Въведете име за режима на фокусиране и изберете .

5 Изберете икона и цвят.

6 Изберете новия персонализиран режим на фокусиране.

7 Изберете опция:

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

- Изберете **Състояние** за включване или изключване на персонализирания режим на фокусиране.
- Изберете **График**, за да конфигурирате графика.
- Изберете **Автоматично задействане**, за да изберете коя дейност ще задейства персонализирания режим на фокусиране на дейността.
- Изберете **Име**, за да редактирате името на персонализирания режим на фокусиране.
- Изберете **Икона**, за да редактирате символа и цвета на иконата за персонализиран режим на фокусиране.
- Изберете **Добави > Известия & предупреждения**, за да конфигурирате известията и предупрежденията за телефона и часовника ([Настройки за известия и предупреждения, стр. 66](#)).
- Изберете **Добави > Дисплей и яркост**, за да конфигурирате настройките на екрана ([Настройки на дисплея и яркостта, стр. 68](#)).

8 Изберете **Край**.

Настройки за здраве и уелнес

От циферблата натиснете  и изберете **Настройки > Здраве и Уелнес**.

Пулс на китката: Персонализира настройките на устройството за следене на пулса за китка (*Настройки за монитор на пулса на китката, стр. 85*).

Пулсов оксиметър: Задава режима на пулсова оксиметрия (*Задаване на режима на пулсов оксиметър, стр. 87*).

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

Автоматичен старт на дейност: Позволява на часовника Ви автоматично да създава и запазва дейностите за време, когато функцията Move IQ засече, че вървите или бягате. Можете да зададете минималния времеви праг за бягане и ходене.

Пулс на китката

Вашият часовник разполага с монитор за пулс на китката и можете да преглеждате данните за пулса Ви на графичния елемент за пулс (*Преглеждане на графични елементи, стр. 39*).

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

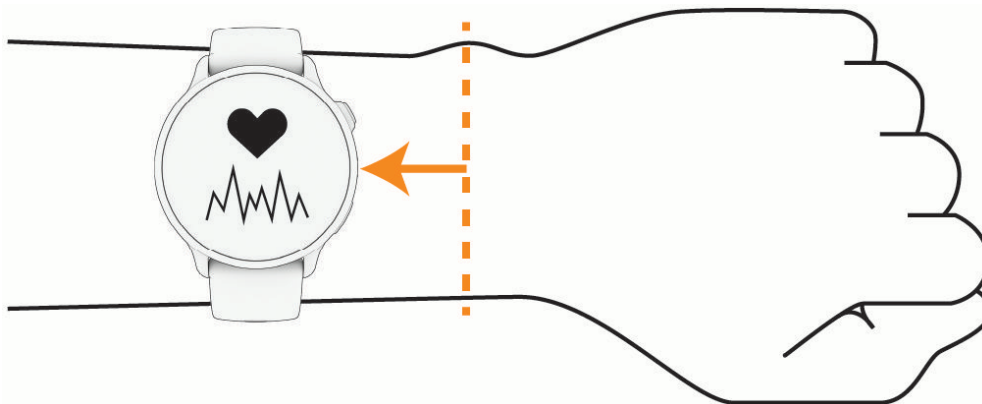
Носене на часовника

ВНИМАНИЕ

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

- Носете часовника над костта на китката.

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



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на часовника.

- Вижте *Съвети при нестабилни данни за пулса, стр. 85* за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте *Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър, стр. 87* за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.

- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.
- За повече информация относно износването и грижата за часовника отидете на garmin.com/fitandcare.

Съвети при нестабилни данни за пулса

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

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако навън е студено, загрейте на закрито.

- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Настройки за монитор на пулса на китката

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

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

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

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

Предаване на пулс: Предава данните за пулса Ви към сдвоено устройство (*Излъчване на данни за пулс, стр. 85*).

Излъчване на данни за пулс

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

СЪВЕТ: Можете да персонализирате настройките за дейност за автоматично излъчване на Вашите данни на пулс, когато започнете дейност (*Настройки на дейност, стр. 31*). Например можете да излъчвате данни за Вашия пулс към велосипеден компютър Edge, докато карате велосипед.

1 Изберете опция:

- Натиснете  и изберете **Настройки > Здраве и Уелнес > Пулс на китката > Предаване на пулс**.
- Задръжте , за да отворите органите за управление, и изберете .

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавите опции към менюто с органи за управление (*Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 46*).

2 Натиснете .

Часовникът започва да излъчва данните за Вашия пулс.

3 Сдвоете Вашия часовник с Вашето съвместимо устройство.

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

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

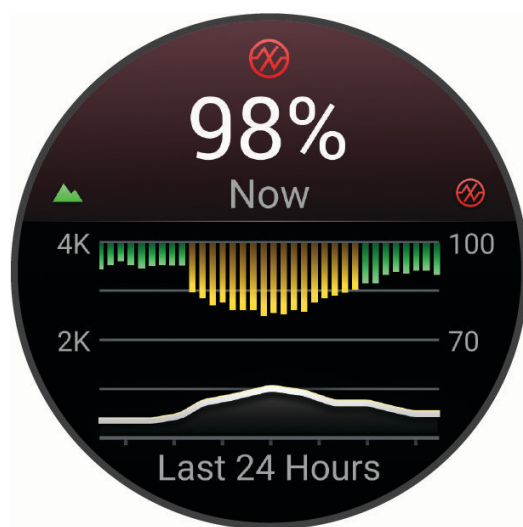
Пулсов оксиметър

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

Можете ръчно да започнете отчитане с пулсовия оксиметър, като прегледате графичния елемент за пулсов оксиметър ([Получаване на показания от пулсов оксиметър, стр. 87](#)). Можете също така да включите целодневните показания ([Задаване на режима на пулсов оксиметър, стр. 87](#)). Когато разглеждате графичния елемент за пулсовия оксиметър, докато сте неподвижни, часовникът Ви анализира Вашето кислородно насищане и надморска височина. Профилът на надморската височина помага да се проследи промяната на показанията на пулсовия оксиметър спрямо Вашата надморска височина.

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

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



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

Получаване на показания от пулсов оксиметър

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

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

1 Докато сте седнали или неактивни, плъзнете нагоре от циферблата на часовника.

2 Превъртете до графичния елемент за пулсовия оксиметър.

3 Изберете графичния елемент за пулсовия оксиметър.

Часовникът започва отчитане на пулсов оксиметър.

4 Останете неподвижни за до 30 секунди.

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

5 Превъртете надолу, за да видите графика на показанията на пулсов оксиметър за последните седем дни.

Задаване на режима на пулсов оксиметър

1 Натиснете .

2 Изберете **Настройки > Здраве и Уелнес > Пулсов оксиметър**.

3 Изберете опция:

- За да включите измерванията, докато сте неактивни през деня, изберете **Цял ден**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Включването на режима **Цял ден** намалява живота на батерията.

- За да включите непрекъснати измервания, докато спите, изберете **По време на сън**.

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

- За да изключите автоматичните измервания, изберете **При необходимост**.

Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър

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

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

Автоматична цел

Устройството Ви автоматично създава цел за стъпки за деня въз основа на предишните нива на активност. Когато се движите през деня, устройството показва напредъка към дневната Ви цел.

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

Минути на интензивност

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

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

Спечелване на минути на интензивност

Вашият часовник *vivoactive 6* изчислява минутите на интензивност, като сравнява данните за Вашия пулс със средния Ви пулс в покой. Ако пулсът е изключен, часовникът изчислява минути на умерена интензивност, като анализира стъпките Ви в минута.

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

Проследяване на съня

Докато спите, часовникът автоматично засича съня Ви и следи движението Ви по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да зададете своите обичайни часове на сън в приложението *Garmin Connect* в настройките на часовника. Статистиките за съня включват общия брой на часовете сън, етапи на сън, движение по време на сън и оценка на съня. Вашият треньор на сън предоставя препоръки за нужда от сън на базата на Вашата хронология на сън и дейности, състояние на HRV и дремки ([Графични елементи, стр. 36](#)). Дремките се добавят към Вашите статистики за сън и могат също да повлияят върху Вашето възстановяване. Можете да прегледате подробни статистики за съня във Вашия акаунт в *Garmin Connect*.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате режима „Не безпокойте“, за да изключите известията и предупрежденията с изключение на алармите ([Използване на режим „Не безпокойте“, стр. 46](#)).

Използване на автоматизирано проследяване на сън

- 1 Носете часовника си, докато спите.
- 2 Качете данните си за проследяване на съня в акаунта си в *Garmin Connect* ([Използване на приложението *Garmin Connect*, стр. 79](#)).
Можете да прегледате Вашите статистики за съня във Вашия *Garmin Connect* акаунт.
Можете да преглеждате информацията за съня, включително дремките, в часовника *vivoactive 6* ([Графични елементи, стр. 36](#)).

Навигация

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

Записване на Местоположения

Запаметяване на местоположение

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

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Запиши местоположение**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите този елемент към менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 46](#)).

- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Преглед и редактиране на запаметени местоположения

СЪВЕТ: Можете да запазите местоположение от менюто с органи за управление ([Управление, стр. 43](#)).

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете дейност.
- 3 Превъртете надолу и изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.
- 4 Изберете запазено местоположение.
- 5 Изберете опция, за да видите или редактирате данните за местоположението.

Изтриване на местоположение

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете дейност, която използва GPS, например **Бягай**.
- 3 Превъртете надолу и изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.
- 4 Изберете запазено местоположение.
- 5 Изберете **Изтриване**.

Споделяне на местоположение от карта с помощта на приложението Garmin Connect

БЕЛЕЖКА

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е достъпна само ако Вашето съвместимо с маршрута устройство Garmin е свързано с устройство iPhone®, използващо Bluetooth технология.

Можете да споделяте информация за местоположение и данни от Apple® Maps на Вашето съвместимо устройство Garmin.

- 1 От Apple Maps изберете местоположение.
- 2 Изберете  > .
- 3 Ако е необходимо, от приложението Garmin Connect изберете устройството Garmin .
В приложението Garmin Connect се появява известие, което показва, че местоположението вече е налично на Вашето устройство ([Стартиране на GPS дейност от споделено местоположение, стр. 89](#)).

Стартиране на GPS дейност от споделено местоположение

Можете да използвате приложението Garmin Connect, за да споделите местоположение от карти Apple на часовника си и да навигирате до това местоположение ([Споделяне на местоположение от карта с помощта на приложението Garmin Connect, стр. 89](#)).

- 1 Когато получите известие за местоположение на часовника си, изберете .

Вашият часовник показва информация за местоположението.

СЪВЕТ: Местоположението се записва в приложението Записано.

- 2 Изберете **Отиди до** и изберете дейност.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана, за да продължите към Вашата дестинация.

Навигиране до споделено местоположение по време на дейност

Тази функция е предназначена за дейности, използващи GPS. Ако GPS е изключен за Вашата дейност, можете да видите местоположението по-късно.

СЪВЕТ: Местоположението се записва в приложението Записано.

Можете да получавате споделени местоположения на часовника си по време на GPS дейност и да навигирате до тези местоположения ([Споделяне на местоположение от карта с помощта на приложението Garmin Connect, стр. 89](#)).

- 1 Ако се появи известие за споделено местоположение по време на GPS активност, изберете , за да навигирате до споделеното местоположение.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана, за да продължите към Вашата дестинация.

Навигация до дестинация

Можете да използвате устройството си, за да навигирате до предишна дестинация или запазено местоположение.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете дейност с GPS.
- 3 Превъртете надолу и изберете **Навигация**.
- 4 Изберете опция.
 - Изберете **Минали дейности**, изберете дейност и изберете **Отиди**.
 - Изберете **Запометени местоположения**, изберете местоположение и изберете **Отиди до**.

СЪВЕТ: Можете да запазите местоположение от менюто с органи за управление ([Управление, стр. 43](#)).
- 5 Натиснете , за да навигирате.

Навигиране обратно към началото

Преди да можете да се върнете към началото, трябва да намерите сателити, да стартирате таймера и да започнете дейността си.

По всяко време по време на дейността си можете да се върнете към началното си местоположение. Например, ако бягате в нов град и не сте сигурни как да се върнете към началото на пътеката или хотела, можете да навигирате обратно към началното си местоположение. Тази функция не е налична за всички дейности.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете дейност, която използва GPS, например **Бягай**.
- 3 По време на Вашата дейност плъзнете надясно.
- 4 Изберете **Навигация > Обратно към началото**.
- 5 Изберете **ТрасВак** или **Правя линия**.

Появява се навигационният екран.
- 6 Придвижете се напред.

Стрелката сочи към Вашата начална точка.

СЪВЕТ: За по-точна навигация ориентирайте часовника си към посоката, в която се движите.

Спиране на навигацията

- За да спрете навигацията и да продължите дейността си, плъзнете надясно от който и да е екран с данни, изберете първата опция, натиснете  и изберете **Спрете навигацията** или **Спиране на пробега**.

Таймерът за дейност продължава да записва.
- За да спрете навигацията и да запазите дейността си, натиснете  и изберете **Запис**.

Курсове

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

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

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

Създаване на маршрут в Garmin Connect

Преди да можете да създадете маршрут в приложението Garmin Connect, трябва да имате акаунт в Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 78).

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да изпратите този маршрут до Вашето устройство ([Изпращане на маршрут до Вашето устройство](#), стр. 91).

Изпращане на маршрут до Вашето устройство

Можете да изпратите маршрут, който сте създали с приложението Garmin Connect, до Вашето устройство ([Създаване на маршрут в Garmin Connect](#), стр. 91).

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

Следване на маршрут на Вашето устройство

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете дейност с GPS.
- 3 Превъртете надолу и изберете **Навигация > Маршрути**.
- 4 Изберете маршрут.
- 5 Натиснете .
- 6 Изберете **Направи пробега** или **Направете пробега в обратен порядък**.
- 7 Натиснете , за да навигирате.

Преглеждане или редактиране на подробни данни за маршрут

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете дейност с GPS.
- 3 Превъртете надолу и изберете **Навигация > Маршрути**.
- 4 Изберете маршрут.
- 5 Натиснете .
- 6 Изберете опция:
 - За да започнете навигация, изберете **Направи пробег**.
 - За да създадете персонализирана лента за темпо, изберете **PacePro** (*PacePro™ Тренировки, стр. 52*).
 - За да прегледате маршрута на картата и да панорамирате или мащабируете картата, изберете **Карта**.
 - За да започнете маршрута в обратна посока, изберете **Направете пробег в обратен порядък**.
 - За да видите релефна скица на маршрута, изберете **Скица на височината**.
 - За да промените името на маршрута, изберете **Име**.
 - За да изтриете маршрута, изберете **Изтриване**.

Компас

Часовникът е снабден с 3-осов компас с автоматично калибриране. Функциите и видът на компаса се променят в зависимост от дейността Ви, според това дали е включен GPS и дали навигирате до дадено местоназначение. Можете да промените настройките на компаса ръчно (*Настройки на компаса, стр. 104*).

Задаване на посоката на компаса

- 1 Изберете опция:
 - От циферблата на часовника превъртете, за да видите и отворите графичния елемент на компаса.
 - Задръжте  и изберете органа за управление на компаса.
 - 2 Плъзнете наляво, за да видите опциите.
 - 3 Изберете **Заклучване на направление**.
 - 4 Насочете горната част на часовника към посоката си и натиснете .
- Когато се отклонявате от посоката, компасът показва посоката от направлението и степента на отклонението.

Карта

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

- Навигиране по картата (*Панорамиране и мащабиране на картата, стр. 93*)
- Настройки на картата (*Настройки на картата, стр. 93*)

Добавяне на екрана за данни за карта

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

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

Панорамиране и мащабиране на картата

1 Докато навигирате, плъзнете нагоре или надолу, за да видите картата.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите екрана с данни за картата за дейността (*Персонализиране на екраните за данни, стр. 30*).

2 Плъзнете надясно.

3 Изберете **Органи за управление на картата**.

4 Изберете опция:

- За да превключвате между панорамиране нагоре и надолу, панорамиране наляво и надясно или мащабиране, натиснете .
- За да излезете, плъзнете нагоре или надолу.

Настройки на картата

Можете да персонализирате как се показва картата в екраните с данни за картата.

Натиснете , изберете **Настройки > Карта и навигация**.

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

Местоположения на потребителя: Показва или скрива местоположението на потребителя на картата.

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

Функции за безопасност и проследяване

ВНИМАНИЕ

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

Откриване на инцидент не е налично, когато часовникът е в режим на инвалидна количка.

БЕЛЕЖКА

За да използвате функциите за безопасност и проследяване, часовникът vívoactive 6 трябва да е свързан към приложението Garmin Connect чрез Bluetooth технология. Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Можете да въведете контакти при спешни случаи във Вашия акаунт в Garmin Connect.

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

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

 **Откриване на инцидент:** Когато часовникът vívoactive 6 открие инцидент по време на определени дейности на открито, часовникът изпраща автоматично съобщение, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

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

Добавяне на контакти при спешни случаи

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

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

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

Добавяне на контакти

Можете да добавите до 50 контакта към приложението Garmin Connect. Имейлите на контактите могат да се използват с функцията LiveTrack. Три от тези контакти могат да се използват като контакти при спешни случаи ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 94](#)).

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

След като сте добавили контакти, трябва да синхронизирате Вашите данни, за да приложите промените към Вашето устройство vívoactive 6 ([Използване на приложението Garmin Connect, стр. 79](#)).

Включване и изключване на откриването на инцидент

⚠ ВНИМАНИЕ

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

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да активирате откриването на инцидент на часовника, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 94](#)). Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Настройки > Безопасност и проследяване > Откриване на инцидент**.
- 3 Изберете дейност с GPS.

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

Когато Вашият часовник vívoactive 6 открие инцидент и телефонът Ви е свързан, приложението Garmin Connect може да изпрати автоматично текстово съобщение и имейл с Вашето име и GPS местоположение (ако е налично) до Вашите контакти за спешни случаи. На устройството и сдвоения телефон се появява съобщение, в което се посочва, че контактите Ви ще бъдат информирани след изтичането на 15 секунди. Ако не е необходима помощ, можете да отмените автоматичното съобщение за спешна ситуация.

Заявяване на помощ

⚠ ВНИМАНИЕ

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

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да заявите помощ, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 94](#)). Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 Задръжте .
- 2 След като усетите три вибрации, освободете бутона, за да активирате функцията за помощ. Появява се екранът за обратно броене.
СЪВЕТ: Можете да изберете **Отмяна**, преди да завърши обратното броене, за да отмените съобщението.

Музика

ЗАБЕЛЕЖКА: Има три различни опции за възпроизвеждане на музика за Вашия часовник vívoactive 6.

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

На часовник vívoactive 6 можете да изтеглите аудио съдържание на часовника си от компютъра или от друг външен доставчик, така че да можете да слушате, когато телефонът Ви не е наблизо. За да слушате аудио съдържание, съхранено на часовника Ви, трябва да свържете Bluetooth слушалки.

Свързване към външен доставчик

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

За повече опции можете да изтеглите приложението Connect IQ на телефона си ([Изтегляне на функции Connect IQ, стр. 81](#)).

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Connect IQ™ Store**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана, за да инсталирате доставчик на музикални услуги на трета страна.
- 4 От менюто с органи за управление на часовника изберете **Музика**.
- 5 Изберете доставчика на музика.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако искате да изберете друг доставчик, задръжте , изберете **Настройки > Музика > Доставчици на музикално съдържание** и следвайте инструкциите на екрана.

Изтегляне на аудио съдържание от външен доставчик

Преди да можете да изтеглите аудио съдържание от външен доставчик, трябва да се свържете към Wi-Fi мрежа (*Свързване към мрежа Wi-Fi, стр. 76*).

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Настройки > Музика > Доставчици на музикално съдържание**.
- 3 Изберете свързан доставчик или изберете **Добавяне на музикални приложения**, за да добавите доставчик на музика от магазина на Connect IQ.
- 4 Изберете списък за изпълнение или друг елемент, който желаете да изтеглите на часовника.
- 5 Ако е необходимо, натиснете , докато не получите подкана за синхронизиране с услугата.

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

Изтегляне на лично аудио съдържание

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

Можете да изтеглите личните си аудио файлове, като например файлове .mp3 и .m4a, на устройство vívoactive 6 от Вашия компютър. За повече информация отидете на www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на приложения USB кабел.
- 2 На Вашия компютър отворете приложението, изберете Вашето устройство и изберете **Музика**.
СЪВЕТ: За компютри можете да изберете и да прегледате папката с Вашите аудио файлове. При компютрите Apple приложението Garmin Express използва Вашата iTunes® библиотека.
- 3 В списъка **Моята музика** или **iTunes библиотека** изберете категория аудио файлове, като песни или плейлисти.
- 4 Отметнете квадратчетата за аудио файловете и изберете **Изпращане към устройството**.
- 5 Ако е необходимо, в списъка vívoactive 6 изберете категория, отметнете квадратчетата и изберете **Премахване от устройството**, за да премахнете аудио файловете.

Слушане на музика

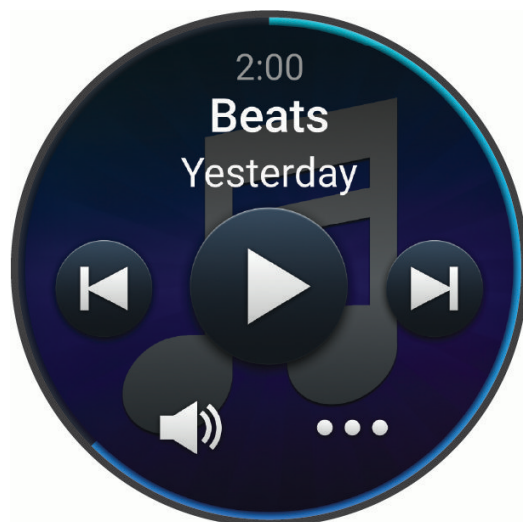
Първия път, когато слушате музика, изборът Ви се запазва като такъв по подразбиране. Ако това не е първият Ви път, когато слушате музика, натиснете  от циферблата и изберете **Настройки > Музика > Доставчици на музикално съдържание**, за да промените своя избор.

- 1 Отворете контролите за музика.
- 2 Изберете опция:
 - За да слушате музика, изтеглена на часовника от Вашия компютър, изберете **Моята музика** и изберете опция (*Изтегляне на лично аудио съдържание, стр. 96*).
 - За да контролирате възпроизвеждането на музика на Вашия телефон, изберете **Телефон**.
 - За да слушате музика от доставчик трета страна, изберете **Добавяне на музикални приложения**, изберете името на доставчика и изберете списък за изпълнение (*Изтегляне на аудио съдържание от външен доставчик, стр. 96*).
- 3 Ако е необходимо, свържете Вашите Bluetooth слушалки (*Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 97*).
- 4 Изберете .

Органи за управление на възпроизвеждането на музика

ЗАБЕЛЕЖКА: По време на дейност можете да плъзнете наляво, за да видите органите за управление за възпроизвеждане на музика.

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



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

Свързване на Bluetooth слушалки

За да слушате музика, заредена на Вашия часовник vivoactive 6, трябва да свържете Bluetooth слушалки.

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

Смяна на автоматичния режим

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Настройки** > **Музика** > **Аудио**.
- 3 Изберете опция.

Потребителски профил

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

Настройка на Вашия потребителски профил

Можете да актуализирате личната си информация, като ръст, тегло, тренировъчни зони и др. Часовникът използва тази информация, за да изчисли точни данни за тренировките.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Настройки** > **Потребителски профил**.
- 3 Изберете опция.

Настройки на пол

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

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

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

Режим на инвалидна количка

Режим на инвалидна количка актуализира Вашите графични елементи, приложения и налични дейности. Например режимът на инвалидна количка има дейности за бутане и хендбайк за закрито и открито, като скорост на бутане – бягане и скорост на бутане – ходене, вместо дейности на бягане и вървене. Когато режимът на инвалидна количка е включен, Вашият часовник vívoactive 6 следи движенията Ви като избуствания, вместо стъпки. Иконите също се актуализират, за да са подходящи за потребител на инвалидна количка. Часовникът не актуализира Вашите изчисления на VO2 макс. в режим на инвалидна количка. Откриването на инциденти също е дезактивирано.

Когато активирате за първи път режим на инвалидна количка на Вашия часовник, Вие можете да изберете своята честота на упражнения, за да зададете Вашето ниво на активност спрямо правилния алгоритъм. Когато режимът на инвалидна количка е включен, можете да свържете сензор за ритъм, за да получавате информация за разстоянието и скоростта при дейности като каране на хендбайк. За дейности на закрито ще бъдете подканени да сдвоите сензор за скорост, за да получите данни за скоростта, но сензор за скорост не е необходим, за да запишете дейността. За информация относно съвместимостта на конкретни Garmin сензори, закупуване или за преглед на ръководството на собственика посетете buy.garmin.com за този сензор.

Можете да включите и изключите режима на инвалидна количка в настройките на Вашия потребителски профил (*Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 98*).

За повече информация относно физиологията на инвалидните колички посетете garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка

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

ЗАБЕЛЕЖКА: За най-точната възраст според физическата подготовка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 98](#)).

1 Натиснете .

2 Изберете **Настройки > Потребителски профил > В-ст физ.под..**

Относно зони за пулс

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

Цели за физическата форма

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

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

Ако знаете максималния си пулс, можете да използвате таблицата ([Изчисляване на зоните за пулс, стр. 101](#)), за да определите най-добрата зона за пулс за целите Ви за физическата форма.

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

Настройка на Вашите зони за пулс

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

1 Натиснете .

2 Изберете **Настройки > Потребителски профил > Зони за пулс и мощност > Пулс**.

3 Изберете **Макс. пулс** и въведете Вашия максимален пулс.

4 Изберете **Пулс в покой > Задаване на индивидуално** и въведете пулса си в покой.

Можете да използвате средния пулс на покой, измерен от часовника Ви, или да зададете персонализиран пулс в покой.

5 Изберете **Зони > Въз основа на**.

6 Изберете опция:

- Изберете **BPM** за преглед и редактиране на зоните в удари в минута.
- Изберете **%Макс. пулс**, за да прегледате и редактирате зоните като процент от максималния Ви пулс.
- Изберете **%HRR**, за да прегледате и редактирате зоните като процент от резерв на пулс (максимален пулс минус пулса в покой).

7 Изберете зона и въведете стойност за всяка зона.

8 Изберете **Пулс на спортуване** и изберете спортен профил, за да добавите отделни зони на пулс (по избор).

9 Повторете стъпките, за да добавите спортни зони за пулс (по избор).

Разрешаване на часовника да задава зоните на Вашия пулс

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

- Уверете се, че настройките на потребителския Ви профил са правилни ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 98](#)).
- Бягайте често с устройство за следене на пулса за китка или за гърди.
- Преглеждайте тенденциите и часовете на Вашия пулс по зони с помощта на акаунта Ви в Garmin Connect.

Изчисляване на зоните за пулс

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

Настройване на зоните Ви на мощност

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

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

Автоматично откриване на измервания на представянето

Функцията Автоматично откриване е включена по подразбиране.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Настройки > Потребителски профил > Зони за пулс и мощност > Автоматично откриване**.
- 3 Изберете опция.

Настройки за управление на хранването

На циферблата натиснете  и изберете **Настройки > Управление на хранване**.

Пестене на батерията: Персонализира системните настройки, за да удължи живота на батерията в режим на часовник ([Персонализиране на функцията за пестене на батерията, стр. 102](#)).

Процент на батерията: Извежда оставащия заряд на батерията в проценти.

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

Предупреждение за нисък заряд на батерия: Уведомява Ви, когато нивото на батерията е ниско.

Персонализиране на функцията за пестене на батерията

Функцията за пестене на батерията Ви позволява бързо да регулирате системните настройки, за да удължите живота на батерията в режим на часовник.

Можете да включите функцията за пестене на батерията от менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 46](#)).

1 Натиснете .

2 Изберете **Настройки > Управление на хранване > Пестене на батерията**.

3 Изберете **Състояние**, за да включите функцията за пестене на батерията.

4 Изберете **Редактиране**, след което изберете опция:

- Изберете **Циферблат**, за да активирате циферблат с ниска консумация на енергия, който се актуализира веднъж в минута.
- Изберете **Музика**, за да дезактивирате слушането на музика от часовника.
- Изберете **Телефон**, за да прекъснете връзката на сдвоения телефон.
- Изберете **Wi-Fi**, за да прекъснете връзката с дадена Wi-Fi мрежа.
- Изберете **Пулс на китката**, за да изключите следенето на пулса на китката.
- Изберете **Пулсов оксиметър**, за да изключите сензора на пулсовия оксиметър.
- Изберете **Винаги включен дисплей**, за да изключите екрана, когато не го използвате.
- Изберете **Яркост**, за да намалите яркостта на екрана.

Часовникът показва часовите живот на батерията, които се увеличават при всяка промяна на настройката.

5 Изберете **Предупреждение за нисък заряд на батерия**, за да получавате предупреждение, когато нивото на батерията е ниско.

Системни настройки

На циферблата натиснете  и изберете **Настройки > Система**.

Кратки команди: Задава преки пътища на бутоните (*Персонализиране на преките пътища на бутоните, стр. 103*).

Парола: Задава четирицифрена парола, за да защити личната Ви информация, когато часовникът не е на китката Ви (*Задаване на парола за Вашия часовник, стр. 103*).

Не безпокойте: Активира режима „Do Not Disturb“, за да затъмни екрана и да дезактивира предупрежденията и известията.

Компас: Калибрира вътрешния компас и персонализира настройките (*Компас, стр. 92*).

Време: Регулира настройките на часа (*Настройки на часа, стр. 105*).

Език: Задава езика, показван на часовника.

Глас: Задава диалекта на гласа на часовника и типа на гласа.

Напреднал: Отваря разширените системни настройки за задаване на мерните единици, режима на запис на данни и USB режима (*Разширени системни настройки, стр. 105*).

Нулирай: Конфигурира резервни копия на данни за часовника и нулира потребителските данни и настройки (*Възстановяване на всички настройки по подразбиране, стр. 106*).

Актуализиране на софтуер: Инсталира изтеглени софтуерни актуализации, активира автоматични актуализации и Ви позволява ръчно да проверявате за актуализации (*Актуализации на продукта, стр. 109*).

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

Персонализиране на преките пътища на бутоните

Можете да персонализирате функцията за задържане на отделни бутони и комбинации от бутони.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Настройки > Система > Кратки команди**.
- 3 Изберете бутон или комбинация от бутони, които да персонализирате.
- 4 Изберете функция.

Задаване на парола за Вашия часовник

БЕЛЕЖКА

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

Можете да настроите парола за часовник, за да защитите личната си информация, когато часовникът не е на китката Ви. Ако използвате функцията Garmin Pay, часовникът използва същата четирицифрена парола, необходима за отваряне на портфейла Ви (*Garmin Pay, стр. 6*).

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Настройки > Система > Парола > Задаване на парола**.
- 3 Въведете четирицифрена парола.

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

Промяна на паролата на Вашия часовник

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

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

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

Компас

Часовникът е снабден с 3-осов компас с автоматично калибриране. Функциите и видът на компаса се променят в зависимост от дейността Ви, според това дали е включен GPS и дали навигирате до дадено местоназначение. Можете да промените настройките на компаса ръчно ([Настройки на компаса](#), стр. 104).

Настройки на компаса

От циферблата натиснете  и изберете **Настройки > Система > Компас**.

Калибриране: Ръчно калибрира сензора на компаса ([Ръчно калибриране на компаса](#), стр. 104).

Екран: Задава посоката на движение на компаса в букви, градуси или милирадиани.

Северна реф.: Задава еталона север на компаса ([Задаване на еталонен север](#), стр. 104).

Магн. деклинация: Задава вариацията на магнитометъра за еталонен север.

Режим: Настройва компаса да използва комбинация от GPS и данни от електронен сензор при движение (Автоматично), само GPS данни или магнитометър.

Ръчно калибриране на компаса

БЕЛЕЖКА

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

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Настройки > Система > Компас > Калибриране**.
- 3 Изпишете с китката си малка осморка, докато се изведе съобщение.

Задаване на еталонен север

Можете да зададете еталона за посоката, използвана при изчисляване на информацията за посоката.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Настройки > Система > Компас > Северна реф.**
- 3 Изберете опция:
 - За да зададете географски север като еталон за посока, изберете **Вярно**.
 - За да зададете магнитен север като посока без деклинация, изберете **Магнитен**.
 - За да зададете мрежов север (000°) като еталон за посока, изберете **Координатна система**.
 - За да зададете ръчно стойността на магнитната деклинация, изберете **Потребител > Магн. деклинация**, въведете магнитната деклинация и изберете **Край**.

Настройки на часа

От циферблата натиснете  и изберете **Настройки > Система > Време**.

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

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

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

Време: Задава часа, ако опцията Задаване на час е зададена на Ръчно.

Синхронизиране на време: Синхронизира часа, когато сменят часовите зони, и актуализира часа за лятно часово време ([Синхронизиране на времето](#), стр. 105).

Синхронизиране на времето

Всеки път, когато включите часовника и се свържете със сателити или отворите приложението Garmin Connect на Вашия сдвоен телефон, часовникът автоматично разпознава Вашата часова зона и текущия час от деня. Можете също така ръчно да синхронизирате часа, когато сменят часовите зони, и да актуализирате за лятно часово време.

1 Натиснете .

2 Изберете **Настройки > Система > Време > Синхронизиране на време**.

3 Изчакайте, докато часовникът се свърже с Вашия сдвоен телефон или локализира сателити ([Прихващане на сателитни сигнали](#), стр. 111).

СЪВЕТ: Можете да плъзнете нагоре, за да превключите източника.

Разширени системни настройки

От циферблата на часовника натиснете  и изберете **Настройки > Система > Напреднал**.

Формат: Задава общи предпочитания за формат, като например мерните единици, темпото и скоростта, показани по време на дейности, и началото на седмицата ([Промяна на мерните единици](#), стр. 105).

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

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

Промяна на мерните единици

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

1 Натиснете .

2 Изберете **Настройки > Система > Напреднал > Формат > Един..**

3 Изберете вид мерна единица.

4 Изберете мерна единица.

Настройки за запис на данни

От циферблата натиснете  и изберете **Настройки > Система > Напреднал > Записване на данни**.

Честота: Задава колко често часовникът записва данни за дейността. Опцията **Смарт** честотно записване (по подразбиране) позволява по-дълги записи на дейност. Опцията за запис **Всяка секунда** осигурява по-подробни записи на дейност, но може да не запише цели дейности, които продължават за по-дълги периоди от време. Той записва ключовите точки, в които променят посоката, темпото или пулса. Записът на активността Ви е по-малък, което Ви позволява да съхранявате повече дейности в паметта на устройството.

Протокол HRV: Позволява на часовника да записва променливостта на пулса ви по време на дейност ([Състояние на изменение на пулса](#), стр. 59).

Възстановяване на всички настройки по подразбиране

Преди да нулирате всички настройки по подразбиране, трябва да синхронизирате часовника с приложението Garmin Connect, за да качите данните за дейността си.

Можете да върнете всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране.

1 Натиснете .

2 Изберете **Настройки > Система > Нулирай**.

3 Изберете опция:

- За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да запазите цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Възст. на настройките по подразбиране**.
 - За да изтриете всички дейности от хронологията, изберете **Изтриване на всички дейности**.
 - За да нулирате всички общи стойности за разстояние и време, изберете **Нулиране на общия сбор**.
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Изтр. на данните и възст. на настройките**.
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Ако сте задали Garmin Pay портфейл, тази опция изтрива портфейла от часовника Ви. Ако в часовника Ви е запазена музика, тази опция изтрива запазената от Вас музика.
- За да изтриете всички временни файлове от часовника, изберете **Изтриване на временни файлове**.

Преглеждане на информация за устройството

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

1 Натиснете .

2 Изберете **Настройки > Система > Относно**.

Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет

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

1 Натиснете .

2 От менюто с настройки изберете **Система**.

3 Изберете **Относно**.

Информация за устройството

Относно AMOLED дисплея

По подразбиране настройките на часовника са оптимизирани за живот на батерията и представянето (*Съвети за максимално удължаване на живота на батерията, стр. 110*).

Остатъчно изображение или „изгаряне“ на пиксели е нормално за AMOLED устройства. За да удължите живота на дисплея, трябва да избягвате показването на снимки при високи нива на яркост за дълги периоди от време. За намаляване на „изгарянето“ дисплеят vivoactive 6 се изключва след избраното време на изчакване (*Настройки на дисплея и яркостта, стр. 68*). Можете да завъртите китката си към тялото, да чукнете върху сензорния екран или да натиснете бутон, за да събудите часовника.

Зареждане на часовника

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

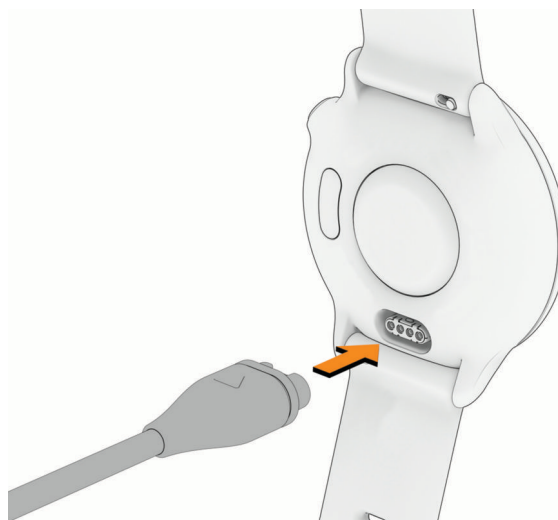
Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване (*Грижа за устройството*, стр. 108).

Вашият часовник се доставя със собствен кабел за зареждане. За допълнителни аксесоари и резервни части отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия дилър Garmin.

1 Включете кабела (краят с ) в порта за зареждане на Вашия часовник.



2 Изключете часовника, след като нивото на зареждане на батерията достигне 100%.

Технически характеристики

Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Клас на защита от вода	5 ATM ¹
Температурен диапазон на работа и съхранение	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Диапазон на температурата за USB зареждане	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Безжични честоти и мощност на предаване в ЕС	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
Стойности на SAR за ЕС	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

¹ Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 m. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Информация за батерията

Реалният живот на батерията зависи от функциите, активирани на Вашия часовник, като пулс на китката, известия на смартфона, GPS, вътрешни сензори и свързани сензори.

Режим	Живот на батерията
Режим на смарт часовник	До 11 дни
Режим за пестене на батерията на часовника	До 21 дни
Режим само GPS	До 21 часа
Режим на всички сателитни системи	До 17 часа
Всички сателитни системи с музикален режим	До 8 часа

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Никога не използвайте твърди или остри предмети за работа със сензорния екран, защото може да го повредят.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покритията.

Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други агресивни химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди корпуса.

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши експлоатационния живот на продукта.

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремални температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

Почистване на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

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

БЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и прехвърлянето на данни.

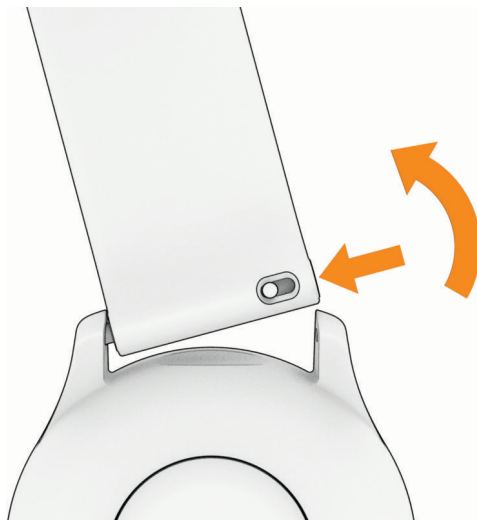
СЪВЕТ: За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- 1 Изплакнете с вода или използвайте влажна кърпа без власинки.
- 2 Оставете часовника да изсъхне напълно.

Смяна на каишките

Часовникът е съвместим със стандартни каишки с бързо освобождаване с широчина от 20 mm.

1 Плъзнете щифта за бързо освобождаване на цилиндъра с пружина, за да свалите каишката.



2 Поставете в часовника едната страна на пружинния щифт за новата каишка.

3 Плъзнете щифта за бързо освобождаване и подравнете пружинния щифт със срещуположната страна на часовника.

4 Повторете стъпки от 1 до 3, за да смените другата каишка.

Проблеми

Актуализации на продукта

Вашето устройство автоматично проверява за актуализации, когато е сдвоено с телефон чрез Bluetooth технология или когато е свързано с Wi-Fi. Можете ръчно да проверите за актуализации от системните настройки (*Системни настройки*, стр. 103). На телефона Ви инсталирайте приложението Garmin Connect.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

- Качване на данни в Garmin Connect
- Регистриране на продукт

Получаване на повече информация

Можете да намерите повече информация за този продукт на уебсайта на Garmin.

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
- Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
- Отидете на www.garmin.com/ataccuracy за информация относно точността на характеристиките.

Това не е медицинско устройство.

Устройството ми е настроено на грешния език

Можете да промените избора на език на часовника, ако случайно сте избрали грешен език.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете .
- 3 Изберете .
- 4 Превъртете до шестия елемент в списъка.
- 5 Изберете Вашия език.

Съвети за максимално удължаване на живота на батерията

За да удължите живота на батерията, можете да опитате следните съвети.

- Включете функцията за пестене на батерията от менюто с органи за управление (*Управление, стр. 43*).
- Намалете времето на изчакване на екрана (*Настройки на дисплея и яркостта, стр. 68*).
- Спрете да използвате опцията за време на изчакване на екрана **Винаги включен дисплей** и изберете по-кратко време на изчакване (*Настройки на дисплея и яркостта, стр. 68*).
- Намалете яркостта на екрана (*Настройки на дисплея и яркостта, стр. 68*).
- Използвайте режим на сателит UltraTrac за Вашата дейност (*Настройки за сателити, стр. 35*).
- Изключете Bluetooth технологията, когато не използвате свързани функции (*Управление, стр. 43*).
- Когато спирате на пауза дейността си за по-дълъг период от време, използвайте опцията **Продължи по-късно** (*Прекратяване на дейност, стр. 10*).
- Ограничете известията от телефона, които се показват на часовника (*Активиране на телефонни известия, стр. 74*).
- Включете ръчните отчитания на пулсовия оксиметър (*Задаване на режима на пулсов оксиметър, стр. 87*).

Рестартиране на часовника

Ако часовникът Ви спре да реагира, можете да опитате следните стъпки, за да го рестартирате.

- Задръжте , докато часовникът се изключи, и задръжте , за да включите часовника.
- Включете часовника в USB-C® порта за зареждане за поне 30 секунди, изключете кабела и го включете отново.

Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?

Часовникът vívoactive 6 е съвместим с телефони, които използват Bluetooth технология.

Отидете на garmin.com/ble за информация относно съвместимостта с Bluetooth.

Моят телефон не иска да се свърже към часовника

Ако телефонът Ви не може да се свърже с часовника, можете да опитате тези съвети.

- Изключете телефона и часовника си и след това ги включете отново.
- Активирайте Bluetooth технология на Вашия телефон.
- Актуализирайте приложението Garmin Connect до най-новата версия.
- Премахнете часовника си от приложението Garmin Connect и настройките за Bluetooth на Вашия телефон, за да опитате отново процеса на сдвояване.
- Ако сте закупили нов телефон, премахнете часовника от приложението Garmin Connect на телефона, който възнамерявате да спрете да използвате.
- Донесете своя телефон на 10 m (33 ft) от часовника.
- На Вашия телефон отворете приложението Garmin Connect и изберете **••• > Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- Изберете  > **Настройки > Телефон > Сдвояване на телефона**.

Могат ли да използвам сензора Bluetooth с часовника ми?

Часовникът е съвместим с някои сензори Bluetooth. Когато за пръв път свържете сензор към Вашия часовник Garmin, трябва да сдвоите часовника и сензора. След като бъдат сдвоени, часовникът се свързва автоматично към сензора, когато започнете дейност или сензорът е активен и е в обхват.

1 Натиснете .

2 Изберете **Настройките** > **Свързаност** > **Сензори на часовника** > **Добавяне на нов**.

3 Изберете опция:

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

Вие можете да персонализирате допълнителните полета за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 30](#)).

Моите слушалки не се свързват с часовника

Ако преди това Вашите Bluetooth слушалки са били свързани с телефона, те може да се свържат автоматично с телефона, вместо да се свържат с часовника Ви. Можете да опитате тези съвети.

- Изключете Bluetooth технологията на Вашия телефон.
За повече информация вижте ръководството на притежателя за Вашия телефон.
- Останете на разстояние 10 m (33 ft) от Вашия телефон, докато свързвате слушалките си към часовника.
- Свържете слушалките с Вашето устройство ([Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 97](#)).

Музиката ми спира внезапно или слушалките не остават свързани

Когато използвате часовник vívoactive 6, свързан към Bluetooth слушалки, сигналът е най-силен, когато има пряка видимост между часовника и антената на слушалките.

- Ако сигналът преминава през тялото Ви, може да има прекъсване на сигнала или на връзката със слушалките Ви.
- Ако носите своя часовник vívoactive 6 на лявата си китка, трябва да се уверите, че антената на слушалките Bluetooth е на лявото Ви ухо.
- Тъй като слушалките се различават в зависимост от модела, можете да опитате да носите часовника на другата си китка.
- Ако използвате метални или кожени каишки за часовника, можете да преминете към силиконови каишки, за да подобрите силата на сигнала.

Как мога да отменя натискане на бутон за обиколка?

По време на дейност може неволно да натиснете бутона за обиколка. В повечето случаи на екрана се извежда  и ще имате няколко секунди, за да отхвърлите последната промяна на обиколка или спорт. Функцията за отмята на обиколка е налична за дейности, които поддържат ръчни обиколки, ръчни промени на спорт и автоматични промени на спорт. Функцията за отмята на обиколка не е налична за дейности, които служат като активатор за автоматични обиколки, бягания, почивки или паузи, като например фитнес занимания, плуване в басейн и тренировки.

Прихващане на сателитни сигнали

Устройството може да се нуждае от ясен изглед към небето, за да прихване сигнали от спътника. Часът и датата се задават автоматично според GPS позицията.

СЪВЕТ: За повече информация относно GPS отидете на garmin.com/aboutGPS.

1 Излезте навън на открито място.

Предната част на устройството трябва да е ориентирана към небето.

2 Изчакайте, докато устройството открие спътници.

Може да са необходими 30 – 60 секунди за локализиране на сателитните сигнали.

Подобряване на приемането от GPS спътници

- Синхронизирайте често устройството с Вашия Garmin акаунт:
 - Свържете устройството към компютър с помощта на USB кабела и приложението Garmin Express .
 - Синхронизирайте устройството с приложението Garmin Connect с помощта на телефона си с Bluetooth.
 - Свържете устройството към Вашия Garmin акаунт с помощта на безжична Wi-Fi мрежа.
- Докато сте свързани към Вашия Garmin акаунт, устройството изтегля спътникови данни за няколко дни, което му позволява бързо да намира сигнали от спътник.
- Изнесете устройството на открито, далеч от високи сгради и дървета.
- Останете неподвижни за няколко минути.

Пулсът на часовника ми не е точен

За повече информация относно сензора за пулс посетете garmin.com/hearttrate.

Температурните показания на дейността не са точни

Вашата телесна температура влияе върху отчитането на температурата на вътрешния температурен сензор. За да получите най-точна температура, трябва да премахнете часовника от китката си и да изчакате 20 до 30 минути.

Можете също да използвате допълнителен външен температурен сензор, за да видите точните показания на околната температура, докато носите часовника.

Изход от демонстрационния режим

Демонстрационният режим показва предварителен преглед на функциите на Вашия часовник.

- 1 Натиснете  осем пъти.
- 2 Изберете .

Проследяване на дейностите

За повече информация относно точността при проследяване на дейностите отидете на garmin.com/ataccuracy.

Броят на стъпките ми не изглежда точен

Ако броят на стъпките Ви не изглежда точен, можете да опитате следните съвети.

- Носете устройството на недоминиращата китка.
- Носете устройството в джоба си, когато бутате детска количка или косачка за трева.
- Носете устройството в джоба си, когато използвате активно само ръцете си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството може да интерпретира някои повтарящи се движения, като например миенето на съдове, сгъването на пране или пляскането с ръце за стъпки.

Броят на стъпките на часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect

Броят на стъпките във Вашия акаунт в Garmin Connect се актуализира, когато синхронизирате часовника си.

1 Изберете опция:

- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Express (*Използване на Garmin Connect на Вашия компютър, стр. 80*).
- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Connect (*Използване на приложението Garmin Connect, стр. 79*).

2 Изчакайте, докато данните Ви се синхронизират.

Синхронизирането може да отнеме няколко минути.

ЗАБЕЛЕЖКА: Опресняването на приложението Garmin Connect или на приложението Garmin Express няма да синхронизира данните Ви или да актуализира броя на стъпките Ви.

Допълнение

Стандартни нива на VO2 макс.

Тези таблици съдържат стандартизирани класификации на изчисленията на VO2 макс. по възраст и пол.

ЗАБЕЛЕЖКА: Данните за VO2 макс. не са налични, когато часовникът е в режим на инвалидна количка.

Мъже	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добро	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Средно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Слабо	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жени	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добро	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Средно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Слабо	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Данните са препечатани с разрешение от The Cooper Institute. За повече информация отидете на www.CooperInstitute.org.

Цветни индикатори и данни за динамиката на бягането

Екранът за динамика на бягане показва цветен индикатор за основния показател. Можете да персонализирате основния показател. Цветният индикатор Ви показва как данните за динамиката на бягането Ви се сравняват с тези на други бегачи. Цветните зони се базират на персентили.

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

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

Цветна зона	Процентил в зона	Диапазон на ритъма	Диапазон на времето на контакт със земята	Диапазон на загуба на скорост при стъпка
 Лилаво	>95	> 185 spm	< 218 ms	< 8,2 cm/сек
 Синьо	70 – 95	174 – 185 spm	218 – 248 ms	8,2 – 12,1 cm/сек
 Зелено	30 – 69	163 – 173 spm	249 – 277 ms	12,2 – 19,7 cm/сек
 Оранжево	5 – 29	151 – 162 spm	278 – 308 ms	19,8 – 25,9 cm/сек
 Червено	< 5	< 151 spm	> 308 ms	> 25,9 cm/сек

Данни на баланс на време на контакт със земята

Балансът на времето за контакт със земята измерва симетрията на бягането и се представя като процент от общото време за контакт със земята. Например 51,3% със стрелка, сочеща наляво, показва, че бегачът прекарва повече време на земята, когато стъпва на левия крак. Ако на екрана с данни са показани и двете числа, например 48 – 52, 48% е левият крак, а 52% – десният крак.

Цветна зона	 Червено	 Оранжево	 Зелено	 Оранжево	 Червено
Симетрия	Слабо	Средно	Добро	Средно	Слабо
Процент от другите бегачи	5%	25%	40%	25%	5%
Баланс на време на контакт със земята	> 52,2% Л	50,8 – 52,2% Л	50,7% Л – 50,7% Д	50,8 – 52,2% Д	> 52,2% Д

По време на разработването и тестването на динамиката на бягане екипът на Garmin открива връзка между нараняванията и по-големите дисбаланси при някои бегачи. При много бегачи балансът на времето на контакт със земята има тенденция да се отклонява повече от 50-50, когато бягат нагоре или надолу по хълмове. Повечето тренъори по бягане са съгласни, че симетричната форма на бягане е добра. Елитните бегачи обикновено имат бързи и балансирани крачки.

Можете да наблюдавате индикатора или полето с данни по време на бягането или да видите обобщението в акаунта си в Garmin Connect след бягането. Както и другите данни за динамиката на бягането, балансът на времето за контакт със земята е количествено измерване, което Ви помага да научите повече за формата си на бягане.

Данни за вертикалното трептене и вертикалното съотношение

Диапазоните на данните за вертикалното трептене и вертикалното съотношение са малко по-различни в зависимост от сензора и от това дали е разположен на гърдите (аксесоари от серия HRM 600, HRM-Fit или HRM-Pro) или на талията (аксесоар Running Dynamics Pod).

Цветна зона	Процентил в зона	Диапазон на вертикалното трептене на гърдите	Диапазон на вертикалното трептене на талията	Вертикално съотношение на гърдите	Вертикално съотношение на талията
 Лилаво	>95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
 Синьо	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4%	6,5 – 8,3%
 Зелено	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6%	8,4 – 10,0%
 Оранжево	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1%	10,1 – 11,9%
 Червено	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

Размер на колело и обиколка

Когато се използва за колоездене, Вашият сензор за скорост автоматично открива размера на колелото. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото в настройките на сензора за скорост.

Размерът на гумата за колоездене е обозначен от двете ѝ страни. Можете да измерите обиколката на Вашето колело или да използвате един от калкулаторите, налични в интернет.

Полета за данни

Някои полета за данни изискват безжични аксесоари за показване на данните.

%HRR последна обиколка: Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за последната завършена обиколка.

% запазване на пулс: Процентът резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой).

24-часов макс.: Максималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.

24-часов мин.: Минималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.

Body Battery: Гейминг. Количество запазена енергия, която остава за останалата част от деня.

GPS: Силата на GPS сателитния сигнал.

Swolf на интервал: Средният резултат от swolf за текущия интервал.

Swolf на обиколка: Средният резултат от Swolf за текущата обиколка.

Swolf на последния инт.: Средният резултат от swolf за последния завършен интервал.

Азимут по GPS: Посоката, в която се движите, въз основа на GPS.

Азимут по компас: Посоката, в която се движите, въз основа на компаса.

Активни калории: Изгорените калории по време на дейността.

Активно време: Общото време на активно движение за текущата дейност.

БАТЕРИЯ eBIKE: Оставащата мощност на батерията на eBike.

БУТАНИЯ: Броят завършени бутания на инвалидна количка за текущата дейност.

Бутания на обиколка: Броят бутания на инвалидна количка за текущата обиколка.

Бърз поглед върху графичния елемент: Бягане. Цветен индикатор, показващ диапазона на Вашия ритъм.

Вертикално съотношение: Съотношението на вертикалното трептене към дължината на крачката.

Вертикално трептене: Сумата на отскачането, докато бягате. Вертикалното движение на Вашия торс, измерено в сантиметри, за всяка стъпка.

Вр. конт. със земята за об.: Средното количество време за контакт със земята за текущата обиколка.

Вр. на кот. със зем.: Времето във всяка стъпка, което прекарвате на земята, докато бягате, измерено в милисекунди. Времето на контакт със земята не се изчислява при ходене.

Време в движение: Общото време в движение за текущата дейност.

Време в зона: Изчисленото време за всяка зона на пулс или мощност.

Време за обиколка: Времето на хронометъра за текущата обиколка.

Време за последна поза: Времето на хронометъра за последната завършена поза.

ВРЕМЕ НА ДВ.: Времето на хронометъра за текущото движение.

Време на крачки: Изминалото време от частта на тренировката.

Време на плуване: Времето за плуване за текущата дейност, без да се включва времето за почивка.

Време на поза: Времето на хронометъра за текущата поза.

Време на посл. обик.: Времето на хронометъра за последната завършена обиколка.

Време на последно движ.: Времето на хронометъра за последното завършено движение.

Време на престой: Общото време на престой за текущата дейност.

Графика на скорост: Графика, показваща скоростта Ви по време на дейността.

Графика на темпото: Графика, показваща темпото Ви по време на дейността.

Датчик вр. конт. със зем.: Цветен индикатор, показващ времето във всяка стъпка, което прекарвате на земята, докато бягате, измерено в милисекунди.

Датчик за верт. съотн.: Цветен индикатор, показващ съотношението на вертикалното трептене към дължината на крачката.

Датчик за верт. трептене: Цветен индикатор, показващ отскачането при бягане.

Датчик за еф.на трен.: Въздействието на текущата дейност върху нивата Ви на аеробна и анаеробна физическа подготовка.

ДАТЧИК ЗА МОЩНОСТ: Цветен индикатор, показващ текущата Ви зона на мощност.

Датчик за пулс: Цветен индикатор, показващ текущата Ви зона на пулса.

Датчик на компаса: Посоката, в която се движите, въз основа на компаса.

Движение %HRR: Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущото движение.

Движение HR: Средният пулс за текущото движение.

Движение HR %Макс.: Средният процент на максималния пулс за текущото движение.

ДВИЖЕНИЯ: Общият брой движения, завършени по време на текущата дейност.

Диаграма за пулс: Диаграма, показваща пулса Ви по време на дейността.

Диаграма на мощността: Графика, показваща усилието Ви по време на дейността.

Дължина на крачка: Дължината на крачката Ви между две стъпвания на земята, измерена в метри.

Дължини: Броят на завършените дължини на басейна по време на текущата дейност.

Енергия в батерията: Останалата мощност на батерията.

Загр./дълж на инт.: Средният брой замахвания на дължина през текущия интервал.

Загребвания: Общият брой загребвания за текущата дейност.

Загребвания на обиколка: Плуване. Общият брой загребвания за текущата обиколка.

Загребвания на обиколка: Спортове с гребла. Общият брой загребвания за текущата обиколка.

Загребвания п. дълж.: Общият брой замахвания за последната завършена дължина на басейна.

Загуба на скорост при стъпка: Измерване на загубата на скорост при стъпка в сантиметри в секунда по време на бягане.

Загуба на скорост при стъпка за обиколка: Средната загуба на скорост при стъпка за текущата обиколка.

Задаване на таймер: Времето, прекарано в текущата тренировъчна серия по време на силова тренировка.

Залез: Времето на залез на базата на GPS позицията Ви.

Зона за мощност: Текущият диапазон на мощност въз основа на FTP или персонализирани настройки.

Зона пулс: Текущият диапазон на пулса Ви (1 до 5). Зоните по подразбиране се основават на потребителския Ви профил и максималния Ви пулс (220 минус възрастта Ви).

Изгрев: Времето на изгрев на базата на GPS позицията Ви.

Измерване на PacePro: Бягане. Текущото Ви разделено темпо и целевото Ви разделено темпо.

Изминало време: Записаното общо време. Например, ако стартирате таймера и бягате за 10 минути, след това спрете таймера за 5 минути, след това стартирате таймера и бягате за 20 минути, изминалото време е 35 минути.

Инт. разстояние: Изминатото разстояние за текущия интервал.

Интервали: Броят завършени интервали за текущата дейност.

Интервални дължини: Броят на завършените дължини на басейна по време на текущия интервал.

Интервално време: Времето на хронометъра за текущия интервал.

Калории: Общото количество изгорени калории.

Кръгове: Броят на групите упражнения, изпълнявани при дадена дейност, например скачане на въже.

Макс. инт. %HRR: Максималният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущия интервал за плуване.

Макс. инт. %Макс.: Максималният процент на максималния пулс за текущия интервал за плуване.

Макс. инт. пулс: Максималният пулс за текущия интервал за плуване.

Максимална скорост: Максималната скорост за текущата дейност.

Минути на висока интензивност: Броят минути на висока интензивност.

Минути на умерена интензивност: Броят минути на умерена интензивност.

Мощност на обиколка: Средната мощност за текущата обиколка.

Направление: Посоката, в която се движите.

Натоварване: Натоварване при тренировка за текущата дейност. Натоварването при тренировка е количеството на излишната консумация на кислород след тренировка (EPOC), което показва интензивността на тренировката.

Об. верт. треп.: Средното количество вертикално трептене за текущата обиколка.

Об. дълж. на крачка: Средна дължина на крачката за текущата обиколка.

Об. разс. загр.: Спортове с гребла. Средното изминато разстояние за едно загребване за текущата обиколка.

Об. чест. загр.: Плуване. Средният брой загребвания в минута (spm) през текущата обиколка.

Обик. верт. съот.: Средното съотношение на вертикалното трептене към дължината на крачката за текущата обиколка.

Обик. чест. загребване: Спортове с гребла. Средният брой загребвания в минута (spm) през текущата обиколка.

Обиколка %HRR: Средният процент на резерва на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущата обиколка.

Обиколки: Броят завършени обиколки за текущата дейност.

Обхват eBike: Изчисленото разстояние, което можете да изминете, на базата на текущите настройки на eBike и оставащата мощност на батерията.

Общо калории: Общото количество изгорени калории за деня.

Общо минути: Общият брой минути на интензивност.

Общо напред/назад: Общо време на изпреварване или изоставане спрямо целевото темпо или скорост.

Основни: Гейминг. Основният екран за данни за тренировка.

Ост. разст. за сплит: Бягане. Оставащата дължина от текущата отсечка.

Оставащи повторения: Оставащите повторения по време на тренировка.

Очаквано вр. на прист.: Очакваното време на завършване на текущата дейност.

П движ Пулс %Макс.: Средният процент на максималния пулс за последното завършено движение.

Пов.: По време на дейност във фитнес зала, броят на повторенията в тренировъчна серия по време на силова тренировка.

Повтаряне вкл.: Таймерът за последния интервал плюс текущата почивка (плуване в басейн).

Повторения в последен кръг: Броят на повторенията в последния кръг на дейността.

Пос. об. 500 m тем: Средното темпо на гребане на 500 метра за последната обиколка.

Посл. об. загр.: Спортове с гребла. Общият брой загребвания в последната завършена обиколка.

Посл. об. загр.: Плуване. Общият брой загребвания в последната завършена обиколка.

Посл. об. разс. на загр.: Спортове с гребла. Средното изминато разстояние на загребване за последния завършен интервал.

Посл.об.чест.на загр.: Плуване. Средният брой загребвания в минута (spm) през последната завършена обиколка.

Последна дължина Swolf: Резултатът от swolf за последната завършена дължина на басейна.

Последна дължина темп: Средното темпо за последната завършена дължина на басейна.

Последна обиколка Swolf: Резултатът от Swolf за последната завършена обиколка.

Последно движение %HRR: Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за последното завършено движение.

Последно движение HR: Средният пулс за последното завършено движение.

Последно движение разст.: Изминатото разстояние за последното завършено движение.

Прод. на стъпките: Оставащото време или разстояние за частта от тренировката.

Процент на загуба на скорост при стъпка: Съотношението между загубата на скорост при стъпка и скоростта при бягане.

Процент на загуба на скорост при стъпка за обиколка: Средното съотношение на загубата на скорост при стъпка спрямо скоростта за текущата обиколка.

Пулс: Вашият пулс в удари в минута (bpm). Устройството Ви трябва да е свързано със съвместимо устройство за следене на пулс.

Пулс %максимално: Процентът на максимален пулс.

Пулс на обиколка: Средният пулс за текущата обиколка.

Пулс на последна обиколка: Средният пулс за последната завършена обиколка.

Пулс на последна обиколка %макс.: Средният процент на максималния пулс за последната завършена обиколка.

Пулс об %макс.: Средният процент на максималния пулс за текущата обиколка.

Разделено разстояние: Бягане. Общата дължина на текущата отсечка.

Разделено темпо: Бягане. Темпото за текущата отсечка.

Разделено целево темпо: Бягане. Целевото темпо за текущата отсечка.

Разстояние: Изминатото разстояние за текущото проследяване или дейност.

Разстояние за последната обиколка: Изминатото разстояние за последната завършена обиколка.

Разстояние на замах: Изминатото разстояние на загребване.

Разстояние на обиколката: Изминатото разстояние за текущата обиколка.

Разстояние при движение: Изминатото разстояние за текущото движение.

Ритъм: Колоездене. Броят на обороти на педала. Устройството Ви трябва да е свързано към аксесоар за ритъм, за да се появят тези данни.

Ритъм: Бягане. Стъпките в минута (дясно и ляво).

Ритъм за обиколка: Колоездене. Средният ритъм за текущата обиколка.

Ритъм за обиколка: Бягане. Средният ритъм за текущата обиколка.

Ритъм за посл. обик.: Колоездене. Средният ритъм за последната завършена обиколка.

Ритъм за посл. обик.: Бягане. Средният ритъм за последната завършена обиколка.

Ритъм на дишане: Вашата честота на дишане във вдишвания в минута (brpm).

Сила в игра: Гейминг. Изчислената мощност, която остава по време на текущата дейност.

Скор. посл. обиколка: Средната скорост за последната завършена обиколка.

Скорост: Текущата скорост на движение.

Скорост за обиколка: Средната скорост за текущата обиколка.

Скорост на движение: Средната скорост на текущото движение.

Скорост на крачки: Текущата скорост по време на частта от тренировката.

Скорост на посл движение: Средната скорост за последното завършено движение.

Сл. разд. целево темпо: Бягане. Целевото темпо за следващата отсечка.

Следв. разделено разст.: Бягане. Обща дължина на следваща отсечка.

Ср. %HRR: Средният процент резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущата дейност.

Ср. вр. на конт. със земята: Средното количество време на контакт със земята за текущата дейност.

Ср. загр./дълж.: Средният брой замахвания на дължина по време на текущата дейност.

Ср. инт. %HRR: Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущия интервал за плуване.

Ср. инт. %Макс.: Средният процент на максималния пулс за текущия интервал за плуване.

Ср. инт. пулс: Средният пулс за текущия интервал за плуване.

Ср. обща скорост: Средната скорост за текущата дейност, включително скорости на движение и скорост при спиране.

Ср. пулс %макс.: Средният процент на максималния пулс за текущата дейност.

Ср. разст./загр.: Средното изминато разстояние на загреване по време на текущата дейност.

Ср. скорост на движение: Средната скорост на движение за текущата дейност.

Ср. Т. 500 М: Средната скорост на гребане на 500 метра за текущата дейност.

Ср. чест. на загр.: Средният брой замахания/загребвания в минута (spm) по време на текущата дейност.

Сред. верт. съотн.: Средното съотношение на вертикалното трептене към дължината на крачката за текущата сесия.

Среден пулс: Средният пулс за текущата активност.

Среден ритъм: Колоездене. Средният ритъм за текущата дейност.

Среден ритъм: Бягане. Средният ритъм за текущата дейност.

Средна дължина на крачка: Средната дължина на крачката за текущата сесия.

Средна скорост: Средната скорост за текущата дейност.

Средно Swolf: Средният swolf резултат за текущата дейност. Вашият резултат от swolf е сумата от времето за една дължина плюс броя замахания за тази дължина (*Плувни термини, стр. 13*).

Средно вертикално трептене: Средното количество вертикално трептене за текущата дейност.

Средно време за обиколка: Средното време на обиколка за текущата дейност.

Средно време на движение: Средното време на движение за текущата дейност.

Средно време на поза: Средното време на поза за текущата дейност.

Средно темпо: Средното темпо за текущата дейност.

Стрес: Текущото Ви ниво на стрес.

Стъпки: Броят стъпки по време на текущата дейност.

Стъпки на обиколка: Броят стъпки по време на текущата обиколка.

Съотн. на зони на пулс: Цветен индикатор, показващ съотношението на времето, прекарано във всяка зона на пулса.

Таймер: Времето на хронометъра за текущата дейност.

Таймер: Текущото време на таймера за дейността.

Таймер за почивка: Таймерът за текущата почивка (плуване в басейн).

Темп: Текущото темпо.

Темп в крачки: Текущото темпо за частта от тренировката.

Температура: Температурата на въздуха. Вашата телесна температура влияе на температурния сензор. Устройството Ви трябва да е свързано към темп сензор, за да се появят тези данни.

ТЕМП НА 500 М ОБИКОЛКА: Средната скорост на гребане на 500 метра за текущата обиколка.

Темп на интервал: Средното темпо за текущия интервал.

Темп на последна обиколка: Средното темпо за последната завършена обиколка.

Темпо на 500 М: Текущото темпо на гребане на 500 метра.

Темпо на движение: Средното темпо за текущото движение.

Темпо на обиколка: Средното темпо за текущата обиколка.

Темпо на последно дв: Средното темпо за последното завършено движение.

Тип загр. п. дълж.: Типът на замаха, използван през последната завършена дължина на басейна.

Тип инт. загребване: Текущият тип замах за интервала.

Час: Часът от денонощието на базата на текущото Ви местоположение и времеви настройки (формат, часова зона, лятно часово време).

Часове на батерията: Броят часове, оставащи преди изтощаване на батерията.

Чест. на загр. за посл. об.: Спортове с гребла. Средният брой загребвания в минута (spm) през последната завършена обиколка.

Честота на загреб. посл. дълж.: Средният брой замахвания в минута (spm) през последната завършена дължина на басейна.

Честота на загребвания: Броят загребвания в минута (spm).

