

**GARMIN**<sup>®</sup>



**VÍVOACTIVE<sup>®</sup> 6**

---

**Руководство пользователя**

© 2025 Garmin Ltd. или подразделения

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

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® и vivoactive® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. 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™, серия HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™ и Varia™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Данные товарные знаки запрещено использовать без явного разрешения Garmin.

Android™ является товарным знаком компании Google LLC. Apple®, iPhone® и iTunes® являются товарными знаками компании Apple Inc, зарегистрированными в США и других странах. Текстовый знак и логотипы BLUETOOTH® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. The Cooper Institute®, а также любые связанные товарные знаки являются собственностью The Cooper Institute. Di2™ является товарным знаком Shimano, Inc. iOS® является зарегистрированным товарным знаком компании Cisco Systems, Inc. Использование этого знака корпорацией Apple Inc. осуществляется по лицензии. Iridium® является зарегистрированным товарным знаком компании Iridium Satellite LLC. Shimano® является товарным знаком Shimano, Inc. USB-C® является зарегистрированным товарным знаком USB Implementers Forum. Wi-Fi® является зарегистрированным товарным знаком Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® является зарегистрированным товарным знаком компании Microsoft Corporation в США и других странах. Zwift™ является товарным знаком компании Zwift Inc. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

M/N: A04951

# Содержание

<b>Введение.....</b>	<b>1</b>	<b>Советы по занятиям плаванием.....</b>	<b>14</b>
Начало работы.....	1	Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания.....	14
Обзор.....	1	Тренировка с журналом упражнений.....	15
Советы по работе с сенсорным экраном.....	2	Мультиспорт.....	15
Блокировка и разблокировка устройства.....	2	Занятия триатлоном.....	15
Обзор значков.....	3	Создание мультитренировки....	16
<b>Приложения и занятия.....</b>	<b>3</b>	<b>Занятия в спортзале.....</b>	<b>16</b>
Приложения.....	4	Запись силовых тренировок....	16
Health Snapshot.....	6	Советы по записи силовых тренировок.....	17
Garmin Pay.....	6	Запись занятия ВИИТ .....	17
Настройка кошелька		Запись занятия на подвижность.....	18
Garmin Pay.....	6	Гольф.....	19
Оплата покупки с помощью часов.....	6	Игра в гольф.....	19
Добавление карты в кошелек		Меню гольфа.....	21
Garmin Pay.....	7	Настройки для гольфа .....	21
Управление картами		Перемещение флагка.....	22
Garmin Pay.....	7	Просмотр направления к флагку.....	22
Изменение пароля Garmin Pay....	8	Просмотр расстояния до препятствий и изгибов .....	22
Использование функции		Просмотр препятствий.....	23
Messenger.....	8	Просмотр измерений дальности ударов .....	23
Занятия.....	9	Измерение удара вручную....	24
Начало занятия.....	10	Добавление удара вручную...	24
Советы по записи занятий.....	10	Ведение счета.....	24
Остановка занятия.....	10	Настройки подсчета баллов.....	24
Оценка занятия.....	11	Настройка метода подсчета баллов.....	24
Бег.....	11	Отслеживание статистики игры в гольф.....	25
Пробежка.....	11	Запись статистики игры в гольф.....	25
Бег на стадионе.....	11	Просмотр истории ударов.....	25
Советы по записи бега на стадионе.....	12	Просмотр сводки по раунду.....	26
Виртуальная пробежка.....	12	Завершение раунда.....	26
Калибровка расстояния для беговой дорожки.....	12	Настройка списка клюшек для гольфа .....	26
Запись занятия бегом с препятствиями.....	12	Занятия на свежем воздухе.....	26
Велосипед.....	13	Рыбалка.....	26
Подготовка к заезду.....	13	Зимние виды спорта.....	27
Плавание.....	13		
Плавание в бассейне.....	13		
Термины по плаванию.....	13		
Типы гребков .....	14		

Просмотр лыжных спусков.....	27	Настройка мини-виджета	
Другие занятия.....	27	погоды.....	41
Запись дыхательных техник.....	27	Добавление ценных бумаг.....	42
Запись занятия медитацией.....	27	Элементы управления.....	42
Игры.....	28	Настройка меню элементов	
Использование приложения		управления.....	45
Garmin GameOn™ .....	28	Использование режима «Не	
Запись игрового занятия		беспокоить».....	45
вручную.....	28	Настройка пункта меню быстрого	
Настройка занятий и приложений....	28	доступа.....	45
Настройка списка приложений....	28	<b>Тренировка.....</b>	<b>45</b>
Настройка списка избранных		Отслеживание активности.....	45
занятий.....	29	Автоподбор цели.....	46
Закрепление избранного занятия в		Оповещение о движении.....	46
списке .....	29	Включение оповещения о	
Настройка экранов данных.....	29	движении.....	46
Создание пользовательского		Настройка напоминаний о	
занятия.....	30	движении.....	46
Настройки занятия.....	30	Мониторинг сна.....	47
Оповещения о занятиях.....	32	Использование функции	
Настройка оповещения.....	33	автоматического отслеживания	
Воспроизведение голосовых		сна.....	47
оповещений во время		Колебания дыхания.....	47
занятия.....	33	Move IQ®.....	47
Настройки спутников.....	34	Тренировки .....	48
<b>Вид.....</b>	<b>34</b>	Начало тренировки.....	48
Настройки циферблата.....	34	Выполнение тренировки из	
Настройка циферблата.....	34	Garmin Connect.....	49
Мини-виджеты.....	35	Интервальные тренировки.....	49
Просмотр мини-виджетов.....	38	Начало интервальной	
Настройка списка мини-		тренировки.....	49
виджетов.....	38	Настройка интервальной	
Body Battery.....	38	тренировки.....	50
Просмотр мини-виджета		Остановка интервальной	
Body Battery.....	39	тренировки.....	50
Советы по улучшению данных		Установка цели тренировки.....	50
Body Battery.....	39	Тренировка PacePro™ .....	51
Использование виджета уровня		Загрузка плана PacePro из Garmin	
стресса .....	39	Connect.....	51
Женское здоровье.....	40	Создание плана PacePro на	
Отслеживание менструального		устройстве.....	51
цикла.....	40	Запуск плана PacePro .....	52
Регистрация информации о		Соревнование с результатами	
менструальных циклах.....	40	предыдущего занятия.....	53
Отслеживание беременности...	40	Календарь соревнований и основное	
Регистрация информации о		соревнование.....	53
беременности.....	41	Тренировка для соревнования....	54

О календаре тренировок.....	54	Настройка оповещений об аномальной ЧСС.....	65
Функция Adaptive Training Plans... ..	54	Оповещение о движении.....	66
Включение функции «Оценка собственного состояния».....	54	Настройка напоминаний о движении.....	66
Определение показателей тренировки.....	55	Утренний отчет.....	66
О расчетных значениях		Настройка утреннего отчета.....	66
VO2 Max.....	55	Вечерний отчет.....	66
Получение расчетного значения VO2 Max. для бега.....	56	Настройка вечернего отчета.....	66
Просмотр прогнозируемого времени пробега.....	57	Установка оповещений о времени..	67
Состояние вариабельности частоты пульса.....	58	Включение оповещений о подключении смартфона.....	67
Пороговое значение лактата.....	59		
Время восстановления .....	59		
Частота пульса восстановления..	59		
<b>История.....</b>	<b>59</b>	<b>Настройки Вибрация.....</b>	<b>67</b>
Использование архива.....	60	<b>Настройки экрана и яркости.....</b>	<b>67</b>
Личные рекорды.....	60	<b>Возможности подключения.....</b>	<b>67</b>
Просмотр личных рекордов.....	60	Датчики и аксессуары.....	68
Восстановление личных рекордов.....	60	Беспроводные датчики.....	68
Удаление личных рекордов.....	61	Сопряжение с беспроводными датчиками.....	69
Просмотр общих результатов.....	61	Динамические характеристики бега .....	69
<b>Часы.....</b>	<b>61</b>	Советы при отсутствии данных о динамических характеристиках бега .....	70
Установка будильника.....	61	Мощность при беге.....	71
Изменение будильника.....	62	Использование элементов управления камерой Varia.....	71
Умный будильник.....	62	Функции с подключением через смартфон.....	72
Использование таймера отсчета.....	62	Сопряжение смартфона .....	72
Удаление таймера обратного отсчета.....	63	Включение уведомлений со смартфона.....	73
Использование секундомера.....	63	Просмотр уведомлений.....	73
Добавление дополнительных часовых поясов .....	63	Прием входящего телефонного вызова.....	74
Изменение дополнительного часового пояса.....	64	Ответ на текстовое сообщение.....	74
Добавление события обратного отсчета .....	64	Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth.....	74
Изменение события обратного отсчета.....	64	Включение и выключение оповещений функции «Где мой телефон?».....	74
<b>Настройки уведомлений и оповещений.....</b>	<b>65</b>	Определение местоположения смартфона, потерянного во	
Оповещения о здоровье и самочувствии.....	65		

время занятия с использованием GPS.....	75
Функции с подключением через Wi-Fi.....	75
Подключение к сети Wi-Fi.....	75
Garmin Share.....	75
Обмен данными с Garmin Share....	76
Получение данных с помощью Garmin Share.....	76
Настройки Garmin Share.....	76
Приложения телефона и компьютера.....	76
Garmin Connect.....	77
Подписка Garmin Connect+.....	78
Использование приложения Garmin Connect.....	78
Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect..	78
Объединенный статус тренировки.....	79
Использование Garmin Connect на компьютере.....	79
Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express.....	79
Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную.....	80
Функции Connect IQ.....	80
Загрузка функций Connect IQ....	80
Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера.....	80
Приложение Garmin Messenger....	81
Приложение Garmin Golf.....	81
<b>Режимы фокусировки.....</b>	<b>81</b>
Настройка режима фокусировки по умолчанию.....	82
Создание пользовательского режима фокусировки.....	82
<b>Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии.....</b>	<b>83</b>
Частота пульса на запястье.....	83
Ношение часов.....	83
Советы по повышению точности данных о частоте пульса.....	84
Настройки наручного пульсометра.....	84
Трансляция данных о частоте пульса.....	84
Пульсоксиметр.....	85
Получение показаний пульсоксиметра.....	86
Настройка режима пульсоксиметра.....	86
Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра.....	86
Автоподбор цели .....	87
Время интенсивной активности.....	87
Подсчет времени интенсивной активности.....	87
Мониторинг сна.....	87
Использование функции автоматического отслеживания сна.....	87
<b>Навигация.....</b>	<b>87</b>
Сохранение местоположений.....	88
Сохранение местоположения.....	88
Просмотр и редактирование сохраненных местоположений.....	88
Удаление местоположения.....	88
Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect.....	88
Запуск занятия с использованием GPS из общего местоположения.....	89
Навигация к общему местоположению во время занятия.....	89
Навигация к пункту назначения.....	89
Навигация к месту старта.....	90
Остановка навигации.....	90
Дистанции.....	90
Создание дистанции в Garmin Connect.....	90
Отправка дистанции на устройство.....	91
Следование дистанции на своем устройстве.....	91

Просмотр или изменение сведений о дистанции.....	91	Настройка зон мощности.....	101
Компас.....	91	Автоматическое определение показателей тренировки.....	101
Настройка курса по компасу.....	92		
<b>Карта.....</b>	<b>92</b>		
Добавление экрана с картографическими данными.....	92	<b>Настройки диспетчера питания.....</b>	<b>102</b>
Прокрутка и изменение масштаба карты.....	92	Настройка функции энергосбережения.....	102
Настройки карты.....	92		
<b>Функции отслеживания и безопасности.....</b>	<b>93</b>		
Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях.....	93	<b>Настройки системы.....</b>	<b>103</b>
Добавление контактов.....	93	Настройка кнопок быстрого доступа.....	103
Включение и выключение регистрации происшествий.....	94	Настройка кода доступа часов.....	103
Запрос о помощи.....	94	Изменение кода доступа часов.....	104
<b>Музыка.....</b>	<b>95</b>	Компас.....	104
Подключение к сторонним источникам.....	95	Настройки компаса.....	104
Загрузка аудиоматериалов из стороннего источника .....	95	Калибровка компаса вручную	104
Загрузка личных аудиоматериалов .....	95	Настройка направления на север.....	104
Прослушивание музыки.....	96	Настройки времени.....	105
Управление воспроизведением музыки.....	97	Синхронизация времени.....	105
Подключение наушников Bluetooth.....	97	Дополнительные настройки системы.....	105
Изменение режима звука.....	98	Изменение единиц измерения.....	105
<b>Профиль пользователя.....</b>	<b>98</b>	Настройки записи данных.....	105
Настройка профиля пользователя..	98	Сброс всех настроек до значений по умолчанию .....	106
Настройки пола.....	98	Просмотр информации об устройстве.....	106
Режим инвалидной коляски.....	98	Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка) .....	106
Просмотр фитнес-возраста.....	99		
Информация о зонах частоты пульса .....	99		
Спортивные цели.....	99		
Настройка зон ЧСС.....	100		
Установка зон ЧСС с помощью часов.....	100		
Оценка нагрузки в зонах частоты пульса .....	101		
<b>Информация об устройстве.....</b>	<b>106</b>		
Об AMOLED-дисплее .....	106		
Зарядка часов .....	107		
Технические характеристики .....	107		
Сведения о батарее .....	108		
Уход за устройством .....	108		
Очистка часов .....	108		
Замена ремешков .....	109		
<b>Устранение неполадок.....</b>	<b>109</b>		
Обновления продукта .....	109		
Дополнительная информация .....	109		
На устройстве установлен неправильный язык .....	110		

Советы по увеличению времени работы батареи.....	110
Перезапуск часов.....	110
Совместимы ли часы с моим телефоном?.....	110
Не удается подключить смартфон к часам.....	111
Можно ли использовать датчик Bluetooth с часами?.....	111
Не удается подключить наушники к часам.....	111
Воспроизведение музыки или соединение с наушниками нестабильно.....	111
Как отменить нажатие кнопки записи круга?.....	112
Установление связи со спутниками.....	112
Улучшение приема GPS-сигналов.....	112
Данные о ЧСС на часах неточные.	112
Неточное отображение данных о температуре при занятии.....	112
Выход из режима демонстрации...	112
Отслеживание активности.....	112
Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно.....	113
Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи Garmin Connect.....	113
<b>Приложение.....</b>	<b>113</b>
Стандартные рейтинги VO2 Max....	114
Цветовые датчики и динамические характеристики бега.....	115
Распределение времени контакта с землей.....	116
Данные о вертикальном колебании и вертикальном соотношении....	117
Размер и окружность колеса.....	117
<b>Поля данных.....</b>	<b>118</b>

# Введение

## ⚠ ОСТОРОЖНО

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

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

## Начало работы

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

- 1 Удерживайте  , чтобы включить часы.
- 2 Следуйте приведенным на экране инструкциям для завершения начальной установки.  
Во время первоначальной настройки можно выполнить сопряжение часов со смартфоном для получения уведомлений, синхронизации занятий и многое другое ([Сопряжение смартфона, стр. 72](#)).
- 3 Зарядите часы ([Зарядка часов, стр. 107](#)).
- 4 Проверьте наличие обновлений программного обеспечения ([Настройки системы, стр. 103](#)).  
Для оптимальной работы необходимо, чтобы программное обеспечение часов было в актуальном состоянии. Обновления программного обеспечения предоставляют изменения и улучшения в области конфиденциальности, безопасности и функций устройства.
- 5 Начните занятие ([Начало занятия, стр. 10](#)).

## Обзор



 Кнопка СТАРТ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Удерживайте в течение 2 секунд, чтобы включить часы.</li> <li>Нажмите, чтобы открыть меню занятий и приложений, включая настройки часов.</li> <li>Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд для просмотра меню настроек, а также для включения/выключения часов.</li> <li>Удерживайте, пока часы не завибрируют 3 раза, для запроса помощи (<a href="#">Функции отслеживания и безопасности, стр. 93</a>).</li> </ul>
 Кнопка НАЗАД	<ul style="list-style-type: none"> <li>Нажмите для возврата на предыдущую страницу.</li> </ul> <p><b>СОВЕТ.</b> во время занятия на экране появляются советы, поясняющие нестандартную функциональность кнопок.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Нажмите и удерживайте, чтобы запустить пользовательскую функцию создания ярлыка (<a href="#">Настройка пункта меню быстрого доступа, стр. 45</a>).</li> </ul>
 Сенсорный экран	<ul style="list-style-type: none"> <li>Проведите пальцем вверх, вниз, влево или вправо для перехода между минивиджетами, функциями или пунктами меню (<a href="#">Советы по работе с сенсорным экраном, стр. 2</a>).</li> <li>Коснитесь экрана для выбора опции в меню.</li> <li>Для перехода к предыдущему экрану проведите пальцем вправо.</li> </ul>

## Советы по работе с сенсорным экраном

- Для медленной прокрутки списков и меню потяните экран вверх или вниз.
- Коснитесь, чтобы выбрать элемент.
- Коснитесь, чтобы перевести часы в активный режим.
- В режиме отображения циферблата проведите пальцем вверх по экрану для просмотра минивиджетов, имеющихся на часах.
- На циферблате часов смахните влево, чтобы посмотреть меню приложений и занятий, включая настройки часов.
- Для перехода к предыдущему экрану проведите пальцем вправо.
- Коснитесь и удерживайте элемент на циферблате часов, чтобы вывести на экран контекстную информацию, например мини-виджеты или пункты меню (если доступно).
- Чтобы просмотреть следующий экран данных во время занятия, проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
- Чтобы открыть меню часов или перейти в режим отображения циферблата и мини-виджетов во время занятия, смахните вправо.
- Во время занятия смахните влево, чтобы отобразить музыкальный плеер.
- Если доступно, выберите  или смахните по экрану для просмотра параметров меню.
- Каждое меню следует выбирать отдельным действием.

## Блокировка и разблокировка устройства

Чтобы предотвратить случайные нажатия кнопок и касания экрана, устройство можно заблокировать.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете настраивать меню элементов управления ([Настройка меню элементов управления, стр. 45](#)).

1 Удерживайте , чтобы отобразить меню элементов управления.

2 Выберите .

Устройство не будет отвечать на касания и нажатие кнопок, пока вы его не разблокируете.

3 Нажмите и удерживайте любую кнопку, чтобы разблокировать устройство.

## Обзор значков

Мигающий значок указывает на то, что часы выполняют поиск сигнала. Непрерывно отображающийся значок указывает на то, что сигнал найден или датчик подключен. Перечеркнутый значок означает, что функция отключена.

Полный список совместимых датчиков см. в разделе [Беспроводные датчики, стр. 68](#).

	Статус подключения к смартфону ( <a href="#">Включение оповещений о подключении смартфона, стр. 67</a> )
	Статус отслеживания ЧСС <a href="#">Советы по повышению точности данных о частоте пульса, стр. 84</a>
	Статус LiveTrack ( <a href="#">Функции отслеживания и безопасности, стр. 93</a> )
	Статус датчика скорости и частоты вращения педалей ( <a href="#">Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 69</a> )

## Приложения и занятия

на ваши часы предварительно загружено множество различных приложений и занятий.

**Приложения:** приложения содержат интерактивные функции для использования на ваших часах, такие как просмотр тренировок или прослушивание музыки ([Приложения, стр. 4](#)).

**Занятия:** на ваши часы предварительно загружены приложения для занятий, проводимых в помещении и на открытом воздухе, включая бег, велотренировки, силовые тренировки, гольф и многое другое. Когда вы начинаете занятие, часы отображают и записывают данные с датчиков, которые вы можете сохранить, а также предоставить на общее обозрение в сообществе Garmin Connect™.

Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей физической формы перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

**Приложения Connect IQ™:** вы можете добавить функции на часы, установив приложения из магазина Connect IQ ([Загрузка функций Connect IQ, стр. 80](#)).

## Приложения

Часы можно настроить с помощью меню приложений, которое позволяет быстро получить доступ к функциям и возможностям часов. Для некоторых приложений требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth®. Многие приложения также можно найти в мини-виджетах ([Мини-виджеты, стр. 35](#)) или элементах управления ([Элементы управления, стр. 42](#)).

В режиме отображения циферблата проведите пальцем влево по экрану для просмотра списка приложений.



<b>Название</b>	<b>Дополнительная информация</b>
	Отображение данных альтиметра, барометра и компаса.
Будильники	Выберите, чтобы установить сигнал.
Альтернативные часовые пояса	Отображение текущего времени в дополнительных часовых поясах.
Транслировать данные по частоте пульса	Включение передачи данных по ЧСС на сопряженное устройство ( <a href="#">Трансляция данных о частоте пульса, стр. 84</a> ).
Калькулятор	Выберите, чтобы использовать калькулятор, в том числе калькулятор чаевых.
Календарь	Выберите для просмотра предстоящих событий из календаря смартфона.
Часы	Установка будильника, таймера, секундомера, дополнительного часового пояса или события обратного отсчета ( <a href="#">Часы, стр. 61</a> ).
Компас	Отображение электронного компаса.
Таймеры с обратным отсчетом	Отображение предстоящих событий обратного отсчета.
Connect IQ Store	Выберите, чтобы использовать магазин Connect IQ Store на часах ( <a href="#">Функции Connect IQ, стр. 80</a> ).
Garmin Share	Настройка обмена данными с другими устройствами Garmin® ( <a href="#">Garmin Share, стр. 75</a> ).
Health Snapshot™	Выберите для записи ключевых метрических показателей здоровья ( <a href="#">Health Snapshot, стр. 6</a> ).
Архив	Просмотр истории занятий, рекордов и общей статистики ( <a href="#">Использование архива, стр. 60</a> ).
Messenger	Просмотр и отправка сообщений из мобильного приложения Garmin Messenger™ ( <a href="#">Приложение Garmin Messenger, стр. 81</a> ).
Фаза луны	Просмотр времени восхода и захода луны, а также данных о лунных фазах на основе текущего местоположения по GPS.
Музыка	Управление воспроизведением музыки с часов ( <a href="#">Прослушивание музыки, стр. 96</a> ).
Уведомления	Просмотр уведомлений смартфона ( <a href="#">Просмотр уведомлений, стр. 73</a> ).
Пульсоксиметр	Измерение с помощью пульсоксиметра ( <a href="#">Пульсоксиметр, стр. 85</a> ).
Настройки	Выберите, чтобы открыть меню настроек.
Ценные бумаги	Выберите для просмотра настраиваемого списка ценных бумаг ( <a href="#">Добавление ценных бумаг, стр. 42</a> ).
Секундомер	Выберите для использования секундомера.
Восход/заход солнца	Выберите для просмотра восхода и заката солнца, а также времени наступления сумерек.
Таймеры	Выберите, чтобы установить таймер.

Название	Дополнительная информация
Советы	Выберите для просмотра интерактивных советов по использованию часов и отсканируйте прямую ссылку на <a href="http://support.garmin.com">support.garmin.com</a> , чтобы получить доступ к руководству пользователя часов.
Кошелек	Выберите, чтобы открыть кошелек Garmin Pay™ ( <a href="#">Garmin Pay, стр. 6</a> ).
Циферблат	Выберите для настройки циферблата ( <a href="#">Настройка циферблата, стр. 34</a> ).
Погода	Выберите для просмотра текущих погодных условий и прогноза погоды.
Тренировки	Просмотр сохраненных тренировок ( <a href="#">Тренировки, стр. 48</a> ).

## Health Snapshot

Функция Health Snapshot записывает несколько ключевых показателей состояния за две минуты, когда вы не двигаетесь. Дает представление об общем состоянии вашей сердечно-сосудистой системы. Часы записывают такие значения, как средняя ЧСС, уровень стресса и частота дыхания. Функцию Health Snapshot можно добавить в список избранных приложений ([Настройка занятий и приложений, стр. 28](#)).

## Garmin Pay

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

### Настройка кошелька Garmin Pay

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

1 В приложении Garmin Connect выберите •••.

2 Выберите **Garmin Pay > Начать работу**.

3 Следуйте инструкциям на экране.

### Оплата покупки с помощью часов

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

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

1 Выберите один из следующих вариантов:

- В режиме отображения циферблата нажмите .
- Нажмите и удерживайте .

2 Выберите **Кошелек**.

**3** Введите четырехзначный пароль.

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

Отобразятся недавно использованные платежные карты.



- 4** Если вы добавили несколько карт в кошелек Garmin Pay, проведите пальцем по экрану, чтобы выбрать другую карту (необязательно).
  - 5** В течение 60 секунд удерживайте часы вблизи считывателя платежных карт так, чтобы дисплей часов был повернут к считывателю.
- Часы подадут вибросигнал, и на дисплее появится галочка после завершения обмена данными со считывателем.
- 6** При необходимости следуйте инструкциям, приведенным в руководстве по работе со считывателем, для завершения транзакции.

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

### Добавление карты в кошелек Garmin Pay

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

**1** В приложении Garmin Connect выберите **•••**.

**2** Выберите **Garmin Pay > : > Добавить карту**.

**3** Следуйте инструкциям на экране.

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

### Управление картами Garmin Pay

Вы можете временно приостановить действие карты или удалить ее.

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

**1** В приложении Garmin Connect выберите **•••**.

**2** Выберите **Garmin Pay**.

**3** Выберите карту.

**4** Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы временно приостановить или возобновить действие карты, выберите **Приостановить действие карты**.

Для оплаты покупок с помощью часов vívoactive 6 карта должна быть активной.

- Чтобы удалить карту, выберите .

## Изменение пароля Garmin Pay

Необходимо знать текущий пароль, чтобы изменить его. Если вы забыли свой пароль, необходимо сбросить приложение Garmin Pay для часов vívoactive 6, создать новый пароль и повторно ввести данные вашей карты.

1 В приложении Garmin Connect выберите •••.

2 Выберите **Garmin Pay > Изменить пароль.**

3 Следуйте инструкциям на экране.

В следующий раз при оплате покупки с помощью часов vívoactive 6 необходимо будет ввести новый пароль.

## Использование функции Messenger

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Неспутниковые функции обмена сообщениями приложения Garmin Messenger не следует использовать в качестве единственного средства для получения экстренной помощи.

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Для использования функции Messenger ваши часы vívoactive 6 должны быть подключены к приложению Garmin Messenger на совместимом смартфоне с помощью технологии Bluetooth.

Функция Messenger на часах позволяет просматривать, создавать и отвечать на сообщения из приложения Garmin Messenger на смартфоне.

1 Чтобы просмотреть мини-виджет **Messenger**, в режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану вверх.

**СОВЕТ.** функция Messenger доступна на часах как мини-виджет, приложение или пункт в меню элементов управления.

2 Выберите мини-виджет.

3 Если вы впервые используете функцию **Messenger**, отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить процесс сопряжения и настройки.

4 На часах выберите один из вариантов:

- Чтобы создать новое сообщение, выберите **Новое сообщение**, выберите получателя и либо выберите предварительно заданное сообщение, либо создайте собственное.
- Чтобы просмотреть диалог, прокрутите экран вниз и выберите нужный диалог.
- Чтобы ответить на сообщение, выберите диалог, нажмите **Ответить** и либо выберите предварительно заданное сообщение, либо создайте собственное.

## Занятия

В режиме отображения циферблата проведите по экрану влево и выберите **Занятия**. Ваши выбранные занятия появляются в верхней части списка ([Настройка списка избранных занятий, стр. 29](#)).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** некоторые занятия отображаются в нескольких категориях.



Категория	Занятия
Бег	Беговая дорожка, Бег, Бег на стадионе, Бег по пересеченной местности, Беговой тренажер, Бег с препятствиями, , Виртуальная пробежка
Велотренировки	Велосипед, Поездки на работу на велосипеде, Велотренажер, Велосипедный тур, Велокросс, eBike, Горный электровелосипед, Гравийный велосипед, Ручной велосипед, Велотренировка с ручным приводом в помещении, Горный велосипед, Шоссейный велосипед
Плавание	Откр. вода, Плав. в бас.
Тренажерный зал	Бокс, Кардио, Эллипсоид, ВИИТ, Прыжки со скакалкой, Смешанные единоборства, Подвижность, Пилатес, Гребной тренажер, Степпер, Сил. трен., Ходьба в помещении, Йога
На улице	Конный спорт, Диск-гольф, Рыбная ловля, Гольф, Поход, Конный спорт, Роликовые коньки, Альпинизм, Ходьба с рюкзаком, Ходьба
Зимние виды спорта	Каток, Горные лыжи, Сноуборд, Снегоход, Ходьба в снегоступах, Лыжные гонки классическим ходом, Лыжные гонки коньковым ходом
Водные виды спорта	Судно, Каяк, Гребля, Хождение под парусом, Трубка, Паддлбординг
Командные виды спорта	Американский футбол, Бейсбол, Баскетбол, Крикет, Хоккей на траве, Хоккей, Лакросс, Регби, Футбол, Софтбол, Волейбол, Алтимат
Спорт с ракетками	Бадминтон, Падел, Пиклбол, Платформенный теннис, Ракетбол, Сквош, Настольный теннис, Теннис
Автоспорт	Вездеход, Мотокросс, Мотоцикл, Путешествие по суше
Другое	Дыхание, Игры, Медитация

## Начало занятия

Если необходимо, в начале занятия GPS включается автоматически.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите занятие из Избранного.
  - Нажмите , затем выберите занятие из расширенного списка занятий.
- 3 Если для занятия требуются сигналы GPS, выйдите на улицу, чтобы обеспечить беспрепятственный обзор неба, и дождитесь готовности часов.  
Часы будут готовы к работе после определения ЧСС, затем они получают сигналы GPS (при необходимости) и устанавливают подключение с беспроводными датчиками (при необходимости).
- 4 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.  
Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.

## Советы по записи занятий

- Зарядите часы перед началом занятия ([Зарядка часов, стр. 107](#)).
- Для некоторых занятий нажмите  для записи кругов, начала нового подхода или стойки либо перехода к следующему этапу тренировки.  
Можно выбрать , чтобы удалить круг для определенных занятий ([Как отменить нажатие кнопки записи круга?, стр. 112](#)).
- Чтобы просмотреть дополнительные экраны данных, проведите пальцем по экрану вверх или вниз.

## Остановка занятия

- 1 Нажмите .
  - 2 Выберите один из следующих вариантов:
    - Чтобы возобновить занятие, выберите **Возобновить**.
    - Чтобы сохранить занятие и просмотреть сведения, выберите **Сохранить**, нажмите кнопку  и выберите опцию.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** после сохранения занятия вы можете ввести данные об оценке собственного состояния ([Оценка занятия, стр. 11](#)).
      - Чтобы приостановить занятие и возобновить его позже, выберите **Завершить позже**.
      - Чтобы отметить круг дистанции, выберите **Круг**.  
Можно выбрать , чтобы удалить круг для определенных занятий ([Как отменить нажатие кнопки записи круга?, стр. 112](#)).
      - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по уже пройденному пути, выберите **Назад к началу > TracBack**.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.
      - Чтобы вернуться к начальной точке занятия самым коротким маршрутом, выберите **Назад к началу > Напрямую**.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.
      - Чтобы измерить разницу между ЧСС в конце занятия и ЧСС через две минуты, выберите **Частота пульса восстановления** и подождите, пока таймер отсчитывает время ([Частота пульса восстановления, стр. 59](#)).
      - Чтобы удалить занятие, выберите .
- ПРИМЕЧАНИЕ.** после остановки занятия часы автоматически сохраняют его по прошествии 30 минут.

## Оценка занятия

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых занятий эта функция недоступна.

Можно настроить параметр оценки собственного состояния для определенных занятий ([Включение функции «Оценка собственного состояния», стр. 54](#)).

- 1 После завершения занятия выберите **Сохранить** ([Остановка занятия, стр. 10](#)).
- 2 Выберите число, соответствующее вашим воспринимаемым усилиям.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** можно выбрать , чтобы пропустить оценку собственного состояния.
- 3 Выберите вариант, соответствующий вашим ощущениям во время занятия.

С оценками состояния можно ознакомиться в приложении Garmin Connect.

## Бег

### Пробежка

Перед использованием беспроводного датчика для пробежки необходимо выполнить сопряжение датчика с часами ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 69](#)).

- 1 Наденьте беспроводные датчики, например пульсометр (необязательно).
- 2 Нажмите .
- 3 Выберите **Занятия > Бег.**
- 4 При использовании дополнительных беспроводных датчиков необходимо подождать, пока часы не выполнят подключение к ним.
- 5 Выйдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.
- 6 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.  
Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.
- 7 Совершите пробежку.
- 8 Нажмите , чтобы записать круг (необязательно).
- 9 Для перехода между экранами данных проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
- 10 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

### Бег на стадионе

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

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

- 1 Выйдите на трек.
- 2 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 3 Выберите **Занятия > Бег > Бег на стадионе.**
- 4 Подождите, пока часы найдут спутники.
- 5 Если вы бежите по 1-й дорожке, перейдите к шагу 8.
- 6 Выберите **Номер дорожки**.
- 7 Выберите номер дорожки.
- 8 Нажмите .
- 9 Бегите по треку.
- 10 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

## Советы по записи бега на стадионе

- Подождите, пока часы начнут получать спутниковые сигналы, прежде чем начинать пробежку.
  - Во время первой пробежки на незнакомом стадионе пробегите четыре круга для калибровки дистанции забега.  
Чтобы завершить круг, пробегите немного дальше начальной точки.
  - Бегите каждый круг по одной и той же дорожке.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** по умолчанию расстояние Auto Lap<sup>®</sup> составляет 1600 м или четыре круга по стадиону.
- Если вы бежите не по 1-й дорожке, установите номер дорожки в настройках занятия.

## Виртуальная пробежка

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

- Нажмите .
- Выберите **Занятия > Бег > Виртуальная пробежка**.
- На планшете, ноутбуке или смартфоне откройте приложение *Zwift™* или другое приложение для виртуальных тренировок.
- Следуйте инструкциям на экране, чтобы начать забег и выполнить сопряжение устройств.
- Нажмите  для запуска таймера занятия.
- По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

## Калибровка расстояния для беговой дорожки

Для более точной записи расстояния во время занятия на беговой дорожке можно выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки после выполнения пробежки на расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили). При использовании разных беговых дорожек калибровку расстояния для каждой беговой дорожки можно выполнить вручную или после каждого занятия на беговой дорожке.

- Начните занятие на беговой дорожке ([Начало занятия, стр. 10](#)).
- Продолжайте занятие на беговой дорожке, пока часы не зарегистрируют расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили).
- По завершении занятия нажмите кнопку , чтобы остановить таймер занятия.
- Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки в первый раз, выберите **Сохранить**.  
Устройство предложит завершить калибровку на беговой дорожке.
  - Чтобы выполнить повторную калибровку расстояния для беговой дорожки после первой калибровки, выберите **Выполнить калибровку и сохранить > ✓**.
- Проверьте на дисплее беговой дорожки пройденное расстояние и введите это расстояние на часах.

## Запись занятия бегом с препятствиями

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

- Нажмите .
  - Выберите **Занятия > Бег > Бег с препятствиями**.
  - Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.
  - Нажмите кнопку , чтобы вручную отметить начало и конец каждого препятствия.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** можно настроить параметр **Отслеживание препятствий** для сохранения местоположений препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных прохождений дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега.
- По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

## Велосипед

### Подготовка к заезду

Перед использованием беспроводного датчика для заезда необходимо выполнить сопряжение датчика с часами ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 69](#)).

- 1 Выполните сопряжение беспроводных датчиков, таких как пульсометр или велосипедные фонари (дополнительно).
- 2 Нажмите .
- 3 Выберите **Занятия > Велотренировки > Велосипед**.
- 4 При использовании дополнительных беспроводных датчиков необходимо подождать, пока часы не выполнят подключение к ним.
- 5 Выйдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.
- 6 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.  
Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.
- 7 Начинайте занятие.
- 8 Для перехода между экранами данных проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
- 9 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

## Плавание

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

### Плавание в бассейне

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Плавание > Плав. в бас..**
- 3 Выберите размер бассейна или введите размер вручную.
- 4 Перед началом плавания проверьте настройки занятия ([Настройки занятия, стр. 30](#)).  
Например, параметр блокировки сенсорного экрана по умолчанию включен для занятий плаванием.
- 5 Нажмите .
- Устройство выполняет запись данных о плавании только при включенном таймере.
- 6 Начните плавать.  
Устройство автоматически записывает расстояния и интервалы заплывов. Функция **Автоматическая пауза** включена по умолчанию ([Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания, стр. 14](#)).
- 7 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

### Термины по плаванию

**Участок:** один заплыв в бассейне.

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

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

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

## Типы гребков

Определение типа гребков поддерживается только при плавании в бассейне. Тип гребков определяется в конце участка. Типы гребков появляются в вашей истории занятий плаванием и в учетной записи Garmin Connect. Тип гребка также можно указать в одном из полей пользовательских данных ([Настройка экранов данных, стр. 29](#)).

Свободный стиль	Вольный стиль
Назад	На спине
Брасс	Брасс
Баттерфляй	Баттерфляй
Смешанный стиль	Более одного типа гребков в интервале
Упражнение	Используется с функцией записи упражнений ( <a href="#">Тренировка с журналом упражнений, стр. 15</a> )

## Советы по занятиям плаванием

- Перед началом плавания проверьте настройки занятия ([Настройки занятия, стр. 30](#)).  
Например, параметр блокировки сенсорного экрана по умолчанию включен для занятий плаванием.
- Нажмите , чтобы записать интервал во время плавания в открытой воде.
- Перед началом плавания в бассейне следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать размер бассейна, или введите размер вручную.  
Часы измеряют и регистрируют расстояние по пройденным участкам бассейна. Для отображения точного расстояния размер бассейна должен быть указан правильно. При следующем запуске заплыва в бассейне часы используют размер этого бассейна. Чтобы изменить размер бассейна, пролистайте вниз, выберите параметры занятия и выберите **Размер бассейна**.
- Для получения точных результатов проплывите всю длину бассейна и используйте один вид гребков на протяжении всей длины. Ставьте таймер занятия на паузу во время отдыха.
- Нажмите , чтобы записать время отдыха при плавании в бассейне ([Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания, стр. 14](#)).  
Часы автоматически регистрируют расстояния и интервалы во время плавания в бассейне.
- Чтобы помочь часам подсчитать расстояние, сделайте сильный толчок от стены и плавное движение перед первым гребком.
- При выполнении упражнений необходимо либо остановить таймер занятия, либо использовать функцию записи упражнений ([Тренировка с журналом упражнений, стр. 15](#)).

## Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания

Функция автоматической паузы поддерживается только в бассейне. Часы автоматически определяют, когда вы отдыхаете, и появляется экран ожидания. Если вы отдыхаете более 15 секунд, часы автоматически создают интервал отдыха. При возобновлении плавания часы автоматически начинают новый интервал плавания.

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

Для использования ручных пауз функцию автоматической паузы можно отключить в параметрах занятия ([Настройки занятия, стр. 30](#)). Во время занятия плаванием в бассейне или в открытой воде вы можете вручную отметить интервал отдыха, нажав . Во время интервала отдыха данные о плавании не записываются.

**СОВЕТ.** используйте ручную паузу, если вы делаете короткие интервалы отдыха или хотите иметь точные показатели времени интервалов плавания.

## Тренировка с журналом упражнений

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

- 1 Чтобы открыть экран журнала упражнений во время занятия плаванием в бассейне, пролистайте вверх или вниз.
  - 2 Нажмите , чтобы запустить таймер упражнения.
  - 3 По завершении интервала упражнения нажмите .
- Таймер упражнения остановится, но таймер тренировки продолжит запись общей длительности занятия.
- 4 Укажите дистанцию завершенного упражнения.  
Увеличение дистанции рассчитывается на основе длины бассейна, указанного в профиле занятий.
  - 5 Выберите один из следующих вариантов:
    - Для начала следующего интервала упражнения нажмите .
    - Чтобы вернуться к экранам с данными о плавании, пролистайте вверх или вниз.

## Мультиспорт

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

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

### Занятия триатлоном

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

- 1 Нажмите .
  - 2 Выберите **Занятия**.
  - 3 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** при первом запуске занятия триатлоном можно включить функцию , чтобы часы автоматически распознавали смену видов спорта и переключались на следующий переход или вид спорта ([Настройки занятия, стр. 30](#)).
- 4 Если необходимо, нажимайте  при каждой смене вида спорта ([Как отменить нажатие кнопки записи круга?, стр. 112](#)).
- Если функция перехода включена по умолчанию, время перехода записывается отдельно от времени занятия. Функцию перехода между сегментами можно включить или выключить в настройках занятия триатлоном. Если переходы выключены, нажмите , чтобы изменить вид спорта.
- 5 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

## **Создание мультитренировки**

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Правка > Добавить.**
- 3 Выберите тип мультитренировки или выберите **Ввод вручную** и введите имя.  
К дублирующимся именам занятий добавляется номер. Например, «Триатлон(2)».
- 4 Выберите два или более занятий.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки занятия. Например, вы можете выбрать, включать ли переходы.
  - Выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать мультитренировку.

## **Занятия в спортзале**

Часы можно использовать для тренировок в помещении, например для занятий на велотренажере. Функция GPS отключена для занятий в помещении ([Настройки занятия, стр. 30](#)).

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

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

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

## **Запись силовых тренировок**

Предусмотрена возможность записи подходов во время силовых тренировок. Подход состоит из нескольких повторений одного упражнения. Вы можете создавать и выбирать силовые тренировки с помощью учетной записи Garmin Connect, а также отправлять их на часы.

**СОВЕТ.** во время силовой тренировки нажмите , чтобы отобразить больше параметров.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Тренажерный зал > Сил. трен..**  
При первой записи силовой тренировки вы должны выбрать, на какой руке у вас надеты часы.
- 3 Если вы впервые записываете силовую тренировку, выберите **Тренировки > Обзор тренировок** и следуйте инструкциям на экране ([Выполнение тренировки из Garmin Connect, стр. 49](#)).
- 4 Выберите тренировку.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** если вы не скачивали ни одной силовой тренировки на часы, выберите **Свободная тренировка > ** и перейдите к шагу 7.
- 5 Прокрутите вниз, чтобы просмотреть сведения о тренировке.
- 6 Выберите **Начать тренировку.**  
Чтобы просмотреть дополнительные параметры тренировок, выберите **Больше**.
- 7 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.
- 8 Приступите к выполнению первого подхода.  
По умолчанию часы подсчитывают количество повторов. Количество повторений отображается после выполнения не менее четырех повторений. Счетчик повторов можно отключить в настройках занятия ([Настройки занятия, стр. 30](#)).
- 9 **СОВЕТ.** часы могут выполнять подсчет повторений только одного упражнения для каждого подхода. Если вы хотите выполнить другое упражнение, сначала следует завершить текущий подход и начать новый.
- 9 Чтобы просмотреть дополнительные экраны данных, прокрутите экран вверх или вниз.

**10** Нажмите , чтобы завершить подход.

На часах отображается общее число повторений в подходе.

**11** При необходимости отредактируйте количество повторов, выберите , чтобы добавить вес, использовавшийся для подхода, и выберите **Готово**.

**12** Отобразится таймер отдыха и начнется обратный отсчет до следующего подхода.

**СОВЕТ.** можно дождаться истечения таймера или нажать  для немедленного запуска следующего подхода.

**13** Повторите для каждого подхода силовой тренировки, пока не завершите занятие.

**14** По завершении занятия нажмите  и выберите **Остановить тренировку**.

## Советы по записи силовых тренировок

- Не смотрите на часы при выполнении повторений.

С ними следует работать перед началом и после завершения подхода, а также во время отдыха.

- Сосредоточьтесь на своей форме при выполнении повторений.

- Выполняйте упражнения с собственным весом тела или со свободными отягощениями.

- При выполнении повторений совершайте размеренные и широкие движения.

Повторение регистрируется, когда рука с часами возвращается в исходное положение.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** упражнения для ног могут не учитываться.

- Включите автоматическое распознавание подхода для запуска и остановки подходов.

- Сохраняйте и передавайте данные по своим силовым тренировкам в учетную запись Garmin Connect.

Инструменты, доступные в учетной записи Garmin Connect, можно использовать для просмотра и изменения информации о занятиях.

## Запись занятия ВИИТ

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

**1** Нажмите .

**2** Выберите **ВИИТ**.

**3** Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Свободная тренировка** для записи свободного занятия ВИИТ.
- Выберите **Таймеры ВИИТ > AMRAP** для записи как можно большего количества подходов в установленный период времени.
- Выберите **Таймеры ВИИТ > ЕМОМ**, чтобы записать заданное количество упражнений каждую минуту в течение каждой минуты.
- Выберите **Таймеры ВИИТ > Табата** для переключения между 20-секундными интервалами максимального усилия с 10-секундным перерывом.
- Выберите **Таймеры ВИИТ > Ввод вручную**, чтобы установить свое время на упражнение, время отдыха, количество упражнений и подходов.
- Выберите **Тренировки**, чтобы следовать сохраненной тренировке.

**4** При необходимости следуйте инструкциям на экране.

**5** Нажмите , чтобы начать первый подход.

Часы отображают таймер обратного отсчета и текущую частоту пульса.

**6** При необходимости нажмите , чтобы вручную перейти к следующему подходу или отдыху.

**7** По завершении занятия нажмите кнопку , чтобы остановить таймер занятия.

**8** Выберите **Сохранить**.

## **Запись занятия на подвижность**

Вы можете записать занятие на подвижность, используя интервалы активности и отдыха, или загрузить тренировки на подвижность из Garmin Connect.

- 1** Нажмите .
- 2** Выберите **Занятия > Тренажерный зал > Подвижность.**
- 3** Прокрутите вниз и выберите **Тренировка.**
- 4** Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы изменить интервалы активности и отдыха, выберите **Интервалы.**
  - Чтобы загрузить и выполнить тренировку из Garmin Connect, выберите **Библиотека тренировок > Обзор тренировок** и следуйте инструкциям на экране.
- 5** Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.  
Часы помогут вам выполнить упражнения на развитие подвижности.
- 6** Прокрутите для просмотра дополнительных экранов данных.

## Гольф

### Игра в гольф

Перед первой игрой в гольф необходимо скачать приложение Garmin Golf™ из магазина приложений на смартфоне ([Приложение Garmin Golf, стр. 81](#)).

Перед игрой в гольф необходимо зарядить часы ([Зарядка часов, стр. 107](#)).

1 Нажмите .

2 Выберите **Гольф**.

Устройство определяет местоположение спутников, вычисляет ваше местоположение и выбирает поле, если поблизости есть только одно поле.

3 Если есть список полей для гольфа, выберите поле из него.

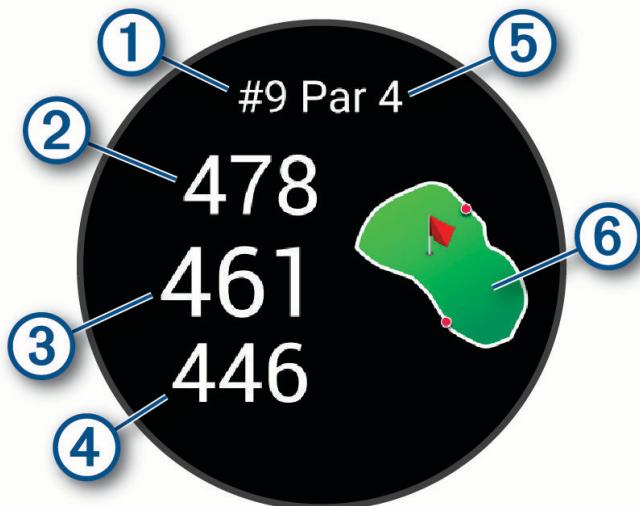
Поля для гольфа обновляются автоматически.

4 Нажмите .

5 Выберите , чтобы сохранить результат.

**6** Выберите стартовую площадку.

На дисплее часов отобразится экран с информацией о лунке.



<b>①</b>	Номер текущей лунки
<b>②</b>	Расстояние до задней части грина
<b>③</b>	Расстояние до средней части грина
<b>④</b>	Расстояние до передней части грина
<b>⑤</b>	Пар для лунки
<b>⑥</b>	Карта грина

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

**7** Выберите один из следующих вариантов:

- Коснитесь карты, чтобы просмотреть более подробные данные или изменить местоположение флагка ([Перемещение флагка, стр. 22](#)).
- Нажмите , чтобы открыть меню гольфа ([Меню гольфа, стр. 21](#)).
- Нажмите и удерживайте , чтобы открыть настройки гольфа ([Настройки для гольфа, стр. 21](#)).

При переходе к следующей лунке часы выполняют автоматическое переключение для отображения информации о новой лунке.

## Меню гольфа

Во время раунда нажмите  для просмотра дополнительных функций в меню гольфа.

**Просмотр грина:** позволяет переместить местоположение флагка для получения более точного измерения расстояния ([Перемещение флагка, стр. 22](#)).

**Преграды:** отображение бункеров и водных преград для текущей лунки.

**Препятствия:** отображение препятствий и расстояний для текущей лунки (только для лунок пар 4 и 5).

**Сменить лунку:** смена лунки вручную.

**Оценочная таблица:** открытие оценочной таблицы для раунда ([Ведение счета, стр. 24](#)).

**Указатель флагка:** функция PinPointer – это компас, который помогает выбрать правильное направление, если вы не видите грина. Эта функция поможет вам правильно направить удар, даже если вы оказались в деревьях или песчаной ловушке.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** не используйте функцию PinPointer, находясь в гольф-каре. Помехи от гольф-кара могут повлиять на точность показаний компаса.

**Итоги раунда:** во время раунда можно просматривать свой счет, статистику и сведения о количестве шагов.

**Оценка удара:** отображение расстояния предыдущего удара, записанного с помощью функции Garmin AutoShot™ ([Просмотр измерений дальности ударов, стр. 23](#)). Вы также можете записать удар вручную ([Измерение удара вручную, стр. 24](#)).

**Пос. удар:** просмотр информации о последнем ударе.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** можно просмотреть расстояния всех ударов, обнаруженных в текущем раунде. При необходимости можно вручную добавить удар ([Добавление удара вручную, стр. 24](#)).

**Статистика клюшки:** отображение статистики по каждой клюшке для гольфа, например, информации о расстоянии и точности. Появляется при сопряжении совместимых датчиков отслеживания клюшки Approach® CT10 или включении параметра Подсказка по выбору клюшки.

**Восход/заход солнца:** показывает время восхода и заката солнца, а также время наступления сумерек на текущий день.

**Настройки:** позволяет настраивать параметры игры в гольф ([Настройки для гольфа, стр. 21](#)).

**Завершить раунд:** завершение текущего раунда.

## Настройки для гольфа

Во время раунда игры в гольф нажмите  и выберите Настройки для настройки параметров и функций гольфа.

**Подсчет баллов:** позволяет настроить предпочтения подсчета баллов и включить отслеживание статистики.

**Дистанция для драйвера:** установка среднего расстояния, которое мяч проходит от стартовой площадки после драйва.

**Режим турнира:** отключение функций расстояния PinPointer и PlaysLike. Эти функции не разрешены в официальных турнирах или при расчете гандикапа.

**Расстояние в гольфе:** настройка единицы измерения для расстояния.

**Подсказка по выбору клюшки:** отображает подсказку, которая позволяет указать, какая клюшка использовалась после каждого обнаруженного удара.

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

**Датчики клюшки:** позволяет настроить совместимые датчики отслеживания клюшки Approach CT10.

## **Перемещение флагка**

Можно более подробно рассмотреть грин и изменить местоположение флагка.

- 1 На экране с информацией о лунке нажмите .
- 2 Выберите **Просмотр грина**.
- 3 Нажмите и перетащите флагок к нужному местоположению.

Значок  обозначает выбранное местоположение флагка.

- 4 Нажмите , чтобы сохранить местоположение флагка.

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

## **Просмотр направления к флагку**

Функция PinPointer – это компас, который помогает выбрать правильное направление, если вы не видите грина. Эта функция поможет вам правильно направить удар, даже если вы оказались в деревьях или песчаной ловушке.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** не используйте функцию PinPointer, находясь в гольф-каре. Помехи от гольф-кара могут повлиять на точность показаний компаса.

- 1 На экране с информацией о лунке нажмите .
- 2 Выберите **Указатель флагка**.

Стрелка указывает направление к местоположению флагка.

## **Просмотр расстояния до препятствий и изгибов**

Можно просмотреть список расстояний до препятствий и изгибов для лунок пар 4 и 5.

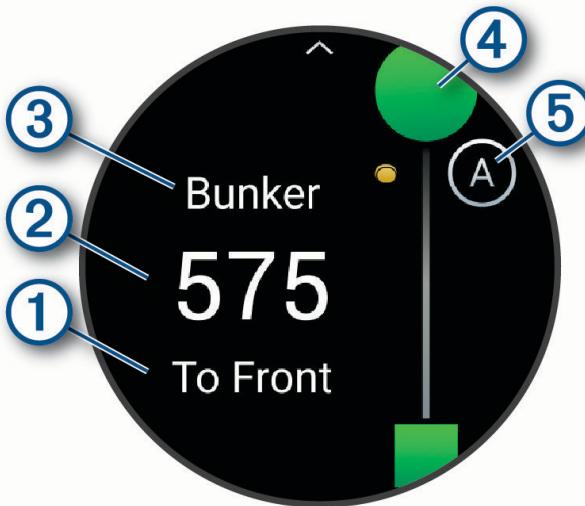
- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Препятствия**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** расстояния и местоположения удаляются из списка по мере их прохождения.

## Просмотр препятствий

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

- 1 Нажмите кнопку .
- 2 Выберите Преграды.



- На экране будут показаны направление ① и расстояние ② до начала или конца ближайшего препятствия.
- Тип препятствия ③ указан в верхней части экрана.
- Грин изображен в виде полукруга ④ в верхней части экрана. Линия под грином обозначает центр фервея.
- Препятствия ⑤ обозначены буквой, указывающей порядок препятствий на текущей лунке, и показаны под грином в приблизительных местах относительно фервея.

## Просмотр измерений дальности ударов

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

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

- 1 Во время игры в гольф нажмите .

- 2 Выберите пункт **Оценка удара**.

Отобразится последняя дальность удара.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** это расстояние автоматически сбрасывается при следующем ударе по мячу, патте на грине или переходе к следующей лунке.

- 3 Нажмите  и выберите **Предыдущие удары** для просмотра всех записанных значений дальности ударов.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** расстояние от последнего удара также отображается в верхней части экрана сведений о лунке.

## **Измерение удара вручную**

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

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

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

## **Добавление удара вручную**

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

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Пос. удар > ↗ > Добавить удар**.
- 3 Выберите , чтобы начать новый удар из текущего местоположения.

## **Ведение счета**

- 1 Во время игры в гольф нажмите .
- 2 Выберите **Оценочная таблица**.
- 3 Выберите лунку.
- 4 Выберите — или +, чтобы указать результат.

## **Настройки подсчета баллов**

Во время раунда нажмите кнопку  и выберите **Настройки > Подсчет баллов**.

**Метод подсчета:** изменение метода ведения счета, который используется устройством.

**Подсчет гандикапа:** включает подсчет гандикапа.

**Показать счет:** отображает ваш общий счет за раунд в верхней части счетной карточки ([Ведение счета, стр. 24](#)).

**Отслеживание статистики:** включение отслеживания статистики: количества паттов, гринов по регламенту и попаданий на фервей во время игры в гольф.

**Штрафы:** позволяет отслеживать штрафные удары во время игры в гольф ([Запись статистики игры в гольф, стр. 25](#)).

**Подсказка:** включение запроса в начале раунда, в котором спрашивается, хотите ли вы сохранить счет.

## **Настройка метода подсчета баллов**

Вы можете изменить метод ведения счета, который используется часами.

- 1 Во время раунда нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Подсчет баллов > Метод подсчета**.
- 3 Выберите метод подсчета баллов.

## Информация о подсчете баллов методом Стейблфорд

При выборе метода Стейблфорд для подсчета баллов ([Настройка метода подсчета баллов, стр. 24](#)) очки начисляются в соответствии с количеством совершенных ударов для каждой лунки относительно пары. В конце раунда побеждает участник, набравший наибольшее количество очков. Устройство начисляет очки с учетом требований Американской ассоциации гольфа.

В счетной карточке игры Стейблфорд вместо ударов отображаются очки.

Очки	Количество совершенных ударов для каждой лунки относительно пары
0	2 или больше
1	На 1 больше
2	Пар
3	На 1 меньше
4	На 2 меньше
5	На 3 меньше

## Отслеживание статистики игры в гольф

Если включить на часах отслеживание статистики, вы сможете просматривать свою статистику за текущий раунд ([Просмотр сводки по раунду, стр. 26](#)). Вы можете сравнивать раунды и отслеживать улучшение в своей игре с помощью приложения Garmin Golf.

1 Нажмите .

2 Выберите **Гольф**.

Устройство определяет местоположение спутников, вычисляет ваше местоположение и выбирает поле, если поблизости есть только одно поле.

3 Если есть список полей для гольфа, выберите поле из него.

Поля для гольфа обновляются автоматически.

4 Выберите  > **Настройки** > **Подсчет баллов** > **Отслеживание статистики**.

## Запись статистики игры в гольф

Чтобы начать запись статистики, сначала необходимо включить отслеживание статистики ([Отслеживание статистики игры в гольф, стр. 25](#)).

1 На странице оценочной таблицы выберите лунку.

2 Укажите количество выполненных ударов, включая патты, и выберите **Сохранить**.

3 Укажите количество выполненных паттов и выберите **Сохранить**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** количество выполненных паттов используется только для отслеживания статистических данных и не увеличивает ваш результат.

4 Выберите один из следующих вариантов:

- Если мяч попал на фервей, выберите .
- Если мяч не попал на фервей, выберите  или .

5 Выберите **Сохранить**.

## Просмотр истории ударов

1 После завершения раунда в гольф нажмите .

2 Выберите **Пос. удар** для просмотра сведений о последнем ударе.

## Просмотр сводки по раунду

Во время раунда вы можете просматривать свой счет, статистику и сведения о количестве шагов.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Итоги раунда**.
- 3 Чтобы просмотреть дополнительную информацию, проведите пальцем по экрану вверх или вниз.

## Завершение раунда

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Завершить раунд**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы сохранить раунд и вернуться в режим часов, выберите **Сохранить**.
  - Для редактирования вашей оценочной таблицы выберите **Редактировать счет**.
  - Чтобы удалить раунд и вернуться в режим часов, выберите **Не сохранять**.
  - Чтобы приостановить раунд и возобновить его позже, выберите **Приостановить раунд**.

## Настройка списка клюшек для гольфа

После сопряжения совместимых часов для гольфа со смартфоном с помощью приложения Garmin Golf можно настроить список клюшек для гольфа по умолчанию.

- 1 Откройте приложение Garmin Golf на смартфоне.
- 2 Выберите **Профиль > Моя сумка с клюшками**.
- 3 Выберите добавить, редактировать, удалить или отметить клюшку как неактивную.
- 4 Синхронизируйте совместимые часы для гольфа Garmin с приложением Garmin Golf.  
Обновленный список клюшек появится на часах для гольфа.

## Занятия на свежем воздухе

### Рыбалка

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > На улице > Рыбная ловля**.
- 3 Нажмите .
- 4 Нажмите  и выберите один из вариантов:
  - Чтобы добавить ещё одну рыбу к счетчику пойманых рыб, выберите .
  - Чтобы сохранить текущее местоположение, выберите **Сохранить местоположение**.
  - Чтобы установить интервальный таймер, время окончания или напоминание о времени окончания занятия, выберите .
  - Чтобы вернуться к начальной точке занятия, выберите **Назад к началу** и выберите требуемый вариант.
  - Для просмотра сохраненных местоположений выберите **Сохраненные местоположения**.
  - Чтобы начать навигацию к пункту назначения, выберите , затем выберите требуемую опцию.
  - Чтобы изменить настройки занятия, выберите **Настройки**, а затем выберите требуемый вариант ([Настройки занятия, стр. 30](#)).
- 5 После завершения занятия нажмите  и выберите .

## Зимние виды спорта

### Просмотр лыжных спусков

Можно использовать кнопку записи круга для записи спусков на лыжах или сноуборде.

- 1 Начните лыжный или сноубордный спуск.
- 2 Нажмите .
- 3 Проведите пальцем по экрану вправо.
- 4 Выберите **Просмотреть заезды**.
- 5 Проведите пальцем по экрану вверх для просмотра сведений о последнем, текущем или об общем количестве забегов.  
Экраны спуска содержат время, пройденное расстояние, максимальную скорость, среднюю скорость и общий спуск.

## Другие занятия

### Запись дыхательных техник

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Другое > Дыхание**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Когерентность**, чтобы достичь состояния спокойствия и концентрации внимания.
  - Выберите **Расслабление и фокусировка**, чтобы расслабить тело и привести в порядок мысли.
  - Выберите **Расслабление и фокусировка (короткая версия)**, чтобы расслабить тело и привести в порядок мысли за меньшее время.
  - Выберите **Спокойствие**, чтобы снизить уровень стресса и подготовиться ко сну.
- 4 Нажмите , чтобы запустить занятие.
- 5 Следуйте инструкциям на экране, так как часы помогают выполнять дыхательные упражнения.
- 6 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.  
Отобразится ваша средняя частота дыхания и ЧСС.
- 7 Нажмите кнопку .
- 8 Выберите **Вся статистика**.  
Отобразится ваша средняя ЧСС, максимальная ЧСС, средняя частота дыхания и изменение уровня стресса.

### Запись занятия медитацией

Вы можете использовать сеанс медитации по инструкции или создать собственный.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Другое > Медитация**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Свободная тренировка** для записи свободного занятия медитацией.
  - Выберите **Сеанс**, чтобы использовать сеанс по инструкции со звуком.
  - Выберите **Ввод вручную**, чтобы создать пользовательский сеанс со звуком.
- 4 При необходимости нажмите кнопку  или следуйте инструкциям на экране.
- 5 Подключите наушники для прослушивания звука для медитации ([Подключение наушников Bluetooth, стр. 97](#)).  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** уведомления отключены во время занятия медитацией.
- 6 Нажмите кнопку , чтобы запустить таймер занятия.  
Часы отображают таймер обратного отсчета или намерение.
- 7 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

## Игры

### Использование приложения Garmin GameOn™

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

1 На компьютере перейдите на веб-сайт [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) и скачайте приложение Garmin GameOn.

2 Чтобы завершить установку, следуйте инструкциям на экране.

3 Запустите приложение Garmin GameOn.

4 Когда приложение Garmin GameOn предложит выполнить сопряжение часов, нажмите и выберите на часах **Занятия > Другое > Игры**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** когда часы подключены к приложению Garmin GameOn, уведомления и другие функции Bluetooth на часах отключены.

5 Выберите **Сопряжение**.

6 Выберите часы из списка и следуйте инструкциям на экране.

**СОВЕТ.** можно нажать > **Настройки**, чтобы настроить параметры, повторно прочитать руководство или удалить часы. Приложение Garmin GameOn запоминает ваши часы и настройки для следующего открытия приложения. При необходимости можно выполнить сопряжение часов с другим компьютером ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 69](#)).

7 Выберите один из следующих вариантов:

- На компьютере запустите поддерживаемую игру, чтобы автоматически начать игровое занятие.
- На часах запустите игровое занятие вручную ([Запись игрового занятия вручную, стр. 28](#)).

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

### Запись игрового занятия вручную

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

1 Нажмите .

2 Выберите **Занятия > Другое > Игры**.

3 Выберите **Пропустить**.

4 Выберите тип игры.

5 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.

6 Нажмите в конце матча, чтобы записать результат или положение в рейтинге.

7 Нажмите , чтобы начать новый матч.

8 По завершении занятия нажмите и выберите **Сохранить**.

## Настройка занятий и приложений

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

### Настройка списка приложений

1 Нажмите .

2 Выберите пункт **Правка**.

3 Выберите **Добавить** и выберите одно или несколько приложений для добавления в список.

4 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы изменить положение приложения в списке, выберите приложение, прокрутите вверх или вниз, чтобы переместить приложение, а затем нажмите , чтобы подтвердить его новое положение.
- Чтобы удалить приложение из списка, выберите приложение и выберите .

5 Выберите **Готово**.

## Настройка списка избранных занятий

Список избранных занятий обеспечивает быстрый доступ к наиболее часто используемым занятиям.

1 Нажмите

2 Выберите **Занятия**.

Если вы уже выбрали избранные занятия, они отобразятся в верхней части списка.

3 Выберите пункт **Правка**.

4 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы изменить положение занятия в списке, выберите занятие, прокрутите вверх или вниз, чтобы переместить занятие, а затем нажмите , чтобы подтвердить его новое положение.
- Чтобы удалить занятие из избранного, выберите занятие, а затем выберите
- Чтобы добавить занятие в избранное, выберите **Добавить** и выберите одно или несколько занятий.

## Закрепление избранного занятия в списке

В верхней части списка приложений и занятий можно закрепить до трех избранных занятий.

1 Нажмите

2 Выберите **Занятия > Правка**.

3 Прокрутите список до нужного занятия (*Настройка списка избранных занятий, стр. 29*).

4 Выберите рядом с избранным занятием.

Когда вы в следующий раз откроете список приложений и занятий, закрепленное занятие будет отображаться в верхней части списка.

## Настройка экранов данных

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

1 Нажмите

2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.

3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия.

4 Выберите **Экраны данных**.

5 Прокрутите до экрана данных, который требуется настроить.

6 Коснитесь поля данных.

7 Проведите пальцем по экрану вверх или вниз и выберите категорию поля данных.

8 Проведите пальцем по экрану вверх или вниз и выберите данные для отображения в поле.

**СОВЕТ.** для получения списка всех доступных полей данных перейдите в раздел *Поля данных, стр. 118*. Не все поля данных доступны для всех типов занятий.

9 Проведите пальцем по экрану влево.

10 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Раскладка**, чтобы настроить количество полей данных на экране данных.
- Выберите **Изменить порядок**, чтобы изменить позицию экрана данных в ленте.
- Выберите **Убрать**, чтобы удалить экран данных из ленты.

11 При необходимости выберите пункт **Добавить новый элемент**, чтобы добавить экран данных в ленту.

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

## **Создание пользовательского занятия**

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Правка > Добавить**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите , чтобы создать собственное пользовательское занятие на основе одного из сохраненных занятий.
  - Чтобы создать новое пользовательское занятие, выберите **Другое > Другое**.
- 4 При необходимости выберите тип занятия.
- 5 Выберите имя или введите собственное имя.  
К дублирующимся именам занятий добавляется номер, например: Велотренировка(2).
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки занятия. Например, можно настроить экраны данных или автоматические функции.
  - Выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать пользовательское занятие.

## **Настройки занятия**

Эти параметры позволяют настроить каждое предварительно загруженное занятие в соответствии с вашими потребностями. Например, можно настроить экраны данных и включить функции оповещения и тренировок. Для некоторых типов занятий некоторые настройки могут быть недоступны. Для некоторых типов занятий существуют отдельные списки параметров.

На циферблате смахните влево, выберите **Занятия**, выберите занятие и выберите настройки занятия.

**Цвет акцентов:** настройка цвета акцентов для значка занятия.

**Оповещения:** настройка оповещений о тренировке или навигации для занятия ([Оповещения о занятиях, стр. 32](#)).

**Auto Lap:** автоматическая отметка кругов с помощью функции Auto Lap. Параметр Автоматическая настройка расстояния отмечает круги на определенном расстоянии. По завершении круга на экране появится настраиваемое сообщение с оповещением о круге. Эта функция полезна при оценке эффективности на разных этапах тренировки.

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

**Автоматическая пауза:** автоматическое задание интервала отдыха при остановке движения во время плавания в бассейне ([Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания, стр. 14](#)).

**Смена страниц:** автоматическое пролистывание всех экранов данных занятия во время работы таймера занятия.

**Автоматическая смена подхода:** автоматически запускает и останавливает подходы упражнений во время силовой тренировки.

**Автозапуск:** автоматически запускает таймер занятия при начале движения (например, для Мотокросса).

**Транслировать данные по частоте пульса:** автоматическая передача данных о ЧСС с часов на сопряженные устройства при запуске занятия ([Трансляция данных о частоте пульса, стр. 84](#)).

**Трансляция в GameOn:** автоматическая передача биометрических данных в приложение Garmin GameOn при запуске игрового занятия.

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

**Экраны данных:** настройка экранов данных и добавление новых экранов данных для занятия ([Настройка экранов данных, стр. 29](#)).

**Изменить вес:** указание веса, используемого для подхода во время силовых или кардиотренировок.

**Оповещения о завершении:** устанавливает оповещение на две–пять минут до окончания занятия медитацией.

**Режим прыжков:** устанавливает целевое значение по времени и количеству повторов для прыжков на скакалке или оставляет неограниченное значение.

**Номер дорожки:** установка номера дорожки для отслеживания вашего забега.

**Круги:** настройка значений для параметров Кнопка Lap и Оповещение о круге.

**Оповещение о круге:** настройка полей данных, которые будут отображаться для кругов.

**Кнопка Lap:** позволяет использовать кнопку  для записи круга или интервала отдыха во время занятия.

**Отслеживание препятствий:** сохранение местоположения препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных проходов дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега ([Запись занятия бегом с препятствиями, стр. 12](#)).

**Размер бассейна:** выбор длины бассейна для заплывов в бассейне.

**Таймаут для режима энергосбережения:** установка времени, в течение которого часы будут находиться в режиме активности, пока вы не начнете занятие, например, когда вы ожидаете начала соревнования. Параметр Средняя переводит часы в энергосберегающий режим часов после 5 минут бездействия. Параметр Длинное переводит часы в энергосберегающий режим часов после 25 минут бездействия. Продленный режим может сократить время работы от аккумулятора между зарядками.

**Запись температуры:** запись температуры окружающей среды вокруг часов или с сопряженного датчика температуры.

**Регистрация VO2 Max.:** записывает ориентировочное значение VO2 max. во время занятия, обычно не связанного с работой на износ, например Бег по пересеченной местности.

**Переименовать:** настройка имени занятия.

**Подсчет повторов:** запись количества повторов во время тренировки. Опция Только тренировки записывает количество повторений только для тренировок с инструкциями.

**Восстановить настройки:** сброс параметров занятия.

**Мощность при беге:** запись данных мощности при беге и настройка параметров.

**Забеги:** настройка значений для параметров Кнопка Lap и Оповещение о круге.

**Спутники:** установка спутниковой системы для занятия ([Настройки спутников, стр. 34](#)).

**Оценка собственного состояния:** определяет, как часто вы оцениваете свои воспринимаемые усилия для занятия ([Оценка занятия, стр. 11](#)).

**Определение типа гребков:** автоматическое определение стиля плавания для плавания в бассейне.

**Блокировка сенсорного экрана:** возможность провести пальцем вниз от верхней части экрана для разблокировки.

**Ед. изм.:** установка единиц измерения для занятия.

**Опов. с помощью выбр.:** оповещения о необходимости вдоха или выдоха во время дыхательного упражнения.

## Оповещения о занятиях

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

**Сигнал события:** сигнал события уведомляет о событии один раз. Событие имеет конкретное значение.

Например, можно установить на часах оповещение при достижении определенного количества сожженных калорий.

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

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

Название оповещения	Тип оповещения	Описание
Частота шагов	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для частоты шагов.
Калории	Событие, повторяющееся	Можно установить количество калорий.
Расстояние	Событие, повторяющееся	Можно установить интервал расстояний.
Высота	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для высоты.
ЧСС	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения частоты пульса или выбрать изменения зон. См. разделы <i>Информация о зонах частоты пульса</i> , стр. 99 и <i>Оценка нагрузки в зонах частоты пульса</i> , стр. 101.
Темп	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для темпа.
Сближение	Событие	Из сохраненного местоположения можно задать радиус.
Бег/ходьба	Повторяющееся	Можно установить фиксированные перерывы на ходьбу через равные интервалы.
Мощность при беге	Событие, диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для зоны мощности.
Скорость	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для скорости.
Частота гребков	Диапазон	Можно выбрать высокое или низкое количество гребков в минуту.
Время	Событие, повторяющееся	Можно установить интервал времени.
Таймер забега	Повторяющееся	Можно установить временной интервал для забега в секундах.

## Настройка оповещения

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых занятий эта функция недоступна.
- 3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия.
- 4 Выберите **Оповещения**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите пункт **Добавить новый элемент**, чтобы добавить новое оповещение для занятия.
  - Выберите имя оповещения, чтобы отредактировать существующее оповещение.
- 6 При необходимости выберите тип оповещения.
- 7 Выберите зону, введите минимальное и максимальное значения или настраиваемое значение для оповещения.
- 8 При необходимости включите оповещение.

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

## Воспроизведение голосовых оповещений во время занятия

Ваши часы могут воспроизводить мотивирующие оповещения во время бега или иных занятий. Во время голосового оповещения часы или смартфон снижают громкость основного звука для воспроизведения оповещения.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Режимы фокусировки > Режим > Голосовые оповещения**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы настроить голосовые оповещения для воспроизведения через смартфон или подключенные наушники Bluetooth, выберите **Аудиовыход > Подключенные устройства** (если доступно).
  - Чтобы активировать оповещения о каждом пройденном круге, выберите **Оповещение о круге**.
  - Чтобы настроить оповещения о темпе и скорости, выберите **Оповещение о темпе/скорости**.
  - Чтобы настроить оповещения о частоте пульса, выберите **Оповещение о частоте пульса**.
  - Чтобы настроить оповещения о данных мощности, выберите **Оповещение о мощности**.
  - Чтобы активировать оповещения при запуске и остановке таймера занятия, включая функцию Auto Pause, выберите **Оповещения таймера**.
  - Чтобы включить воспроизведение голосовых оповещений о тренировках, выберите **Оповещения о тренировках**.
  - Чтобы включить воспроизведение голосовых оповещений о занятиях, выберите **Оповещения о занятиях** ([Оповещения о занятиях, стр. 32](#)).

## Настройки спутников

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

В режиме отображения циферблата нажмите , выберите **Занятия**, выберите занятие, прокрутите вниз, выберите настройки занятия и нажмите **Спутники**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых занятий эта функция недоступна.

**Выключено:** отключение спутниковых систем для занятия.

**Использовать по умолчанию:** позволяет часам использовать для спутников настройки режима фокуса на занятии по умолчанию ([Настройка режима фокусировки по умолчанию, стр. 82](#)).

**Только GPS:** включение спутниковой системы GPS.

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

## Вид

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

## Настройки циферблата

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

### Настройка циферблата

Можно настроить информацию, отображаемую на циферблате, и его внешний вид или активировать установленный циферблат Connect IQ ([Загрузка функций Connect IQ, стр. 80](#)).

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Циферблат**.
- 3 Для предварительного просмотра опций, выбранных для циферблата, прокрутите вверх.
- 4 Выберите **Добавить новый элемент**, чтобы выбрать один из дополнительных параметров циферблата.
- 5 Выберите циферблат и выберите .
- 6 Выберите один из следующих вариантов:

**ПРИМЕЧАНИЕ.** некоторые параметры доступны только для определенных циферблотов.

- Чтобы активировать циферблат, нажмите **Применить**.
- Чтобы изменить информацию, отображаемую на циферблате, выберите **Данные**.
- Чтобы добавить или изменить цвет выделения для циферблата, выберите пункт **Цвет акцентов**.
- Чтобы изменить цвет данных, отображаемый на циферблате, выберите **Цвет данных**.
- Для удаления циферблата выберите **Удалить**.

## **Мини-виджеты**

Часы поставляются с предварительно установленными мини-виджетами, которые обеспечивают быстрый доступ к информации ([Просмотр мини-виджетов, стр. 38](#)). Для некоторых мини-виджетов требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth.

Некоторые мини-виджеты по умолчанию скрыты. Их можно добавить в список вручную ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 38](#)). Некоторые мини-виджеты отображаются в группе связанных показателей, таких как состояние здоровья или эффективность тренировок.

**СОВЕТ.** также можно загружать мини-виджеты в магазине Connect IQ ([Функции Connect IQ, стр. 80](#)).

Название	Описание
Дополнительные часовые пояса	Отображение текущего времени в дополнительных часовых поясах.
Body Battery™	При ношении целый день отображает текущий уровень Body Battery и график уровня за последние несколько часов ( <a href="#">Body Battery, стр. 38</a> ).
Календарь	Отображение предстоящих встреч из календаря смартфона.
Калории	Отображение данных о калориях за текущий день.
Компас	Отображение электронного компаса.
Таймеры с обратным отсчетом	Отображение предстоящих событий обратного отсчета.
Эффективность велоспорта	Отображение показателей эффективности велоспорта, таких как VO2 max и расчетные значения ФПМ.
Garmin Тренер	Отображение запланированных тренировок при выборе адаптивного плана тренировок с Garmin Тренером в вашей учетной записи Garmin Connect. План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега.
Гольф	Отображение результатов и статистики последнего раунда игры в гольф.
Health Snapshot	Запуск сеанса Health Snapshot на ваших часах и запись значений нескольких ключевых показателей состояния за две минуты, когда вы не двигаетесь. Дает представление об общем состоянии вашей сердечно-сосудистой системы. Часы записывают такие значения, как средняя ЧСС, уровень стресса и частота дыхания. Отображение сводных данных сохраненных сеансов Health Snapshot ( <a href="#">Health Snapshot, стр. 6</a> ).
Состояние здоровья	Отображает показатели состояния, такие как дыхание и вариабельность сердечного ритма.
ЧСС	Отображение текущего значения ЧСС в ударах в минуту (уд./мин) и графика средней ЧСС в состоянии покоя (ЧСС в состоянии покоя).
История	Отображение истории занятий и графика записанных занятий ( <a href="#">Использование архива, стр. 60</a> ).
Состояние ВСР	Отображает среднее значение вариабельности сердечного ритма за ночь в течение семи дней ( <a href="#">Состояние вариабельности частоты пульса, стр. 58</a> ).
Время интенсивной активности	Прошедшее время умеренной и интенсивной активности, целевое время интенсивной активности на неделю и информация о продвижении к поставленной цели.
Последнее занятие	Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии.
Последний заезд Последний забег Последний заплыv Последнее толкание	Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии и история указанного вида спорта.

Название	Описание
Messenger	Отображает диалоги из приложения Garmin Messenger и позволяет отвечать на сообщения с часов ( <a href="#">Приложение Garmin Messenger, стр. 81</a> ).
Фазы луны	Отображение времени восхода и захода луны, а также данных о лунных фазах на основе текущего местоположения по GPS.
Музыка	Средства управления музыкальным плеером на смартфоне или часах.
Перерывы на дневной сон	Отображает общее время дневного сна и объем увеличения заряда Body Battery. Вы можете запускать таймер дневного сна и устанавливать будильник.
Уведомления	Оповещения о входящих вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона ( <a href="#">Включение уведомлений со смартфона, стр. 73</a> ).
Основное соревнование	Отображение соревнования, указанного в качестве основного в календаре Garmin Connect.
Пульсоксиметр	Позволяет выполнять измерения с помощью пульсоксиметра вручную ( <a href="#">Получение показаний пульсоксиметра, стр. 86</a> ). При слишком высокой активности для измерения пульсоксиметрии с помощью часов показатели не записываются.
Толчки	В режиме инвалидной коляски отслеживает количество толчков в день, цель по количеству толчков и данные за предыдущие дни ( <a href="#">Режим инвалидной коляски, стр. 98</a> ).
Календарь соревнований	Отображение предстоящих соревнований, установленных в календаре Garmin Connect.
Восстановление	Отображение времени восстановления. Максимальное время — четыре дня.
Дыхание	Ваша текущая частота дыхания в дыхательных циклах в минуту и среднее значение за семь дней. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться.
Характеристики бега	Отображение показателей эффективности бега, таких как расчетное значение VO2 max пороговый уровень лактата.
Рекомендации по сну	Предоставление рекомендаций по сну на основании истории сна и активности, циркадного ритма, состояния ВСР и данных о дневном сне.
Показатель сна	Отображает общее время сна, показатель сна и информацию о фазах сна для предыдущей ночи. Также можно просматривать сведения о колебаниях дыхания в ночное время ( <a href="#">Мониторинг сна, стр. 47</a> ).
Шаги	Отслеживание количества пройденных за день шагов, цели по количеству шагов и данных за последние дни.
Ценные бумаги	Отображает настраиваемый список ценных бумаг ( <a href="#">Добавление ценных бумаг, стр. 42</a> ).
Стресс	Отображение вашего текущего уровня стресса и графика вашего уровня стресса. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться. При слишком высокой активности для измерения уровня стресса с помощью часов показатели не записываются.
Восход и заход солнца	Отображение времени восхода и захода солнца, а также времени наступления гражданских сумерек.

Название	Описание
Погода	Отображение текущей температуры и прогноза погоды.
Женское здоровье	Отображает ваш текущий цикл или статус отслеживания беременности. Вы можете просматривать и регистрировать свои ежедневные симптомы.

## Просмотр мини-виджетов

- В режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану вверх.  
Часы прокрутят ленту мини-виджетов.
- Выберите мини-виджет для просмотра дополнительной информации.
- Проведите пальцем по экрану влево, чтобы просмотреть дополнительные опции и функции для мини-виджета.

## Настройка списка мини-виджетов

- 1 В режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану вверх.  
Часы прокрутят список мини-виджетов.
- 2 Выберите пункт **Правка**.
- 3 Выберите мини-виджет.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы удалить мини-виджет из списка, выберите 
  - Чтобы изменить положение мини-виджета в списке, выберите мини-виджет и перетащите его в нужное место на экране.
- 5 При необходимости выберите **Добавить**, чтобы добавить мини-виджет в список.

## Body Battery

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

Вы можете синхронизировать часы с учетной записью Garmin Connect, чтобы просмотреть наиболее актуальный уровень Body Battery, долгосрочную тенденцию и дополнительные сведения ([Советы по улучшению данных Body Battery](#), стр. 39).

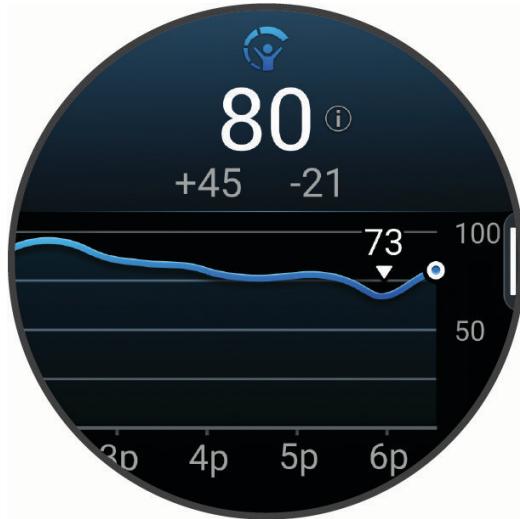
## Просмотр мини-виджета Body Battery

В мини-виджете Body Battery отображается ваш текущий уровень Body Battery.

- Чтобы просмотреть мини-виджет Body Battery, проведите пальцем по экрану вверх.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** возможно, потребуется добавить мини-виджет в ленту мини-виджетов ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 38](#)).

- Выберите мини-виджет, чтобы отобразить график актуальных данных Body Battery.



- Проведите пальцем по экрану вверх, чтобы просмотреть общий график вашего уровня Body Battery и уровня стресса.
- Проведите пальцем по экрану вверх для просмотра списка показателей, влияющих на ваш уровень Body Battery.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** выберите каждый показатель для просмотра более подробной информации.

## Советы по улучшению данных Body Battery

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

## Использование виджета уровня стресса

Мини-виджет уровня стресса отображает текущий уровень стресса и график уровня стресса. Его также можно использовать для выполнения дыхательных упражнений, которые могут помочь вам расслабиться.

- Когда вы сидите или не тренируетесь, прокрутите экран, чтобы отобразить мини-виджет уровня стресса.
- СОВЕТ.** при слишком высокой активности для измерения уровня стресса с помощью часов на экране появится соответствующее сообщение вместо показателя, указывающего на уровень стресса. Вы можете проверить ваш уровень стресса снова по истечении нескольких минут бездействия.
- Коснитесь мини-виджета, чтобы отобразить график уровня стресса за последние четыре часа. Синие полоски обозначают периоды отдыха. Желтые полоски обозначают периоды стресса. Серые полоски обозначают периоды слишком высокой активности для измерения уровня стресса.
- Проведите пальцем по экрану вверх или вниз, чтобы отобразить сведения о показателях стресса и средний дневной показатель стресса за последние семь дней.
- Чтобы приступить к выполнению дыхательных упражнений, проведите пальцем по экрану влево и выберите ✓.

## Женское здоровье

### Отслеживание менструального цикла

Менструальный цикл – это важная часть вашего здоровья. Часы можно использовать для регистрации физических симптомов, либидо, половой активности, дней овуляции и т. д. ([Регистрация информации о менструальных циклах, стр. 40](#)). Настроить функцию и узнать о ней больше можно в разделе настроек Состояние здоровья приложения Garmin Connect. Приложение по отслеживанию женского здоровья можно установить из приложения Connect IQ ([Загрузка функций Connect IQ, стр. 80](#)).

- Отслеживание менструального цикла и подробная информация
- Физические и эмоциональные симптомы
- Прогнозы менструаций и fertильности
- Информация о здоровье и питании

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для добавления или удаления мини-виджетов можно использовать приложение Garmin Connect.

### Регистрация информации о менструальных циклах

Прежде чем вы сможете зарегистрировать информацию о менструальном цикле с часов vívoactive 6, необходимо настроить отслеживание менструального цикла в приложении Garmin Connect и установить приложение для отслеживания женского здоровья Connect IQ ([Загрузка функций Connect IQ, стр. 80](#)).

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы просмотреть мини-виджет для отслеживания женского здоровья.
- 2 Коснитесь сенсорного экрана.
- 3 Выберите +.
- 4 Если день менструации наступил сегодня, выберите **День цикла > ✓**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
  - Для регистрации менструальных выделений от легких до обильных выберите **Обильность**.
  - Для регистрации физических симптомов, таких как акне, боль в спине и усталость, выберите **Симптомы**.
  - Для регистрации изменений настроения выберите **Настроение**.
  - Для регистрации данных о выделениях выберите **Выделения**.
  - Для обозначения текущей даты как дня овуляции выберите **День овуляции**.
  - Для регистрации данных о половой активности выберите **Половая активность**.
  - Для регистрации уровня либидо от низкого до высокого выберите **Либидо**.
  - Для обозначения текущей даты как дня менструации выберите **День цикла**.

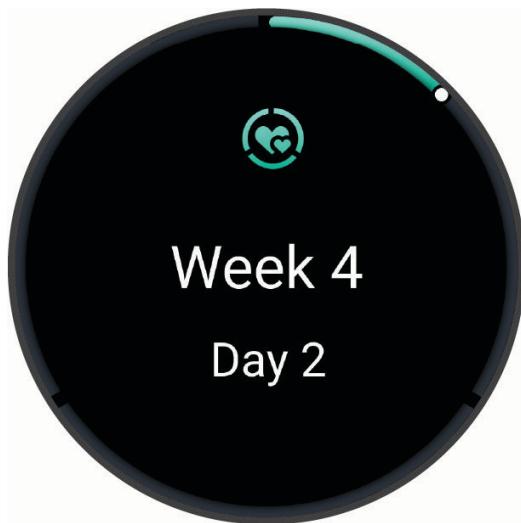
### Отслеживание беременности

Функция отслеживания беременности отображает еженедельные обновления сведений о беременности и предоставляет информацию о состоянии здоровья и питания. Часы можно использовать для регистрации физических и эмоциональных симптомов, показаний уровня глюкозы в крови и движений ребенка ([Регистрация информации о беременности, стр. 41](#)). Настроить функцию и узнать о ней больше можно в разделе настроек Состояние здоровья приложения Garmin Connect.

## Регистрация информации о беременности

Прежде чем вы сможете зарегистрировать информацию, необходимо настроить отслеживание беременности в приложении Garmin Connect и установить приложение для отслеживания состояния женского здоровья из приложения Connect IQ ([Загрузка функций Connect IQ, стр. 80](#)).

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы просмотреть мини-виджет для отслеживания женского здоровья.



- 2 Коснитесь сенсорного экрана.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Симптомы** для регистрации физических симптомов, настроения и другого.
  - Выберите **Уровень глюкозы в крови** для записи уровней глюкозы в вашей крови перед приемом пищи и после него, а также перед отходом ко сну.
  - Выберите **Движение** для использования секундомера или таймера для регистрации движений ребенка.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

## Настройка мини-виджета погоды

- 1 Чтобы просмотреть мини-виджет погоды, проведите пальцем по экрану вверх.
- 2 Выберите мини-виджет для просмотра текущей погоды для вашего местоположения.
- 3 Проведите пальцем по экрану влево.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы обновить информацию о погоде для вашего текущего местоположения GPS, выберите **Параметры погоды > Обновить текущее местоположение**.  
**СОВЕТ.** необходимо подождать, пока часы найдут спутники ([Установление связи со спутниками, стр. 112](#)).
  - Чтобы изменить единицы измерения температуры, выберите **Параметры погоды > Температура**, а затем выберите единицу измерения.

## Добавление ценных бумаг

Прежде чем настроить список ценных бумаг, добавьте мини-виджет ценных бумаг в список мини-виджетов ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 38](#)).

- 1 Чтобы просмотреть мини-виджет ценных бумаг, в режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану вверх.
- 2 Выберите мини-виджет ценных бумаг.
- 3 Выберите **Правка > Добавить**.
- 4 Введите название компании или биржевой символ ценной бумаги, которую вы хотите добавить, и выберите ✓.
- Часы показывают результаты поиска.
- 5 Выберите ценную бумагу, которую вы хотите добавить.
- 6 Для просмотра подробной информации выберите ценную бумагу.  
**СОВЕТ.** для отображения ценной бумаги в списке мини-виджетов нажмите ⌂ и выберите **Избранное**.

## Элементы управления

Меню элементов управления позволяет быстро получить доступ к функциям и возможностям часов. Функции в меню элементов управления можно добавлять, удалять, а также изменять их порядок ([Настройка меню элементов управления, стр. 45](#)).



Значок	Название	Описание
	Режим полета	Выберите, чтобы включить или отключить режим полета для отключения всей беспроводной связи.
	Будильник	Выберите, чтобы открыть приложение с будильниками ( <a href="#">Установка будильника, стр. 61</a> ).
	Альтернативные часовые пояса	Выберите для просмотра текущего времени в дополнительных часовых поясах.
	Помощь	Выберите для отправки запроса о помощи ( <a href="#">Запрос о помощи, стр. 94</a> ).
	Энергосбережение	Выберите, чтобы включить или отключить функцию энергосбережения ( <a href="#">Элементы управления, стр. 42</a> ).
	Яркость	Выберите для регулировки яркости экрана ( <a href="#">Настройки экрана и яркости, стр. 67</a> ).
	Транслировать данные по частоте пульса	Выберите для включения передачи данных по частоте пульса на сопряженное устройство ( <a href="#">Трансляция данных о частоте пульса, стр. 84</a> ).
	Калькулятор	Выберите, чтобы использовать калькулятор, в том числе калькулятор чаевых.
	Календарь	Выберите для просмотра предстоящих событий из календаря смартфона.
	Часы	Выберите, чтобы открыть приложение Часы и настроить будильник, таймер, секундомер или просмотреть дополнительные часовые пояса ( <a href="#">Часы, стр. 61</a> ).
	Компас	Выберите, чтобы открыть экран компаса.
	Экран	Выберите, чтобы выключить экран для оповещений, жестов и режима Всегда включенный дисплей ( <a href="#">Настройки экрана и яркости, стр. 67</a> ).
	Не беспокоить	Выберите для включения или отключения режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления. Например, этот режим можно использовать во время просмотра фильмов.
	Где мой телефон?	Выберите для воспроизведения звукового сигнала на сопряженном смартфоне в случае, если он находится в зоне действия сигнала Bluetooth. Мощность сигнала Bluetooth отображается на экране часов vivoactive 6 и увеличивается по мере приближения к смартфону. Выберите, чтобы проследовать по маршруту до смартфона, утерянного во время занятия с использованием GPS ( <a href="#">Определение местоположения смартфона, потерянного во время занятия с использованием GPS, стр. 75</a> ).
	Фонарик	Выберите для включения экрана и использования часов в качестве фонарика.
	Garmin Share	Выберите, чтобы открыть приложение Garmin Share ( <a href="#">Garmin Share, стр. 75</a> ).
	Архив	Выберите для просмотра истории занятий, рекордов и общей статистики.

Значок	Название	Описание
	Блокировать устройство	Выберите, чтобы заблокировать кнопки и сенсорный экран для предотвращения случайных нажатий и проведений по экрану.
	Messenger	Выберите, чтобы открыть приложение Messenger ( <a href="#">Использование функции Messenger, стр. 8</a> ).
	Музыка	Выберите для управления воспроизведением музыки на часах или смартфоне.
	Уведомления	Выберите для просмотра вызовов, текстовых сообщений, обновлений в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона ( <a href="#">Включение уведомлений со смартфона, стр. 73</a> ).
	Подключение телефона	Выберите для включения или отключения технологии Bluetooth и подключения к сопряженному смартфону.
	Выключить питание	Выберите, чтобы выключить часы.
	Пульсоксиметр	Выберите, чтобы выполнить измерение с помощью пульсоксиметра вручную ( <a href="#">Получение показаний пульсоксиметра, стр. 86</a> ).
	Красное смещение	Выберите, чтобы изменить оттенки экрана на оттенки красного для использования часов в условиях слабого освещения.
	Сохранить место положение	Выберите, чтобы сохранить текущее местоположение и вернуться в него позднее.
	Настройки	Выберите, чтобы открыть меню настроек.
	Секундомер	Выберите, чтобы запустить секундомер.
	Восход/заход солнца	Выберите для просмотра восхода и заката солнца, а также времени наступления сумерек.
	Синхронизация	Выберите для синхронизации часов с сопряженным смартфоном.
	Синхронизация времени	Выберите для синхронизации часов с временем на смартфоне или с помощью спутников.
	Таймер	Выберите, чтобы установить таймер обратного отсчета.
	Блокировка сенсорного экрана	Выберите, чтобы включить функцию разблокировки сенсорного экрана проведением пальцем вниз от верхней части экрана.
	Кошелек	Выберите, чтобы открыть кошелек Garmin Pay и оплатить покупку с помощью часов ( <a href="#">Garmin Pay, стр. 6</a> ).
	Погода	Выберите для просмотра текущих погодных условий и прогноза погоды.
	Wi-Fi	Выберите для включения или отключения связи Wi-Fi®.

## Настройка меню элементов управления

В меню элементов управления можно добавлять, удалять и менять порядок пунктов меню быстрого доступа ([Элементы управления, стр. 42](#)).

1 Удерживайте нажатой кнопку .

На экране появится меню элементов управления.

2 Проведите пальцем по экрану вниз.

3 Выберите пункт **Правка**.

4 Выберите пункт меню быстрого доступа:

- Чтобы изменить положение пункта меню быстрого доступа в меню управления, перетащите его в нужное место на экране и выберите .
- Чтобы удалить пункт меню быстрого доступа, нажмите .

5 При необходимости выберите **Добавить**, чтобы добавить пункт меню быстрого доступа в меню элементов управления.

## Использование режима «Не беспокоить»

Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения вибrosигнала и дисплея для оповещений и уведомлений ([Настройки экрана и яркости, стр. 67](#)). Например, этот режим можно использовать во время сна или просмотра фильмов.

- Чтобы вручную включить или выключить режим «Не беспокоить», нажмите и удерживайте , затем выберите .
- Для автоматического включения режима «Не беспокоить» во время вашего сна откройте настройки устройства в приложении Garmin Connect и выберите **Уведомления и оповещения > Умные уведомления > Во время сна**.

## Настройка пункта меню быстрого доступа

Вы можете настроить пункт меню быстрого доступа для избранного приложения, мини-виджета или элемента управления, например кошелька Garmin Pay или элементов управления музыкой.

1 Нажмите кнопку .

2 Выберите **Настройки > Система > Кнопка быстрого доступа**.

3 Выберите кнопку или комбинацию кнопок для настройки.

## Тренировка

### Отслеживание активности

Функция отслеживания активности обеспечивает регистрацию количества пройденных шагов за день, пройденного расстояния, времени интенсивной активности, сожженных калорий и статистических данных о сне за каждый регистрируемый день. Информация по количеству сожженных калорий включает в себя основной обмен веществ и калории, сжигаемые во время занятий.

Количество шагов, пройденных за день, отображается в мини-виджете шагомера. Количество шагов периодически обновляется.

Когда включен режим инвалидной коляски, часы записывают другие метрики, например толчки, а не шаги ([Режим инвалидной коляски, стр. 98](#)).

Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей физической формы перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Автоподбор цели

Часы автоматически рассчитывают, сколько шагов вам нужно пройти за день, основываясь на имеющихся показателях активности. По мере движения в течение дня часы записывают ваш прогресс выполнения цели на день ①.



В режиме инвалидной коляски часы отслеживают толчки, а не шаги, и создают ежедневную цель для толчков ([Режим инвалидной коляски, стр. 98](#)).

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

## Оповещение о движении

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Напоминание о движении поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия появляется сообщение. Можно настроить отмену оповещения о движении при ходьбе или других типах движения.

### Включение оповещения о движении

- 1 Нажмите ①.
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие > Оповещение о движении > Включено**.

### Настройка напоминаний о движении

- 1 Нажмите ①.
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие > Оповещение о движении > Включено**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Тип оповещения**, чтобы установить оповещение на основе шагов или других типов движения.
  - Выберите **Движения**, чтобы разрешить движение сидя или свободное движение для отключения оповещения.
  - Выберите **Продолжительность движений**, чтобы настроить отключение оповещения через 30, 45 или 60 секунд.

## Мониторинг сна

Во время сна часы автоматически отслеживают ваш сон и обеспечивают мониторинг движений. Вы можете установить обычное время сна в приложении Garmin Connect или в настройках часов. Статистические данные по сну включают в себя общее время сна, фазы сна, информацию о движении во сне и показатели сна. В меню рекомендаций по сну представлены рекомендации по сну на основании истории сна и активности, состояния ВСР и данных о дневном сне ([Мини-виджеты, стр. 35](#)). Данные о дневном сне добавляются к статистике сна, а также могут влиять на восстановление. Подробные статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения уведомлений и оповещений, за исключением сигналов будильника ([Использование режима «Не беспокоить», стр. 45](#)).

## Использование функции автоматического отслеживания сна

- 1 Наденьте часы перед сном.
- 2 Загрузите данные по отслеживанию сна в свою учетную запись Garmin Connect ([Использование приложения Garmin Connect, стр. 78](#)).  
Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.  
Вы можете просматривать информацию о сне, включая дневной сон, на часах vívoactive 6 ([Мини-виджеты, стр. 35](#)).

## Колебания дыхания

### ВНИМАНИЕ

Устройство vívoactive 6 не является медицинским устройством и не предназначено для диагностики или мониторинга каких-либо заболеваний. Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

Оптический датчик ЧСС на устройстве vívoactive 6 оснащен функцией пульсоксиметра, которая позволяет измерять колебания дыхания во время сна. Аналитическая информация насчет колебаний дыхания предоставляется для улучшения осведомленности об условиях сна и общего самочувствия. Периодические или частые колебания дыхания могут быть вызваны индивидуальными факторами образа жизни или условиями сна. Обратитесь к врачу, если у вас возникли вопросы о вашем уровне колебаний дыхания.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для обнаружения колебаний дыхания необходимо включить отслеживание сна с пульсоксиметром ([Настройка режима пульсоксиметра, стр. 86](#)).

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

**ПРИМЕЧАНИЕ.** возможно, потребуется добавить мини-виджет в список мини-виджетов ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 38](#)).

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

## Move IQ®

При совпадении движений с известными моделями упражнений функция Move IQ автоматически определяет событие и отображает его в хронике. События Move IQ отображают тип и продолжительность занятия, но они не отображаются в списке занятий или в ленте новостей.

Функция Move IQ может автоматически запускать хронометрируемое занятие ходьбой и бегом, используя пороговые значения, установленные вами в приложении Garmin Connect, или настройки здоровья и благополучия. Эти занятия добавляются в ваш список занятий.

## Тренировки

Часы можно использовать для проведения тренировок с несколькими этапами, для каждого из которых установлена цель, например расстояние, время, число повторений или другие показатели. На часах доступно несколько предварительно загруженных тренировок для различных занятий, в том числе силовые тренировки, кардиотренировки, бег и езда на велосипеде. Вы можете создавать и выбирать дополнительные тренировки и планы тренировок с помощью приложения Garmin Connect, а также передавать их на часы.

Если часы находятся в режиме инвалидной коляски, они включают в себя тренировки на толкание, велотренировки с ручным приводом и многое другое ([Профиль пользователя, стр. 98](#)).

**На часах:** из списка занятий можно открыть приложение с тренировками для отображения всех загруженных на часы тренировок ([Настройка занятий и приложений, стр. 28](#)).

Вы также можете просматривать историю тренировок.

**В приложении:** можно создавать и находить больше тренировок. Также вы можете выбрать план тренировки со встроенными тренировками и передать его на часы ([Выполнение тренировки из Garmin Connect, стр. 49](#)).

Можно делать график тренировок.

Вы можете обновлять и редактировать свои текущие тренировки.

## Начало тренировки

Часы можно использовать для проведения тренировок с несколькими этапами.

1 Нажмите .

**СОВЕТ.** если у вас уже есть запланированная или рекомендуемая тренировка на сегодня, прокрутите экран вниз и выберите **Тренировки**.

2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.

3 Проведите по экрану вверх.

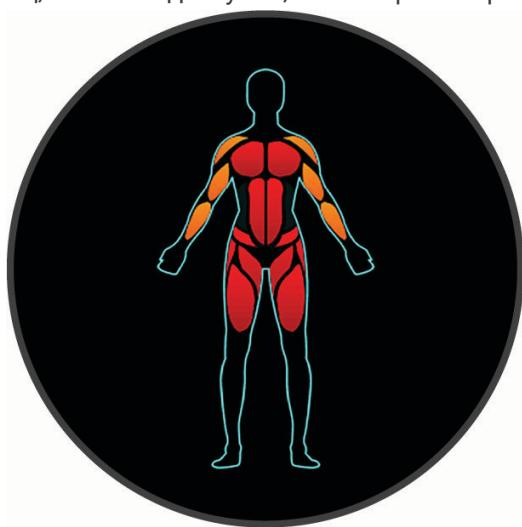
4 Выберите **Тренировка**.

5 Выберите тренировку.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** в списке отображаются только тренировки, совместимые с выбранным занятием.

6 Проведите вверх, чтобы просмотреть этапы тренировки (дополнительно).

**СОВЕТ.** коснитесь карты мышц, если она доступна, чтобы просмотреть целевые группы мышц.



7 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.

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

## Выполнение тренировки из Garmin Connect

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

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Откройте приложение Garmin Connect и выберите .
- Перейдите на веб-сайт [connect.garmin.com](#).

2 Выберите **Трен. и планирование > Тренировки**.

3 Найдите тренировку или создайте и сохраните новую тренировку.

4 Выберите  или **Отправка на устройство**.

5 Следуйте инструкциям на экране.

## Интервальные тренировки

Интервальные тренировки могут быть открытыми или структурированными. Структурированные повторы могут основываться на расстоянии или времени. Пользовательская интервальная тренировка хранится на устройстве, пока вы не измените тренировку снова.

**СОВЕТ.** во всех интервальных тренировках есть неограниченный временем этап заминки.

### Начало интервальной тренировки

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых занятий эта функция недоступна.

1 Нажмите .

2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.

3 Прокрутите вниз.

4 Выберите **Тренировка > Быстрая тренировка > Интервалы**.

5 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Неограниченные повторы**, чтобы отметить интервалы и периоды отдыха вручную, нажав .
- Выберите **Структурированные повторы, Начать тренировку**, чтобы начать интервальную тренировку на основе расстояния или времени.

6 При необходимости выберите , чтобы включить разминку перед тренировкой.

7 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.

8 Если в интервальную тренировку входит разминка, нажмите , чтобы начать первый интервал.

9 Следуйте инструкциям на экране.

10 Чтобы остановить текущую интервальную тренировку или период отдыха и перейти к следующему этапу интервальной тренировки или периоду отдыха (необязательно), можно в любой момент нажать .

После завершения всех интервалов отобразится сообщение.

## Настройка интервальной тренировки

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите **Тренировка > Быстрая тренировка > Интервалы > Структурированные повторы**.
- 5 Проведите по экрану вверх.
- 6 Выберите **Больше > Изменить тренировку**
- 7 Выберите один или несколько предлагаемых вариантов.
  - Для настройки типа и длительности интервала выберите **Интервал**.
  - Для настройки типа и продолжительности отдыха выберите **Отдых**.
  - Чтобы установить количество повторов, выберите **Повтор**.
  - Чтобы добавить в тренировку неограниченную по времени разминку, выберите **Разминка > Включено**.
- 8 Проведите пальцем по экрану влево, чтобы вернуться к занятию.

Пользовательская интервальная тренировка хранится на часах, пока вы не измените тренировку снова.

## Остановка интервальной тренировки

- Чтобы остановить текущую интервальную тренировку или период отдыха и перейти к следующему этапу интервальной тренировки или периоду отдыха, можно в любой момент нажать .
- Когда все этапы интервальной тренировки и периоды отдыха завершены, нажмите , чтобы завершить интервальную тренировку и перейти к таймеру, который может быть использован для заминки.
- Таймер занятия можно остановить в любое время, нажав кнопку . Можно возобновить таймер или завершить интервальную тренировку.

## Установка цели тренировки

Функция цели тренировки позволяет ставить цели по дистанции, расстоянию и времени, расстоянию и темпу или расстоянию и скорости. Во время тренировки часы в реальном времени показывают ваш прогресс в достижении поставленной цели.

- 1 Нажмите .
  - 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
  - 3 Прокрутите вниз и выберите **Тренировка**.
  - 4 Выберите **Быстрая тренировка**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** некоторые параметры доступны только для определенных занятий.
  - 5 Выберите один из следующих вариантов:
    - Выберите **Интервалы**, чтобы выбрать повторы на основе времени или расстояния.
    - Выберите **Расстояние и время**, чтобы задать свое целевое значение дистанции и времени.
    - Выберите **Расстояние и темп** или **Расстояние и скорость**, чтобы задать соответствующие целевые значения.
    - Выберите **Только расстояние**, чтобы выбрать одну из дистанций в списке или задать свое целевое значение.
- Откроется экран цели тренировки с расчетным временем финиша.
- 6 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.

## Тренировка PacePro™

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

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

### Загрузка плана PacePro из Garmin Connect

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

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Откройте приложение Garmin Connect и выберите •••.
- Перейдите на веб-сайт [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

2 Выберите **Трен. и планирование > Стратегии темпа PacePro**.

3 Следуйте приведенным на экране инструкциям, чтобы создать и сохранить план PacePro.

4 Выберите или **Отправка на устройство**.

### Создание плана PacePro на устройстве

Прежде чем вы сможете создать план PacePro на часах, необходимо создать дистанцию ([Создание дистанции в Garmin Connect, стр. 90](#)).

1 Нажмите .

2 Выберите **Занятия** и выберите занятие бегом вне помещения.

3 Прокрутите вниз и выберите **Тренировка > Планы PacePro > Создать**.

4 Выберите дистанцию.

5 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Целевой темп** и введите значение целевого темпа.
- Выберите **Целевое время** и введите значение целевого времени.

Прокрутите вниз для просмотра диапазона по вашему темпу и для предпросмотра отрезков.

6 Нажмите .

7 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите , чтобы начать тренировку.
- Выберите **Карта**, чтобы увидеть дистанцию на карте.
- Выберите **Удалить**, чтобы удалить тренировку.

## Запуск плана PacePro

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

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите бег вне помещения.
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите **Тренировка > Планы PacePro**.
- 5 Выберите план тренировок.

- 6 Нажмите .

**СОВЕТ.** перед тем как принять план PacePro, можно предварительно просмотреть карту, темп и отрезки маршрута.

- 7 Выберите **Использовать план**, чтобы начать тренировку.
- 8 При необходимости выберите , чтобы включить навигацию по дистанции.
- 9 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.



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

## Соревнование с результатами предыдущего занятия

В качестве цели вы можете попытаться побить собственный последний результат (записанный или загруженный).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
- 3 Прокрутите вниз.
- 4 Выберите **Тренировка > Гонка с собой**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
  - Нажмите **Из журнала**, чтобы выбрать на устройстве результат ранее записанного занятия.
  - Нажмите **Загруженные**, чтобы выбрать занятие, загруженное из вашей учетной записи Garmin Connect.
- 6 Выберите занятие.
- 7 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.
- 8 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

## Календарь соревнований и основное соревнование

Когда вы добавляете событие соревнования в календарь Garmin Connect, вы можете просмотреть событие на часах, добавив мини-виджет основного соревнования ([Мини-виджеты, стр. 35](#)). Дата события должна быть не позднее следующих 365 дней. На часах отобразится обратный отсчет времени до события, ваше целевое время или прогнозируемое время финиша (только для забегов), а также метеоданные.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** история метеоданных для местоположения и даты доступна сразу же. Данные о местном прогнозе погоды появляются примерно за 14 дней до события.

Если вы добавляете более одного события забега, вам будет предложено выбрать основное событие.

В зависимости от доступных данных о дистанции для события вы можете просмотреть данные о высоте, карту дистанции, а также добавить план PacePro ([Тренировка PacePro™, стр. 51](#)).

## Тренировка для соревнования

Ваши часы могут предложить вам ежедневные тренировки, чтобы помочь вам подготовиться к забегу или заезду, если у вас есть расчетное значение показателя VO2 Max. ([О расчетных значениях VO2 Max.](#), стр. 55).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
  - 2 Выберите **Трен. и планирование > Соревнования и события > Найти событие.**
  - 3 Выполните поиск события в вашем городе.  
Также можно выбрать **Создать событие** и создать собственное событие.
  - 4 Выберите **Добавить в календарь.**
  - 5 Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect.
  - 6 На часах откройте мини-виджет основного соревнования, чтобы увидеть обратный отсчет времени до его начала.
  - 7 В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите занятие бегом или заезд.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** если вы совершили хотя бы одну пробежку на улице со считыванием данных о ЧСС или одну поездку со считыванием данных о ЧСС и мощности, на ваших часах появятся ежедневные предлагаемые тренировки.

## О календаре тренировок

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

## Функция Adaptive Training Plans

Ваша учетная запись Garmin Connect обладает функциями Adaptive Training Plan и Garmin Тренер, которые помогут вам достичь поставленных целей. Например, ответив на несколько вопросов, вы сможете найти план, который поможет вам преодолеть забег на 5 км. План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега. Когда вы начинаете план, мини-виджет «Тренер Garmin» добавляется в список мини-виджетов на часах vívoactive 6.

## Включение функции «Оценка собственного состояния»

После сохранения занятия вы можете оценить уровень вашего самочувствия и воспринимаемых усилий во время занятия. Информацию об оценке собственного состояния можно просмотреть в вашей учетной записи Garmin Connect.

- 1 Нажмите .
  - 2 Выберите занятие.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых занятий эта функция недоступна.
- 3 Выберите  > **Настройки > Оценка собственного состояния.**
  - 4 Выберите один из следующих вариантов:
- Чтобы выполнять оценку собственного состояния только после тренировок, выберите **Только тренировки.**
  - Чтобы выполнять оценку собственного состояния после каждого занятия, выберите **Всегда.**

## Определение показателей тренировки

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

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

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

**Состояние ВЧП:** часы анализируют показатели наручного пульсометра во время сна, чтобы определить состояние вариабельности частоты пульса (ВЧП) на основе ваших долгосрочных средних показателей ВЧП ([Состояние вариабельности частоты пульса, стр. 58](#)).

**Прогнозируемое время забега:** часы используют расчетное значение VO2 Max. и вашу историю тренировок для указания целевого времени забега на основе текущей спортивной формы ([Просмотр прогнозируемого времени пробега, стр. 57](#)).

**VO2 Max.:** показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке ([О расчетных значениях VO2 Max., стр. 55](#)).

### О расчетных значениях VO2 Max.

Показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке. Другими словами, VO2 Max. — это показатель спортивной подготовки, который должен увеличиваться по мере улучшения физической формы. Для отображения расчетного значения показателя VO2 Max. на устройстве vívoactive 6 требуются данные по измеренной на запястье частоте пульса или совместимый нагрудный пульсометр.

На устройстве расчетное значение показателя VO2 Max. отображается с помощью числового значения, описания и положения на цветной шкале. В учетной записи Garmin Connect можно просматривать дополнительные сведения о расчетном значении VO2 Max., например его оценку относительно вашего возраста и пола.



	Фиолетовый	Превосходно
	Синий	Отлично
	Зеленый	Хорошо
	Оранжевый	Удовлетворительно
	Красный	Плохо

Данные VO2 Max. предоставляются компанией Firstbeat Analytics. Анализ VO2 Max. предоставляется с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительную информацию см. в приложении ([Стандартные рейтинги VO2 Max.](#), стр. 114) и по адресу [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Получение расчетного значения VO2 Max. для бега

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

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя](#), стр. 98), а затем установить максимальную частоту пульса ([Настройка зон ЧСС](#), стр. 100). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Устройству необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега. Вы можете отключить регистрацию VO2 Max. для бега по пересеченной местности, если вы не хотите, чтобы этот тип забега влиял на показатель VO2 Max. ([Настройки занятия](#), стр. 30).

- 1 Начните пробежку.
- 2 Бегайте на улице с умеренной или высокой интенсивностью, достигая не менее 70% от максимальной ЧСС.
- 3 По истечении не менее 10 минут выберите **Сохранить**.
- 4 Прокрутите вверх или вниз для просмотра ваших показателей тренировки.

## Просмотр прогнозируемого времени пробега

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя, стр. 98](#)), а затем установить максимальную частоту пульса ([Настройка зон ЧСС, стр. 100](#)).

Часы используют расчетное значение показателя VO2 Max. и историю тренировок для предоставления данных о целевом времени забега ([О расчетных значениях VO2 Max., стр. 55](#)). Часы анализируют данные о тренировках за несколько недель для более точного расчета времени пробега.

- 1 Чтобы просмотреть мини-виджет характеристик бега, в режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану вверх.
- 2 Выберите мини-виджет характеристик бега.
- 3 Прокрутите экран для просмотра прогнозируемого времени забега.



- 4 Нажмите , чтобы просмотреть прогнозы для других дистанций.

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

## Состояние вариабельности частоты пульса

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



Цветовая зона	Состояние	Описание
<span style="background-color: #6aa84f; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> Зеленый	Сбалансированная	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится в пределах базового диапазона.
<span style="background-color: #ff7043; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> Оранжевый	Несбалансированная	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится выше или ниже базового диапазона.
<span style="background-color: #e74c3c; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> Красный	Низкая	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится значительно ниже базового диапазона.
Нет цвета	Плохо Статус недоступен	Ваши показатели ВЧП в среднем значительно ниже нормального диапазона для вашего возраста. «Статус недоступен» означает, что устройству недостаточно данных для получения среднего семидневного значения.

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

## Пороговое значение лактата

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

Если вам уже известно значение частоты пульса, соответствующее пороговому значению лактата, вы можете указать его в настройках профиля пользователя ([Настройка зон ЧСС, стр. 100](#)). Можно включить функцию **Автоматическое определение** для автоматической регистрации порогового уровня лактата во время занятия.

## Время восстановления

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

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для определения рекомендуемого времени восстановления используется расчетное значение показателя VO<sub>2</sub> Max., и поначалу предоставляемые данные могут оказаться неточными. Устройству необходимы данные нескольких занятий, чтобы определить вашу физическую форму.

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

## Частота пульса восстановления

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

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

**ПРИМЕЧАНИЕ.** ваша ЧСС восстановления не рассчитывается для занятий низкой интенсивности, таких как йога.

## История

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

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

## Использование архива

Архив содержит сохраненные данные о занятиях, рекорды и итоговые данные.

На часах есть мини-виджет архива для быстрого доступа к данным о занятиях ([Мини-виджеты, стр. 35](#)).

1 Нажмите .

2 Выберите пункт **Архив**.

Отобразится график ваших недавних занятий.

3 Смахните влево, чтобы посмотреть параметры.

4 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы изменить временной отрезок для графика, выберите **Параметры графика**.
- Для просмотра личных рекордов по виду спорта выберите **Рекорды** ([Личные рекорды, стр. 60](#)).
- Для просмотра еженедельных и ежемесячных итоговых данных выберите **Общие результаты** ([Просмотр общих результатов, стр. 61](#)).

5 Нажмите , чтобы вернуться к графику.

6 Пролистайте вниз для просмотра вашего журнала занятий.

7 Выберите занятие.

8 Смахните влево, чтобы посмотреть параметры.

## Личные рекорды

По завершении занятия часы отображают любые новые личные рекорды, которые были достигнуты во время тренировки. В личные рекорды входят самое быстрое время для нескольких типовых дистанций, самый большой вес во время силовой тренировки для основных движений и самый длинный пробег, заезд или заплыв. Для занятий на инвалидной коляске личные рекорды включают количество толчков, ручной велосипед и периоды достижения поставленных целей.

### Просмотр личных рекордов

1 Нажмите .

2 Выберите пункт **Архив**.

3 Смахните влево, чтобы посмотреть параметры.

4 Выберите **Рекорды**.

5 Выберите вид спорта.

6 Выберите запись.

7 Выберите **Просмотреть рекорд**.

## Восстановление личных рекордов

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

1 Нажмите .

2 Выберите пункт **Архив**.

3 Смахните влево, чтобы посмотреть параметры.

4 Выберите **Рекорды**.

5 Выберите вид спорта.

6 Выберите рекорд для восстановления.

7 Выберите **Назад > ✓**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** сохраненные занятия при этом не удаляются.

## Удаление личных рекордов

- 1 Нажмите .
  - 2 Выберите пункт **Архив**.
  - 3 Смахните влево, чтобы посмотреть параметры.
  - 4 Выберите **Рекорды**.
  - 5 Выберите вид спорта.
  - 6 Выберите один из следующих вариантов:
    - Чтобы удалить один рекорд, выберите рекорд и выберите **Удалить рекорд > ✓**.
    - Чтобы удалить все рекорды для выбранного вида спорта, выберите **Удалить все рекорды > ✓**.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** сохраненные занятия при этом не удаляются.

## Просмотр общих результатов

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

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите пункт **Архив**.
- 3 Нажмите  и выберите **Общие результаты**.
- 4 Выберите занятие.
- 5 Выберите вариант для просмотра результатов по неделям или месяцам.

## Часы

### Установка будильника

Можно устанавливать несколько будильников.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Часы > Будильники**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы установить и сохранить будильник в первый раз, введите время срабатывания будильника.
  - Чтобы установить и сохранить дополнительные будильники, выберите **Добавить сигнал** и введите время срабатывания будильника.
- 4 Пролистайте вниз, чтобы перейти к дополнительным опциям.
- 5 Выберите **Сохранить**.

## Изменение будильника

- 1 Нажмите .
  - 2 Выберите **Часы > Будильники**.
  - 3 Выберите сигнал.
  - 4 Выберите один из следующих вариантов:
    - Выберите **Состояние**, чтобы включить или отключить будильник.
    - Чтобы изменить время будильника, выберите **Время**.
    - Чтобы в зависимости от фазы сна будильник мягко разбудил вас в оптимальное время в пределах 30 минутного окна до запланированного времени срабатывания, выберите **Умное пробуждение**.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** будильник всегда будет срабатывать в выбранное время в дополнение к любым более ранним сигналам будильника. Например, если вы поставите будильник на 8:00, он может сработать с 7:30 до 8:00, чтобы мягко вас разбудить.
- Чтобы настроить регулярное повторение сигнала будильника, выберите **Повтор**, а затем выберите время повторения сигнала.
  - Чтобы выбрать описание будильника, выберите **Метка**.
  - Чтобы удалить сигнал, нажмите **Удалить**.

## Умный будильник

Умный будильник создает 30-минутное окно для того, чтобы часы vívoactive 6 пытались будить вас в оптимальное время в зависимости от фазы вашего сна. Например, если вы поставите будильник на 8:00, он может сработать с 7:30 до 8:00, чтобы мягко вас разбудить. Вы можете настроить любой будильник как умный ([Установка будильника, стр. 61](#)).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** будильник всегда будет срабатывать в выбранное время.

## Использование таймера отсчета

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Часы > Таймеры**.
- 3 Если вы никогда не сохраняли таймер, введите время.
- 4 Если таймер был сохранен ранее, выберите один из вариантов:
  - Чтобы установить новый таймер обратного отсчета без сохранения, выберите **Быстрый таймер** и введите время.
  - Чтобы установить и сохранить дополнительные таймеры обратного отсчета, выберите **Правка > Добавить таймер** и введите время.
  - Чтобы установить сохраненный таймер обратного отсчета, выберите сохраненный таймер.
- 5 Нажмите , чтобы запустить таймер.
- 6 При необходимости выберите один из вариантов ниже:
  - Чтобы остановить таймер с оставшимся временем, выберите .
  - Чтобы перезапустить таймер, нажмите .
  - Чтобы остановить и сбросить таймер, проведите пальцем по экрану влево и выберите **Отменить таймер**.
  - Чтобы сохранить таймер, проведите пальцем по экрану влево и выберите **Сохранить таймер**.
  - Чтобы автоматически перезапустить таймер после его завершения, проведите пальцем по экрану влево и выберите **Автоматический перезапуск**.
  - Чтобы настроить уведомление таймера, проведите влево выберите **Вибрация**.

## Удаление таймера обратного отсчета

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите Часы > Таймеры > Правка.
- 3 Выберите таймер.
- 4 Выберите Удалить.

## Использование секундомера

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите Часы > Секундомер.
- 3 Нажмите , чтобы запустить таймер.
- 4 Нажмите , чтобы перезапустить таймер круга ①.



Секундомер ② продолжит отсчитывать итоговое время.

- 5 Нажмите , чтобы остановить оба таймера.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы сбросить оба таймера, нажмите кнопку .
  - Чтобы сохранить время по секундомеру как занятие, проведите по экрану влево и выберите Сохранить занятие.
  - Чтобы включить или отключить запись кругов, проведите по экрану влево и выберите Кнопка Lap.

## Добавление дополнительных часовых поясов

Можно отобразить текущее время в других часовых поясах.

- 1 Нажмите .
- СОВЕТ.** вы также можете просмотреть дополнительные часовые пояса в списке мини-виджетов ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 38](#)).
- 2 Выберите Часы > Альтернативные часовые пояса > Добавить зону.
- 3 Проведите пальцем по экрану влево или вправо, чтобы выделить нужный регион.
- 4 Нажмите , чтобы выбрать регион.
- 5 Выберите часовой пояс.

## Изменение дополнительного часового пояса

1 Нажмите .

**СОВЕТ.** вы также можете просмотреть дополнительные часовые пояса в списке мини-виджетов ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 38](#)).

2 Выберите **Часы > Альтернативные часовые пояса**.

3 Выберите часовой пояс.

4 Нажмите .

5 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы установить отображение часового пояса в списке мини-виджетов, выберите **В Избранное**.
- Чтобы ввести собственное название для часового пояса, выберите **Переименовать**.
- Чтобы ввести собственное сокращение для часового пояса, выберите **Сокращение**.
- Чтобы изменить часовой пояс, выберите **Изменить зону**.
- Чтобы удалить часовой пояс, выберите **Удалить**.

## Добавление события обратного отсчета

1 Нажмите .

2 Выберите **Часы > Таймеры с обратным отсчетом > Добавить**.

3 Введите название.

4 Выберите год, месяц и день.

5 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Весь день**.
- Выберите **Определенное время** и укажите время.

6 Выберите значок.

## Изменение события обратного отсчета

1 Нажмите .

2 Выберите **Часы > Таймеры с обратным отсчетом**.

3 Выберите событие обратного отсчета.

4 Смахните влево и выберите **В Избранное**, чтобы отобразить событие обратного отсчета в списке мини-виджетов (необязательно).

5 Смахните влево и выберите **Изменить обратный отсчет**.

6 Выберите параметр, который необходимо изменить:

- Чтобы переименовать событие, выберите **Название**.
- Чтобы изменить дату, выберите **Дата**.
- Чтобы изменить время, выберите **Время**.
- Чтобы изменить тип события, выберите **Тип**.
- Чтобы добавить сокращенное название события, выберите **Сокращение**.
- Чтобы добавить напоминания о событиях, выберите **Напоминания**.
- Чтобы повторять событие каждый год, выберите **Повторять ежегодно**.
- Чтобы удалить событие, выберите **Удалить таймер обратного отсчета**.

# Настройки уведомлений и оповещений

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки > Уведомления и оповещения**.

**Умные уведомления:** настройка умных уведомлений, которые будут отображаться на ваших часах ([Включение уведомлений со смартфона, стр. 73](#)).

**Здоровье и благополучие:** настройка оповещений о здоровье и самочувствии, которые будут отображаться на ваших часах ([Оповещения о здоровье и самочувствии, стр. 65](#)).

**Настройки отчета:** позволяет включить создание отчетов, а также настроить данные и тему отчета.

Вы можете выбрать **Утренний отчет** для создания и изменения ежедневных сообщений в утреннем отчете ([Настройка утреннего отчета, стр. 66](#)). Можете выбрать **Вечерний отчет**, чтобы настроить расписание для вечернего отчета. Вы можете нажать **Выберите тему**, чтобы настроить тему фона для отчетов.

**Оповещения системы:** настройка времени ([Установка оповещений о времени, стр. 67](#)), барометра или оповещений о подключении смартфона ([Включение оповещений о подключении смартфона, стр. 67](#)).

**Центр уведомлений:** активирует центр уведомлений для просмотра новых уведомлений ([Просмотр уведомлений, стр. 73](#)).

## Оповещения о здоровье и самочувствии

В режиме отображения циферблата нажмите  и удерживайте , а затем выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие**.

**Ежедневная сводка:** ежедневная сводка Body Battery отображается за несколько часов до начала сна. В ежедневной сводке содержится информация о том, какое влияние ежедневные занятия и стресс оказали на уровень заряда Body Battery ([Body Battery, стр. 38](#)).

**Оповещения о стрессе:** оповещают вас, когда периоды стресса расходуют ваш заряд Body Battery.

**Оповещения об отдыхе:** оповещают вас, когда прошел период отдыха и как он повлиял на заряд Body Battery.

**Оповещ. об аномальной ЧП:** оповещают вас, когда частота пульса превышает целевое значение или опускается ниже него ([Настройка оповещений об аномальной ЧСС, стр. 65](#)).

**Оповещение о движении:** оповещает вас о необходимости двигаться.

**Оповещения по достижению цели:** оповещает вас о достижении цели по количеству пройденных шагов и времени интенсивной активности за неделю.

## Настройка оповещений об аномальной ЧСС

### ВНИМАНИЕ

Эта функция предупреждает о том, что ЧСС превышает или падает ниже определенного количества ударов в минуту, выбранного пользователем, после определенного периода бездействия. Эта функция не уведомляет вас, когда ЧСС падает ниже выбранного порогового значения во время выбранного окна сна, настроенного в приложении Garmin Connect. Эта функция не уведомляет вас о потенциальном состоянии сердца и не предназначена для лечения или диагностики какого-либо заболевания или состояния. При возникновении каких-либо проблем, связанных с сердцем, обратитесь к врачу.

Можно задать пороговое значение частоты пульса.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие > Оповещ. об аномальной ЧП**.
- 3 Выберите **Сигнал при превышении** или **Сигнал при понижении**.
- 4 Задайте пороговое значение частоты пульса.

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

## Оповещение о движении

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Напоминание о движении поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия появляется сообщение. Можно настроить отмену оповещения о движении при ходьбе или других типах движения.

### Настройка напоминаний о движении

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие > Оповещение о движении > Включено**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Тип оповещения**, чтобы установить оповещение на основе шагов или других типов движения.
  - Выберите **Движения**, чтобы разрешить движение сидя или свободное движение для отключения оповещения.
  - Выберите **Продолжительность движений**, чтобы настроить отключение оповещения через 30, 45 или 60 секунд.

## Утренний отчет

На часах можно посмотреть утренний отчет, основанный на вашем обычном времени пробуждения. Прокрутите экран для просмотра отчета, в который входят следующие данные: погода, сон, вариабельность частоты пульса во время сна и многое другое ([Настройка утреннего отчета, стр. 66](#)).

### Настройка утреннего отчета

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

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Настройки отчета > Утренний отчет**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы включить или выключить утренний отчет, выберите **Показать отчет**.
  - Чтобы изменить порядок и тип данных, которые отображаются в вашем утреннем отчете, выберите **Редактировать отчет**.
  - Чтобы написать свой текст сообщения и добавить его в утренний отчет, выберите **Настройка ежедневных сообщений > Редактировать сообщения**.

## Вечерний отчет

Часы отображают вечерний отчет перед временем сна. Прокрутите, чтобы просмотреть отчет, в котором содержатся сведения о Body Battery, сведения о завтрашней тренировке и погоде, рекомендации по сну и многое другое.

### Настройка вечернего отчета

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

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Настройки отчета > Вечерний отчет**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Показать отчет**, чтобы включить или выключить вечерний отчет.
  - Выберите **Редактировать отчет**, чтобы изменить порядок и тип данных, которые отображаются в вашем вечернем отчете.
  - Выберите **Запланировать отчет**, чтобы установить время между отчетом и началом сна.

## Установка оповещений о времени

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Оповещения системы > Время**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы установить оповещение, которое будет звучать за определенное число минут или часов до заката, выберите **До заката > Состояние > Включено**, выберите **Время** и введите необходимое время.
  - Чтобы установить оповещение, которое будет звучать за определенное число минут или часов до восхода, выберите **До восхода > Состояние > Включено**, выберите **Время** и введите необходимое время.
  - Чтобы установить оповещение, которое будет звучать каждый час, выберите **Почасовой > Включено**.

## Включение оповещений о подключении смартфона

На часах можно настроить оповещение о подключении и отключении сопряженного смартфона через Bluetooth.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите пункт **Настройки > Уведомления и оповещения > Оповещения системы > Телефон**.

## Настройки Вибрация

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки > Вибрация**.

**Система:** включение и выключение вибрации часов.

**Вибрация при сигнале:** настройка вибрации часов при получении оповещений.

**По нажатию кнопки:** настройка вибрации часов для оповещений и нажатия кнопок.

## Настройки экрана и яркости

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки > Дисплей и яркость**.

**Яркость:** установка уровня яркости экрана.

**Всегда включенный дисплей:** настройка отображения данных на циферблате часов при уменьшении яркости и отключении фона. Этот параметр влияет на время работы от батареи и на срок службы экрана ([Об AMOLED-дисплее, стр. 106](#)).

**Разм. тек.:** изменение размера текста на экране.

**Красное смещение:** переводит экран в режим оттенков красного, зеленого или оранжевого, чтобы вы могли использовать часы в условиях слабого освещения с сохранением видимости в ночное время или снизить нагрузку на глаза.

**Активация экрана при оповещении:** включение экрана при получении уведомления или оповещения.

**Активация экрана при выполнении жеста:** включение экрана, когда вы поднимаете и поворачиваете руку, чтобы взглянуть на запястье.

**Тайм-аут:** установка времени до выключения экрана.

**Блокировка сенсорного экрана:** блокировка экрана для защиты от случайных касаний. Для включения этой функции необходимо провести пальцем вниз от верхней части экрана, чтобы разблокировать сенсорный экран.

## Возможности подключения

Функции с подключением доступны для часов, если вы выполните сопряжение с совместимым смартфоном ([Сопряжение смартфона, стр. 72](#)). Дополнительные функции будут доступны при подключении часов к сети Wi-Fi ([Подключение к сети Wi-Fi, стр. 75](#)).

## Датчики и аксессуары

Часы vívoactive 6 имеют несколько внутренних датчиков, и вы можете подключить к ним дополнительные беспроводные датчики для своих занятий.

### Беспроводные датчики

Можно выполнить сопряжение часов и использовать их с беспроводными датчиками с помощью ANT+® или технологии Bluetooth ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 69](#)). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных ([Настройка экранов данных, стр. 29](#)). Если датчик входит в комплект поставки часов, их сопряжение было выполнено предварительно.

Для получения информации о совместимости конкретного датчика Garmin, его покупки или для просмотра руководства пользователя перейдите на сайт [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

Тип датчика	Описание
Датчики клюшки	Вы можете использовать датчики клюшек для гольфа Approach CT10 для автоматического отслеживания ударов, включая данные о местоположении, расстоянии и типе клюшки.
eBike	Часы можно использовать с электровелосипедом eBike и просматривать данные о нем, такие как состояние батареи и запас хода, во время поездок.
Частота пульса	Можно использовать внешний датчик, например пульсометр серии HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ или HRM-Pro™ и просматривать данные о ЧСС во время занятий.
Шагомер	Вы можете использовать шагомер для записи темпа и расстояния вместо использования GPS, если вы тренируетесь в помещении или если сигнал GPS слишком слабый.
Наушники	Для прослушивания музыки, загруженной на часы vívoactive 6, можно использовать наушникиBluetooth ( <a href="#">Подключение наушников Bluetooth, стр. 97</a> ).
Освещение	Можно использовать интеллектуальную систему управления велосипедными фонарями Varia™ для улучшения контроля за окружающей обстановкой.
Радар	Можно использовать радар заднего обзора Varia для улучшения контроля за окружающей обстановкой и отправки оповещений о приближающихся автомобилях. С помощью заднего фонаря с радаром и камерой Varia можно также делать снимки и записывать видео во время заезда ( <a href="#">Использование элементов управления камерой Varia, стр. 71</a> ).
Скор./частота	Датчики скорости или частоты вращения педалей можно установить на велотренингеры и просматривать данные во время тренировки. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса ( <a href="#">Размер и окружность колеса, стр. 117</a> ). Датчики скорости или частоты вращения также можно установить на инвалидную коляску и просматривать данные во время занятия. После установки датчика часы создают и сохраняют занятие в вашей учетной записи Garmin Connect при каждом толчке коляски.
tempe	Датчик температуры tempe™ можно расположить на открытом воздухе, зафиксировав при помощи петли или ремешка крепления, и использовать в качестве постоянного источника достоверных данных о температуре.

## **Сопряжение с беспроводными датчиками**

При первом подключении беспроводного датчика к часам с помощью технологии ANT+ или Bluetooth необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия. Дополнительные сведения о типах подключений см. по адресу: [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).

- 1 Наденьте на себя устройство пульсометр, установите датчик или нажмите кнопку для активации датчика.
- 2 **ПРИМЕЧАНИЕ.** информацию о сопряжении см. в руководстве пользователя беспроводного датчика.
- 3 Поместите часы в пределах 3 м (10 футов) от датчика.
- 4 **ПРИМЕЧАНИЕ.** во время сопряжения расстояние до других беспроводных датчиков должно быть более 10 м (33 фута).
- 5 Нажмите .
- 6 Выберите **Настройки > Возможности подключения > Датчики часов > Добавить новый элемент**.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Искать все**.
  - Выберите тип датчика.

После сопряжения с часами статус датчика меняется со значения **Поиск на Соединение установлено**. Данные с датчика отображаются на экране данных или в пользовательском поле данных. Можно настроить дополнительные поля данных ([Настройка экранов данных, стр. 29](#)).

## **Динамические характеристики бега**

Динамические характеристики бега — это информация о вашей беговой форме в реальном времени. Ваш часы vívoactive 6 оснащены акселерометром для расчета пяти показателей беговой формы. Для просмотра всех показателей беговой формы необходимо выполнить сопряжение часов vívoactive 6 с аксессуаром HRM 600, HRM-Fit, серии HRM-Pro или другим аксессуаром для динамических характеристик бега, который измеряет движения туловища. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

Метрические	Тип датчика	Описание
<b>Каденс</b>	Часы или совместимый аксессуар	Каденс – это число шагов в минуту. Этот показатель отображает общее количество шагов (для правой и левой ноги вместе).
<b>Длина шага</b>	Часы или совместимый аксессуар	Длина шага – расстояние между ступнями в рамках одного шага. Измеряется в метрах.
<b>Вертикальное колебание</b>	Часы или совместимый аксессуар	Вертикальное колебание представляет собой отскок от земли во время бега. Оно отображает вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах.
<b>Вертикальное соотношение</b>	Часы или совместимый аксессуар	Вертикальное соотношение – это отношение вертикального колебания к длине шага. Отображается в процентах. Меньшее соотношение обычно указывает лучшую беговую форму.
<b>Время контакта с землей</b>	Часы или совместимый аксессуар	Время контакта с землей представляет собой период времени, в течение которого ваши ноги соприкасаются с поверхностью во время бега. Измеряется в миллисекундах. <b>ПРИМЕЧАНИЕ.</b> показатели контакта с землей недоступны во время ходьбы.
<b>Распределение времени контакта с землей</b>	Только совместимый аксессуар	Распределение времени контакта с землей указывает распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега. Отображается в процентах. Например, «53,2» со стрелкой, указывающей влево или вправо.

## Советы при отсутствии данных о динамических характеристиках бега

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

- Убедитесь, что у вас есть аксессуар для просмотра динамических характеристик бега, например аксессуар HRM 600, HRM-Fit или серии HRM-Pro.
- Повторно установите сопряжение аксессуара для просмотра динамических характеристик бега с часами в соответствии с инструкциями.
- При использовании аксессуара HRM 600 подключите его к часам, используя безопасное соединение Bluetooth, а не открытое. Дополнительные сведения о типах подключений см. по адресу: [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).
- При использовании аксессуара HRM-Fit или серии HRM-Pro подключите его к часам с помощью технологии ANT+, а не Bluetooth.
- Если на экране динамических характеристик бега отображаются нулевые значения, убедитесь, что пульсометр надет правильно.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** некоторые показатели не отображаются во время ходьбы.

## Мощность при беге

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

Мощность при беге можно измерить с помощью совместимого аксессуара для просмотра динамических характеристик бега или датчиков часов. Можно настроить поля данных мощности при беге, чтобы просмотреть вашу выходную мощность и внести изменения в ваши тренировки ([Поля данных, стр. 118](#)). Можно настроить оповещения о мощности, чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности ([Оповещения о занятиях, стр. 32](#))

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

### Настройки мощности при беге

На циферблате часов нажмите , выберите **Занятия**, выберите занятие бегом, нажмите , выберите настройки занятия, а затем выберите **Мощность при беге**.

**Состояние:** включает или выключает запись данных мощности при беге Garmin.

**Учет ветра:** включает или выключает использование данных о ветре при расчете мощности при беге.

Данные о ветре – это сочетание данных о скорости, направлении и барометрических данных с часов и доступных данных о ветре со смартфона.

## Использование элементов управления камерой Varia

### УВЕДОМЛЕНИЕ

В некоторых странах могут запрещать или регулировать запись аудио и видео, а также фотосъемку, или может потребоваться согласие всех сторон на ведение записи. Вы несете ответственность за знание и соблюдение всех законов, правил и любых других ограничений в тех странах и на тех территориях, где вы планируете использовать данное устройство.

Перед использованием элементов управления камерой Varia необходимо выполнить сопряжение аксессуара с часами ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 69](#)).

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Добавьте команду **Освещение** на часы ([Настройка меню элементов управления, стр. 45](#)).
- Добавьте мини-виджет **Освещение** на часы ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 38](#)).

2 В разделе или мини-виджете **Освещение** выберите один из вариантов:

- Выберите  >  для просмотра настроек камеры.
- Выберите  для записи заезда.
- Отпустите кнопку , чтобы сделать снимок.
- Выберите , чтобы сохранить клип.

## Функции с подключением через смартфон

Функции с подключением через смартфон доступны для часов vívoactive 6, если вы выполните сопряжение с помощью приложения Garmin Connect ([Сопряжение смартфона, стр. 72](#)).

- Функции приложения в приложении Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 77](#))
- Функции приложения в приложении Connect IQ и др. ([Приложения телефона и компьютера, стр. 76](#))
- Мини-виджеты ([Мини-виджеты, стр. 35](#))
- Функции меню элементов управления ([Элементы управления, стр. 42](#))
- Функции отслеживания и безопасности ([Функции отслеживания и безопасности, стр. 93](#))
- Взаимодействия с телефоном, например, уведомления ([Включение уведомлений со смартфона, стр. 73](#))

## Сопряжение смартфона

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

**1** Выберите один из следующих вариантов:

- Во время начальной настройки на часах выберите при появлении запроса на сопряжение со смартфоном.
- Если вы ранее пропустили процедуру сопряжения, в режиме отображения циферблата нажмите , а затем выберите **Настройки > Возможности подключения > Сопряжение телефона**.
- Если вы хотите выполнить сопряжение с новым смартфоном, в режиме отображения циферблата нажмите , а затем выберите **Настройки > Возможности подключения > Телефон > Сопряжение телефона**.

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

## Включение уведомлений со смартфона

Вы можете настроить звук и внешний вид уведомлений с сопряженного смартфона на часах при их обычном использовании.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете настроить уведомления для режима сна или занятий в разделе настроек Режимы фокусировки ([Режимы фокусировки, стр. 81](#)).

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Возможности подключения > Телефон > Уведомления**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы включить уведомления со смартфона, выберите **Состояние > Включено**
  - Чтобы включить уведомления для телефонных вызовов, выберите **Вызовы**, а затем выберите варианты состояний и оповещений.
  - Чтобы включить уведомления для текстовых сообщений, выберите **Сообщения**, а затем выберите варианты состояний и оповещений.
  - Чтобы включить уведомления для приложений на смартфоне, выберите **Приложения**, а затем выберите варианты состояний и оповещений.
  - Чтобы настроить уведомления для каждого приложения на смартфоне, выберите **Приложения > Подключенные приложения**, выберите приложение и вариант.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** уведомлениями приложений можно управлять в настройках смартфона. Когда на смартфон и часы поступает уведомление от приложения, это приложение отображается в списке **Подключенные приложения** на часах.

При использовании смартфонов с ОС Android™ для управления уведомлениями приложений, которые будут отображаться на часах, также можно использовать приложение Garmin Connect. В приложении Garmin Connect можно выбрать  **Настройки > Уведомления > Уведомления приложений**.

- Чтобы скрыть детали уведомления до выполнения вами определенного действия, выберите **Конфиденциальность** и выберите требуемую опцию.
- Чтобы изменить длительность отображения уведомлений на часах, выберите **Тайм-аут**.
- Чтобы добавить подпись к текстовым сообщениям, отправляемым с помощью часов, выберите пункт **Подпись**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** эта функция доступна только для совместимых смартфонов Android.

## Просмотр уведомлений

Вы можете просматривать уведомления на часах из нескольких разделов меню.

- 1 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы отобразить центр уведомлений, в режиме отображения циферблата проведите пальцем вниз по экрану.
  - Чтобы просмотреть мини-виджет уведомлений, в режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану вверх.
- 2 СОВЕТ. в мини-виджете можно провести пальцем влево, чтобы отклонить уведомление.
- 3 В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Уведомления** для просмотра приложения уведомлений.
- 4 Нажмите и удерживайте  и выберите **Уведомления** для просмотра меню уведомлений.
- 2 Выберите уведомление.
- 3 Нажмите , чтобы отобразить дополнительные опции.
- 4 Прокрутите список уведомлений до верхней части и выберите **Закрыть все**, чтобы закрыть все уведомления.

## **Прием входящего телефонного вызова**

При приеме телефонного вызова на подключенном смартфоне часы vívoactive 6 отображают имя или номер телефона вызывающего абонента.

- Чтобы принять вызов, нажмите .

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для разговора с вызывающим абонентом необходимо использовать подключенный смартфон.

- Чтобы отклонить вызов, нажмите .
- Чтобы отклонить вызов и незамедлительно отправить ответное текстовое сообщение, нажмите  и выберите соответствующее сообщение из списка.

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

## **Ответ на текстовое сообщение**

**ПРИМЕЧАНИЕ.** эта функция доступна только для совместимых смартфонов Android.

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

**ПРИМЕЧАНИЕ.** эта функция позволяет отправлять текстовые сообщения с помощью смартфона.

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

- В режиме отображения циферблата проведите пальцем вниз по экрану для просмотра центра уведомлений.
- Выберите уведомление о текстовом сообщении.
- Нажмите .
- Выберите **Ответить**.
- Выберите сообщение из списка.

Телефон отправит выбранное сообщение как текстовое SMS-сообщение.

## **Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth**

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

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете добавлять функции в меню элементов управления ([Настройка меню элементов управления, стр. 45](#)).

- Нажмите и удерживайте  для просмотра меню элементов управления.
- Выберите , чтобы отключить подключение телефона по Bluetooth на часах vívoactive 6.

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

## **Включение и выключение оповещений функции «Где мой телефон?»**

- Нажмите .
- Выберите пункт **Настройки > Возможности подключения > Телефон > Оп. фун. «Где мой тел.?»**.

## **Определение местоположения смартфона, потерянного во время занятия с использованием GPS**

Часы vívoactive 6 автоматически сохраняют местоположение по GPS, когда сопряженный смартфон отключается во время занятия с использованием GPS. Эту функцию можно использовать для поиска смартфона, утерянного во время занятия.

Более подробная информация об этом есть на странице [garmin.com/findmyphonewithgps](http://garmin.com/findmyphonewithgps).

- 1 Начните занятие с использованием GPS.
- 2 При появлении запроса на переход к последнему известному местоположению устройства выберите ✓.
- 3 Проследуйте по маршруту до этого местоположения.
- 4 Проведите пальцем вверх для отображения компаса, указывающего на это местоположение (необязательно).
- 5 Когда часы находятся в радиусе действия Bluetooth вашего смартфона, на экране появляется отображение силы сигнала Bluetooth.

По мере приближения к смартфону уровень сигнала будет повышаться.

## **Функции с подключением через Wi-Fi**

**Загрузка занятий в учетную запись Garmin Connect:** позволяет автоматически отправлять данные по вашим занятиям в учетную запись Garmin Connect после завершения их записи.

**Аудиоматериалы:** позволяет синхронизировать аудиоматериалы сторонних поставщиков.

**Обновления ПО:** вы можете загрузить и обновить актуальные обновления программного обеспечения.

**Тренировки и планы тренировок:** вы можете выполнять поиск и выбирать тренировки и планы тренировок в своей учетной записи Garmin Connect. В следующий раз при наличии подключения к сети Wi-Fi файлы будут переданы на часы.

## **Подключение к сети Wi-Fi**

Перед подключением к сети Garmin Connect необходимо подключить часы к приложению Garmin Express™ на смартфоне или к приложению Wi-Fi на компьютере.

- 1 Нажмите ⌂.
- 2 Выберите **Настройки > Возможности подключения > Wi-Fi > Мои сети > Поиск сетей**.  
На экране часов отобразится список доступных сетей Wi-Fi.
- 3 Выберите сеть.
- 4 При необходимости введите пароль для сети.

Часы подключаются к сети, а сеть добавляется в список сохраненных сетей. Часы подключаются к этой сети автоматически, когда оказываются в пределах зоны действия.

## **Garmin Share**

### **УВЕДОМЛЕНИЕ**

При предоставлении информации другим лицам вам следует проявлять осмотрительность. Вы должны всегда осознавать, кому предоставляете информацию, и не должны испытывать в связи с этим никаких неудобств.

Функция Garmin Share позволяет использовать технологию Bluetooth для беспроводной передачи ваших данных на другие совместимые устройства Garmin. С включенной функцией Garmin Share и совместимыми устройствами Garmin в зоне действия друг друга можно передавать сохраненные местоположения, дистанции и тренировки на другое устройство по прямому соединению без использования смартфона или сети Wi-Fi.

## Обмен данными с Garmin Share

Перед использованием этой функции необходимо включить Bluetooth на обоих совместимых устройствах. Оба устройства должны быть в радиусе 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении соответствующего запроса вы также должны согласиться на передачу данных другим устройствам Garmin, использующим Garmin Share.

Часы vívoactive 6 могут отправлять и принимать данные при подключении к другому совместимому устройству Garmin ([Получение данных с помощью Garmin Share, стр. 76](#)). Вы также можете передавать данные между различными устройствами. Например, вы можете передать любимую дистанцию с велокомпьютера Edge® на совместимые часы Garmin.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Garmin Share > Передать**.
- 3 Выберите категорию и один элемент.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Передать**.
  - Выберите **Добавить > Передать**, чтобы выбрать более одного элемента для обмена.
- 5 Подождите, пока устройство найдет совместимые устройства.
- 6 Выберите устройство.
- 7 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите .
- 8 Подождите, пока не завершится передача данных между устройствами.
- 9 Выберите **Повт. пер.**, чтобы поделиться теми же элементами с другим пользователем (необязательно).
- 10 Выберите **Готово**.

## Получение данных с помощью Garmin Share

Перед использованием этой функции необходимо включить Bluetooth на обоих совместимых устройствах. Оба устройства должны быть в радиусе 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении соответствующего запроса вы также должны согласиться на передачу данных другим устройствам Garmin, использующим Garmin Share.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Garmin Share**.
- 3 Подождите, пока устройство найдет совместимые устройства в зоне действия.
- 4 Выберите .
- 5 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите .
- 6 Подождите, пока не завершится передача данных между устройствами.
- 7 Выберите **Готово**.

## Настройки Garmin Share

В режиме отображения циферблата нажмите , а затем выберите **Настройки > Возможности подключения > Garmin Share**.

**Состояние:** позволяет часам отправлять и получать файлы через Garmin Share.

**Забыть устройства:** удаление всех устройств, с которыми часы ранее обменивались файлами.

## Приложения телефона и компьютера

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

## Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

## **Подписка Garmin Connect+**

Подписка Garmin Connect+ позволяет повысить уровень данных и тренировок, доступных в вашей учетной записи Garmin Connect, а также добавить больше подписчиков. Чтобы оформить подписку, можно скачать приложение Garmin Connect из магазина приложений на смартфон или посетить веб-сайт [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**Active Intelligence (ИИ):** получайте от ИИ аналитическую информацию о своих данных и занятиях, включая питание.

**LiveTrack+:** отправляйте текстовые сообщения LiveTrack, получите персонализированную страницу профиля и просматривайте предыдущие сессии LiveTrack.

**Рекомендации Garmin Trails:** доступ к уличным маршрутам и дистанциям, рекомендованным базами данных Garmin и другими пользователями Garmin, с изображениями, оценками, отчетами о поездках и другими сведениями.

**Отслеживание занятий в помещении:** просматривайте ваши данные о занятиях и тренировках в помещении в режиме реального времени. Это позволит вам корректировать свою эффективность во время занятий.

**Инструкции по тренировкам:** получайте дополнительную поддержку и рекомендации от экспертов по программам тренировок Garmin Тренер.

**Информационная панель эффективности:** просматривайте данные о тренировках в настраиваемых диаграммах и графиках, включая показатели питания.

**Социальные функции:** получите доступ к эксклюзивным бейджам и соревнованиям за бейджи, и зарабатывайте удвоенное количество баллов за соревнования. Также можно обновить аватар профиля с помощью настраиваемых рамок.

## **Использование приложения Garmin Connect**

После выполнения сопряжения часов с телефоном ([Сопряжение смартфона, стр. 72](#)) вы сможете использовать приложение Garmin Connect для загрузки всех данных о ваших занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect.

1 Убедитесь, что на телефоне запущено приложение Garmin Connect.

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

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

## **Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect**

Для обновления программного обеспечения на часах с помощью приложения Garmin Connect требуется учетная запись Garmin Connect, а часы должны быть сопряжены с совместимым смартфоном ([Сопряжение смартфона, стр. 72](#)).

Выполните синхронизацию часов с приложением Garmin Connect ([Использование приложения Garmin Connect, стр. 78](#)).

Когда обновление программного обеспечения станет доступным, приложение Garmin Connect автоматически отправит его на устройство.

## Объединенный статус тренировки

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

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

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

**ПРИМЕЧАНИЕ.** устройства Garmin, в которых нет функции статуса тренировки, нельзя установить как Основное устройство для тренировок, но их по-прежнему можно использовать для записи данных тренировок.

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

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

### Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки

Вы можете синхронизировать занятия и измерения показателей тренировки с других устройств Garmin с вашими часами vívoactive 6 при помощи учетной записи Garmin Connect. Это позволяет часам точнее отражать данные о тренировке и вашу физическую форму. Например, можно записать заезд с помощью велокомпьютера Edge и просмотреть сведения о занятии и восстановлении на часах vívoactive 6.

Синхронизируйте часы vívoactive 6 и другие устройства Garmin с учетной записью Garmin Connect.

**СОВЕТ.** вы можете задать основное устройство для тренировок и основное портативное устройство в приложении Garmin Connect ([Объединенный статус тренировки](#), стр. 79).

На часах vívoactive 6 отображаются последние занятия и показатели эффективности с других устройств Garmin.

## Использование Garmin Connect на компьютере

Приложение Garmin Express позволяет подключать ваши часы к вашей учетной записи Garmin Connect с помощью компьютера. Приложение Garmin Express можно использовать для загрузки данных о занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect и отправки данных, например тренировок или планов тренировок, с веб-сайта Garmin Connect на ваши часы. Вы можете скачать музыку на ваши часы ([Загрузка личных аудиоматериалов](#), стр. 95). Вы также можете устанавливать обновления программного обеспечения и управлять приложениями Connect IQ.

- 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите на веб-страницу [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Загрузите и установите приложение Garmin Express.
- 4 Откройте приложение Garmin Express и выберите **Добавить устройство**.
- 5 Следуйте инструкциям на экране.

## Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Для обновления программного обеспечения на устройстве требуется учетная запись Garmin Connect, а также должно быть загружено приложение Garmin Express.

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.  
Когда появится обновление программного обеспечения, приложение Garmin Express отправит его на устройство.
- 2 Следуйте инструкциям на экране.
- 3 Не отсоединяйте устройство от компьютера во время обновления.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если вы уже настроили подключение Wi-Fi на устройстве, Garmin Connect может автоматически загружать доступные обновления программного обеспечения на устройство при подключении по Wi-Fi.

## **Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную**

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 45*).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку  для просмотра меню элементов управления.
- 2 Выберите **Синхронизация**.

## **Функции Connect IQ**

Вы можете добавить в часы приложения Connect IQ, мини-виджеты, источники музыки и циферблаты и многое другое, используя магазин Connect IQ на часах или смартфоне ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Циферблаты:** настройка внешнего вида часов.

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

**Поля данных:** скачивайте новые поля данных, обеспечивающие новое представление данных датчиков, занятий и архива. Поля данных Connect IQ можно добавлять для встроенных функций и страниц.

**Музыка:** добавьте источники музыки в часы.

## **Загрузка функций Connect IQ**

Для загрузки функций из приложения Connect IQ необходимо выполнить сопряжение часов vivoactive 6 с телефоном (*Сопряжение смартфона, стр. 72*).

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

## **Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера**

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

## Приложение Garmin Messenger

### ⚠ ОСТОРОЖНО

Функции inReach® приложения Garmin Messenger, включая SOS, отслеживание и Погода inReach™, недоступны без подключенного спутникового коммуникатора inReach или активной подписки на спутниковую связь. Перед использованием приложения в поездке всегда проверяйте его на открытом воздухе.

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Неспутниковые функции обмена сообщениями приложения Garmin Messenger не следует использовать в качестве единственного средства для получения экстренной помощи.

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Приложение работает как через Интернет (с сетью Wi-Fi или с использованием мобильных данных), так и по спутниковой сети Iridium®. При использовании мобильных данных на сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Если вы находитесь вне зоны действия сети, то для использования спутниковой сети inReach необходимо иметь активную подписку на спутниковую связь на коммуникаторе Iridium.

Приложение можно использовать для отправки сообщений другим пользователям приложения Garmin Messenger, в том числе друзьям и родственникам без устройства Garmin. Любой может скачать приложение и подключить к нему смартфон, чтобы общаться с другими пользователями через Интернет (вход не требуется). Пользователи приложения также могут создавать групповые чаты, добавляя в них несколько адресатов для SMS сообщений. Новые пользователи, получившие групповое сообщение, могут скачать приложение и посмотреть, о чем общаются другие участники чата.

За сообщения, отправленные через Wi-Fi или мобильные данные на смартфоне, не взимается дополнительная плата в рамках подписки на спутниковую связь. За получение сообщений может взиматься дополнительная плата, если отправка осуществляется и через спутниковую связь Iridium, и через Интернет. Может взиматься стандартная плата за отправку текстовых сообщений с использованием мобильных данных.

Приложение Garmin Messenger можно скачать из магазина приложений на телефоне ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## Приложение Garmin Golf

С помощью приложения Garmin Golf можно загружать счетные карточки с устройства vívoactive 6 для просмотра подробной статистики и анализа ударов. Приложение Garmin Golf позволяет гольфистам соревноваться друг с другом на разных полях для гольфа. Более чем на 43 000 полей есть таблицы лидеров, и каждый может к ним присоединиться. Вы можете организовать соревнование и пригласить в него игроков. Благодаря программе Garmin Golf вы можете просмотреть данные об изолиниях грина на смартфоне.

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

## Режимы фокусировки

Режимы фокусировки регулируют настройки и поведение часов в различных ситуациях, например во время сна и во время занятий. При изменении настроек с включенным режимом фокусировки настройки обновляются только для соответствующего режима фокусировки.

## Настройка режима фокусировки по умолчанию

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Режимы фокусировки**.
- 3 Выберите режим фокусировки.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:

**ПРИМЕЧАНИЕ.** некоторые настройки доступны не для всех режимов фокусировки.

- Выберите **Состояние**, чтобы включить или отключить режим фокусировки.
  - Выберите **Расписание**, чтобы настроить расписание.
  - Выберите **Циферблат**, чтобы сменить циферблат.
  - Выберите **Спутники**, чтобы настроить спутниковые системы GNSS для использования во время всех занятий.
- СОВЕТ.** при необходимости можно настроить **Спутники** для отдельных занятий (*Настройки занятия, стр. 30*).
- Выберите **Голосовые оповещения**, чтобы включить голосовые оповещения во время занятий.
  - В разделе **Уведомления и оповещения** выберите параметр для настройки уведомлений со смартфона, оповещений о здоровье и самочувствии, а также системных оповещений (*Настройки уведомлений и оповещений, стр. 65*).
  - В разделе **Дисплей и яркость** выберите параметр для настройки экрана (*Настройки экрана и яркости, стр. 67*).
  - Чтобы добавить дополнительные параметры, выберите **Добавить**.
  - Чтобы удалить режим фокусировки, выберите **Удал. фокус**.
  - Чтобы восстановить настройки по умолчанию, выберите **Наст.по ум..**

## Создание пользовательского режима фокусировки

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Режимы фокусировки > Добавить**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Стандартный**, чтобы создать пользовательский режим фокусировки, который будет использоваться в любое время.
  - Выберите **Режим**, чтобы настроить режим фокусировки для определенного занятия.
- 4 Введите название режима фокусировки и выберите .
- 5 Выберите значок и цвет.
- 6 Выберите новый пользовательский режим фокусировки.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:

**ПРИМЕЧАНИЕ.** не все параметры доступны для режимов фокусировки Стандартный и Режим.

  - Выберите **Состояние**, чтобы включить или отключить пользовательский режим фокусировки.
  - Выберите **Расписание**, чтобы настроить расписание.
  - Выберите **Автоматический запуск**, чтобы выбрать действие, которое будет активировать пользовательский режим фокусировки.
  - Выберите **Название**, чтобы изменить название пользовательского режима фокусировки.
  - Выберите **Значок**, чтобы изменить символ и цвет значка пользовательского режима фокусировки.
  - Выберите **Добавить > Уведомления и оповещения**, чтобы настроить уведомления и оповещения для смартфона и часов (*Настройки уведомлений и оповещений, стр. 65*).
  - Выберите **Добавить > Дисплей и яркость** для настройки параметров экрана (*Настройки экрана и яркости, стр. 67*).
- 8 Выберите **Готово**.

# Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите Настройки > Здоровье и благополучие.

**Частота пульса на запястье:** настройка параметров наручного пульсометра ([Настройки наручного пульсометра, стр. 84](#)).

**Пульсоксиметр:** установка режима пульсоксиметра ([Настройка режима пульсоксиметра, стр. 86](#)).

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

**Автоматический запуск занятия:** позволяет часам автоматически создавать и сохранять хронометрируемые занятия, когда функция Move IQ обнаруживает, что вы занимаетесь ходьбой или бегом. Вы можете установить минимальное пороговое значение времени для бега и занятия ходьбой.

## Частота пульса на запястье

Часы оснащены наручным пульсометром, и вы можете просматривать данные о частоте пульса с помощью мини-виджета частоты пульса ([Просмотр мини-виджетов, стр. 38](#)).

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

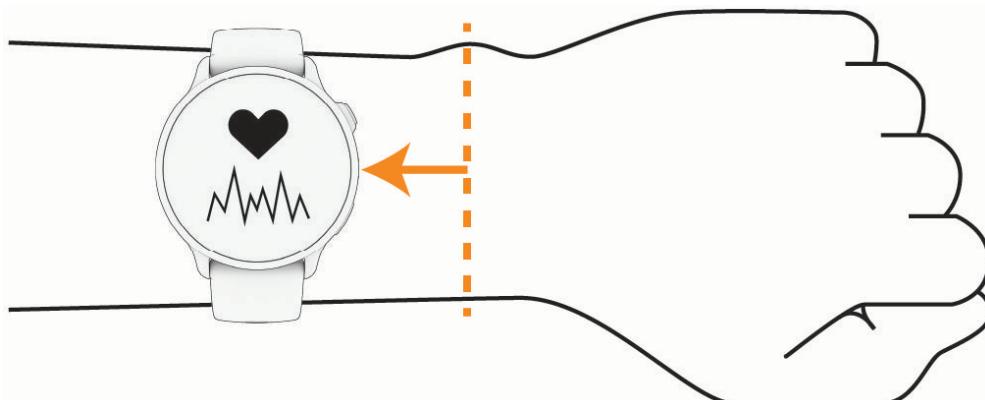
## Ношение часов

### ВНИМАНИЕ

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

- Часы следует носить выше запястья.

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



**ПРИМЕЧАНИЕ.** оптический датчик расположен с обратной стороны часов.

- См. раздел [Советы по повышению точности данных о частоте пульса, стр. 84](#) для получения дополнительной информации об измерении частоты пульса на запястье.
- См. раздел [Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра, стр. 86](#) для получения дополнительной информации о датчике пульсоксиметра.

- Для получения дополнительной информации о точности данных перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Для получения дополнительной информации о ношении и уходе за часами перейдите по ссылке [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## Советы по повышению точности данных о частоте пульса

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

- Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
  - Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.
  - Оберегайте датчик частоты пульса, расположенный с обратной стороны часов, от царапин.
  - Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
  - Перед началом занятия следует провести разминку в течение 5–10 минут и снять показания частоты пульса.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** при низкой температуре воздуха разминку следует проводить в помещении.
- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.

## Настройки наручного пульсометра

В режиме отображения циферблата нажмите , а затем выберите **Настройки > Здоровье и благополучие > Частота пульса на запястье**.

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

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

**Переключение источников:** выбирает наиболее подходящий источник данных о ЧСС при ношении часов и внешнего пульсометра. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт [garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://garmin.com/dynamicsourceswitching/).

**Транслировать данные по частоте пульса:** передача данных по ЧСС на сопряженное устройство ([Трансляция данных о частоте пульса, стр. 84](#)).

## Трансляция данных о частоте пульса

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

**СОВЕТ.** вы можете настроить параметры занятия для автоматической трансляции данных о ЧСС во время начала занятия ([Настройки занятия, стр. 30](#)). Например, во время велотренировки можно передавать данные о частоте пульса на велокомпьютер Edge.

**1** Выберите один из следующих вариантов:

- Нажмите  и выберите **Настройки > Здоровье и благополучие > Частота пульса на запястье > Транслировать данные по частоте пульса**.
- Удерживайте , чтобы открыть меню элементов управления, и выберите .

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете добавлять функции в меню элементов управления ([Настройка меню элементов управления, стр. 45](#)).

**2** Нажмите .

Часы начнут трансляцию данных о ЧСС.

**3** Выполните сопряжение часов с совместимым устройством.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** инструкции по выполнению сопряжения различаются для устройств, совместимых с Garmin. См. руководство пользователя.

**4** Нажмите , чтобы остановить передачу данных о ЧСС.

## Пульсоксиметр

Часы оснащены наручным пульсоксиметром, который отслеживает уровень периферической насыщенности крови кислородом (SpO<sub>2</sub>). По мере подъема на большую высоту уровень насыщенности крови кислородом может снижаться.

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра, открыв мини-виджет пульсоксиметра ([Получение показаний пульсоксиметра, стр. 86](#)). Также можно включить считывание показаний в течение всего дня ([Настройка режима пульсоксиметра, стр. 86](#)). Когда вы не двигаетесь и смотрите показания пульсоксиметра, ваши часы анализируют текущую высоту и уровень насыщенности кислородом. Показатели высоты помогают определить изменения в показаниях пульсоксиметра в соответствии с текущей высотой.

На часах показания пульсоксиметра отображаются в виде процента насыщенности кислородом и соответствующего цвета на графике. В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о расчетном значении пульсоксиметра, включая тенденции к изменениям за несколько дней.

Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).



①	Шкала высоты.
②	График средних показателей насыщенности кислородом за последние 24 часа.
③	Последний показатель насыщенности кислородом.
④	Процентная шкала насыщенности кислородом.
⑤	График показателей высоты за последние 24 часа.

## Получение показаний пульсоксиметра

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра, открыв мини-виджет пульсоксиметра. В мини-виджете отображается процент насыщенности крови кислородом с последнего измерения, график средних ежечасных показателей за последние 24 часа, а также график изменения высоты за последние 24 часа.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при открытии мини-виджета пульсоксиметра в первый раз часам необходимо установить связь со спутниками, чтобы определить высоту. Выйтите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.

- 1 Когда вы сидите или не тренируетесь, проведите пальцем вверх по циферблату.
- 2 Прокрутите экран до мини-виджета пульсоксиметра.
- 3 Выберите мини-виджет пульсоксиметра.

Часы начнут выполнять измерение с помощью пульсоксиметра.

- 4 Не двигайтесь в течение 30 секунд.

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

- 5 Прокрутите экран вниз, чтобы отобразить график показаний пульсоксиметра за последние семь дней.

## Настройка режима пульсоксиметра

- 1 Нажмите .

- 2 Выберите **Настройки > Здоровье и благополучие > Пульсоксиметр.**

- 3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы включить измерения в течение всего дня, даже если вы не тренируетесь, выберите **Весь день**.

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

- Чтобы включить непрерывные измерения во время сна, выберите **Во время сна**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** необычное положение во время сна может привести к аномально низким значениям SpO2.

- Чтобы отключить автоматические измерения, выберите **По запросу**.

## Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра

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

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

## Автоподбор цели

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

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

## Время интенсивной активности

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

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

## Подсчет времени интенсивной активности

Подсчет времени интенсивной активности на часах vívoactive 6 производится путем сравнения данных о частоте пульса с данными о средней частоте пульса в состоянии покоя. Если функция отслеживания частоты пульса выключена, на часах выполняется расчет времени умеренной активности путем анализа количества шагов в минуту.

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

## Мониторинг сна

Во время сна часы автоматически отслеживают ваш сон и обеспечивают мониторинг движений.

Вы можете установить обычное время сна в приложении Garmin Connect или в настройках часов.

Статистические данные по сну включают в себя общее время сна, фазы сна, информацию о движении во сне и показатели сна. В меню рекомендаций по сну представлены рекомендации по сну на основании истории сна и активности, состояния ВСР и данных о дневном сне ([Мини-виджеты, стр. 35](#)). Данные о дневном сне добавляются к статистике сна, а также могут влиять на восстановление. Подробные статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения уведомлений и оповещений, за исключением сигналов будильника ([Использование режима «Не беспокоить», стр. 45](#)).

## Использование функции автоматического отслеживания сна

- Наденьте часы перед сном.
- Загрузите данные по отслеживанию сна в свою учетную запись Garmin Connect ([Использование приложения Garmin Connect, стр. 78](#)).

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

Вы можете просматривать информацию о сне, включая дневной сон, на часах vívoactive 6 ([Мини-виджеты, стр. 35](#)).

## Навигация

На часах можно использовать функции GPS-навигации для сохранения мест, навигации к местоположениям и поиска дороги домой.

# Сохранение местоположений

## Сохранение местоположения

Текущее местоположение можно сохранить, чтобы вернуться в него позднее.

1 Нажмите и удерживайте кнопку .

2 Выберите **Сохранить местоположение**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вам может потребоваться добавить этот элемент в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления*, стр. 45).

3 Следуйте инструкциям на экране.

## Просмотр и редактирование сохраненных местоположений

**СОВЕТ.** местоположение можно сохранить из меню элементов управления (*Элементы управления*, стр. 42).

1 Нажмите .

2 Выберите занятие.

3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация > Сохраненные местоположения**.

4 Выберите сохраненное местоположение.

5 Выберите параметр для просмотра или редактирования сведений о местоположении.

## Удаление местоположения

1 Нажмите .

2 Выберите занятие с использованием GPS, например **Бег**.

3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация > Сохраненные местоположения**.

4 Выберите сохраненное местоположение.

5 Выберите **Удалить**.

## Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect

### УВЕДОМЛЕНИЕ

При предоставлении информации о своем местоположении другим лицам вам следует проявлять осмотрительность. Вы должны всегда осознавать, кому предоставляете информацию о своем местоположении, и не должны испытывать в связи с этим никаких неудобств.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** эта функция доступна, только если совместимое с дистанцией устройство Garmin подключено к устройству iPhone® с помощью технологии Bluetooth.

Вы можете передавать информацию о местоположении и данные с Карт Apple® на свое совместимое устройство Garmin.

1 В Картах Apple выберите местоположение.

2 Выберите  > .

3 При необходимости в приложении Garmin Connect выберите устройство Garmin.

В приложении Garmin Connect появится уведомление, сообщающее о том, что местоположение теперь доступно на вашем устройстве (*Запуск занятия с использованием GPS из общего местоположения*, стр. 89).

## **Запуск занятия с использованием GPS из общего местоположения**

Приложение Garmin Connect можно использовать для отправки данных о местоположении из Карт Apple на часы и навигации к этому местоположению (*Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect, стр. 88*).

- 1 При получении уведомления о местоположении на часах выберите .

Часы отображают информацию о местоположении.

**СОВЕТ.** указанное местоположение будет добавлено в приложение Сохраненные.

- 2 Выберите **Идти к** и выберите занятие.

- 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до пункта назначения.

## **Навигация к общему местоположению во время занятия**

Эта функция предназначена для занятий с использованием GPS. Если для вашего занятия функция GPS отключена, вы можете просмотреть местоположение позже.

**СОВЕТ.** указанное местоположение будет добавлено в приложение Сохраненные.

Во время занятия с использованием GPS можно получать общие местоположения с помощью часов и выполнять навигацию к этим местоположениям (*Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect, стр. 88*).

- 1 Если во время занятия с использованием GPS отображается уведомление об общем местоположении, выберите , чтобы выполнить навигацию до общего местоположения.

- 2 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до пункта назначения.

## **Навигация к пункту назначения**

Устройство можно использовать для навигации к предыдущему пункту назначения или сохраненному местоположению.

- 1 Нажмите .

- 2 Выберите занятие с использованием GPS.

- 3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация**.

- 4 Выберите один из вариантов.

- Выберите **Прошлые занятия**, выберите нужное занятие, а затем выберите **Старт**.
- Выберите **Сохраненные местоположения**, выберите нужное местоположение, а затем выберите **Идти к**.

**СОВЕТ.** местоположение можно сохранить из меню элементов управления (*Элементы управления, стр. 42*).

- 5 Нажмите , чтобы начать навигацию.

## Навигация к месту старта

Перед использованием функции навигации к месту старта необходимо выполнить поиск спутников, запустить таймер и начать занятие.

Во время занятия можно в любой момент вернуться к месту старта. Например, если вы бежите по незнакомому городу и не помните, как вернуться к месту старта или отелю, можно включить функцию навигации к исходному местоположению. Для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 Нажмите .
  - 2 Выберите занятие с использованием GPS, например **Бег**.
  - 3 Во время занятия проведите пальцем по экрану вправо.
  - 4 Выберите **Навигация > Назад к началу**.
  - 5 Выберите **TracBack** или **Напрямую**.  
Появится экран навигации.
  - 6 Продолжайте движение вперед.  
Стрелка указывает направление к точке старта.
- СОВЕТ.** для повышения точности навигации ориентация часов должна соответствовать направлению движения.

## Остановка навигации

- Чтобы остановить навигацию и продолжить занятие, проведите пальцем вправо на любом экране данных, выберите первый пункт, нажмите , и выберите **Остановка навигации** или **Прервать дистанцию**.  
Таймер занятия продолжит запись.
- Чтобы остановить навигацию и сохранить занятие, нажмите  и выберите **Сохранить**.

## Дистанции

### ОСТОРОЖНО

Эта функция позволяет пользователям загружать дистанции, созданные другими пользователями. Garmin не делает заявлений относительно безопасности, точности, надежности, полноты или актуальности дистанций, созданных третьими лицами. Вы принимаете на себя весь риск использования дистанций, созданных третьими лицами.

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

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

Эта функция также может быть удобна для сравнения своих результатов с ранее поставленными целями.

## Создание дистанции в Garmin Connect

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

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

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете отправить эту дистанцию на свое устройство ([Отправка дистанции на устройство, стр. 91](#)).

## Отправка дистанции на устройство

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

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

## Следование дистанции на своем устройстве

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите занятие с использованием GPS.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация > Дистанции**.
- 4 Выберите дистанцию.
- 5 Нажмите .
- 6 Выберите **Пройти дистанцию** или **Пройти дистанцию в обратном направлении**.
- 7 Нажмите , чтобы начать навигацию.

## Просмотр или изменение сведений о дистанции

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

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите занятие с использованием GPS.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация > Дистанции**.
- 4 Выберите дистанцию.
- 5 Нажмите .
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы начать навигацию, выберите **Пройти дистанцию**.
  - Чтобы создать собственный браслет, выберите **PacePro** ([Тренировка PacePro™, стр. 51](#)).
  - Чтобы посмотреть дистанцию на карте, прокрутить карту или изменить ее масштаб, выберите **Карта**.
  - Чтобы начать прохождение дистанции в обратном направлении, выберите **Пройти дистанцию в обратном направлении**.
  - Чтобы просмотреть график высоты для дистанции, выберите **Профиль высот**.
  - Чтобы изменить название дистанции, выберите пункт **Название**.
  - Чтобы удалить дистанцию, выберите **Удалить**.

## Компас

Часы оснащены трехкоординатным компасом с автоматической калибровкой. Внешний вид и функции компаса меняются в зависимости от ваших занятий, при включении режима GPS или во время навигации к пункту назначения. Настройки компаса можно изменить вручную ([Настройки компаса, стр. 104](#)).

## Настройка курса по компасу

- 1 Выберите один из следующих вариантов:
    - В режиме отображения циферблата пролистайте для просмотра и запуска мини-виджета компаса.
    - Удерживайте  и выберите управление компасом.
  - 2 Смажните влево, чтобы посмотреть параметры.
  - 3 Выберите пункт **Заблокировать курс**.
  - 4 Направьте верхнюю часть часов в сторону выбранного курса и нажмите .
- При отклонении от курса компас отображает направление от курса и градус отклонения.

## Карта

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

- Навигация по карте ([Прокрутка и изменение масштаба карты, стр. 92](#))
- Настройки карты ([Настройки карты, стр. 92](#))

## Добавление экрана с картографическими данными

Для отдельного занятия с использованием GPS можно добавить карту в цикл экранов данных.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия** и выберите занятие с использованием GPS.
- 3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия.
- 4 Выберите **Экраны данных > Добавить новый элемент > Карта**.

## Прокрутка и изменение масштаба карты

- 1 Для просмотра карты во время навигации по маршруту проведите пальцем по экрану вверх или вниз.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** возможно, потребуется добавить экран картографических данных для занятия ([Настройка экранов данных, стр. 29](#)).
- 2 Проведите пальцем по экрану вправо.
- 3 Выберите **Элементы управления картой**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Для переключения между режимами прокрутки вверх или вниз, вправо или влево или изменения масштаба нажмите .
  - Для выхода проведите пальцем по экрану вверх или вниз.

## Настройки карты

Предусмотрена возможность настройки режима отображения карты на экранах картографических данных.

Нажмите , выберите **Настройки > Карта и навигация**.

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

**Местоположения пользователя:** отображение или скрытие местоположений пользователя на карте.

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

# ФУНКЦИИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ

## ⚠ ВНИМАНИЕ

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

Регистрация происшествий недоступна, если часы находятся в режиме инвалидной коляски.

## УВЕДОМЛЕНИЕ

Для использования функций безопасности и отслеживания необходимо подключить часы vívoactive 6 к приложению Garmin Connect с помощью технологии Bluetooth. На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях можно указать в учетной записи Garmin Connect.

Для получения дополнительной информации о функциях отслеживания и безопасности перейдите по ссылке: [garmin.com/safety](http://garmin.com/safety).

- ✿ **Помощь:** позволяет отправить сообщение с указанием вашего имени, ссылки LiveTrack и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.
- ✿ **Регистрация происшествий:** когда часы vívoactive 6 обнаруживают происшествие во время определенного занятия на свежем воздухе, они отправляют автоматическое сообщение, ссылку LiveTrack и местоположение по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.
- ✿ **LiveTrack:** позволяет друзьям и близким следить за вашими пробежками и тренировками в режиме реального времени. Отслеживающих пользователей можно пригласить по электронной почте или через социальные сети, и они смогут просматривать ваши достижения в режиме реального времени на веб-странице.

## Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях

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

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

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

## Добавление контактов

В приложении Garmin Connect можно добавить до 50 контактов. Адреса электронной почты контактов можно использовать с функцией LiveTrack. Три контакта из этого списка можно использовать в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 93](#)).

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

После добавления контактов необходимо синхронизировать данные, чтобы применить изменения на устройстве vívoactive 6 ([Использование приложения Garmin Connect, стр. 78](#)).

## Включение и выключение регистрации происшествий

### ⚠ ВНИМАНИЕ

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

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Перед включением функции регистрации происшествий на часах необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайной ситуации в приложении Garmin Connect ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 93](#)). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

1 Нажмите .

2 Выберите **Настройки > Отслеживание и безопасность > Регистрация происшествий**.

3 Выберите занятие с использованием GPS.

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

Если в момент регистрации происшествия к часам vivoactive 6 был подключен смартфон, приложение Garmin Connect сможет отправить автоматическое текстовое сообщение и сообщение электронной почты с указанием вашего имени и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях. На устройстве и подключенном смартфоне появится уведомление о том, что по истечении 15 секунд ваши контакты будут проинформированы о происшествии. Если помощь не требуется, автоматическую отправку сообщения можно отменить.

## Запрос о помощи

### ⚠ ВНИМАНИЕ

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

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Для получения возможности отправки запросов о помощи необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях в приложении Garmin Connect ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 93](#)). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

1 Нажмите и удерживайте .

2 После того как устройство подаст три вибросигнала, отпустите кнопку, чтобы активировать функцию отправки запроса о помощи.

Появится экран с таймером обратного отсчета.

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

# Музыка

**ПРИМЕЧАНИЕ.** доступны три возможности воспроизведения музыки на часах vívoactive 6.

- Сторонний источник музыки
- Личные аудиоматериалы
- Музыка, хранящаяся на смартфоне

На часы vívoactive 6 можно загружать музыкальные файлы с компьютера или из сторонних источников. Таким образом, вы можете слушать музыку, даже если рядом нет смартфона. Для прослушивания музыкальных файлов на часах можно подключить наушники Bluetooth.

## Подключение к сторонним источникам

Перед загрузкой музыки и иных аудиофайлов на ваши часы из стороннего источника необходимо подключить источник к вашим часам.

Для получения дополнительных параметров вы можете загрузить приложение Connect IQ на ваш телефон ([Загрузка функций Connect IQ, стр. 80](#)).

1 Нажмите .

2 Выберите **Магазин Connect IQ™**.

3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы установить сторонний источник музыки.

4 Из меню элементов управления на часах выберите **Музыка**.

5 Выберите источники музыки.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если вы хотите выбрать другой источник, нажмите и удерживайте , выберите **Настройки > Музыка > Источники музыки** и следуйте инструкциям на экране.

## Загрузка аудиоматериалов из стороннего источника

Перед загрузкой аудиоматериалов из стороннего источника необходимо подключиться к сети Wi-Fi ([Подключение к сети Wi-Fi, стр. 75](#)).

1 Нажмите .

2 Выберите **Настройки > Музыка > Источники музыки**.

3 Выберите подключенный источник или выберите **Добавить приложения для музыки**, чтобы добавить источник музыки из магазина Connect IQ.

4 Выберите список воспроизведения или другой элемент для загрузки на часы.

5 Если необходимо, нажмите , пока не отобразится запрос на синхронизацию с сервисом.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** загрузка аудиоматериалов может привести к быстрому разряду батареи. При низком уровне заряда батареи может потребоваться подключение часов к внешнему источнику питания.

## Загрузка личных аудиоматериалов

Перед загрузкой личной музыки на часы на компьютере необходимо установить приложение Garmin Express ([garmin.com/express](#)).

Вы можете загружать аудиофайлы форматов .mp3 и .m4a на часы vívoactive 6 прямо с компьютера. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт [garmin.com/musicfiles](#) .

1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB из комплекта поставки.

2 На компьютере откройте приложение Garmin Express, выберите ваши часы и выберите пункт **Музыка**.

**СОВЕТ.** на компьютерах с ОС Windows® нажмите  и перейдите к папке с вашими аудиофайлами. На компьютерах Apple приложение Garmin Express использует вашу библиотеку iTunes®.

3 В списке **Моя музыка** или **Библиотека iTunes** выберите категорию аудиофайлов, например песни или списки воспроизведения.

4 Установите флагки возле аудиофайлов, а затем выберите **Отправка на устройство**.

5 При возникновении необходимости удалить аудиофайлы в списке vívoactive 6 выберите категорию, установите флагки напротив нужных файлов и выберите **Удалить с устройства**.

## Прослушивание музыки

При первом прослушивании музыки выбранный источник сохраняется по умолчанию. Если вы не впервые слушаете музыку, нажмите  в режиме отображения циферблата и выберите **Настройки > Музыка > Источники музыки**, чтобы изменить выбор.

- 1 Откройте виджет управления музыкой.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
  - Для прослушивания музыки, скачанной на часы с компьютера, выберите **Моя музыка** и выберите нужную опцию ([Загрузка личных аудиоматериалов, стр. 95](#)).
  - Для управления воспроизведением музыки на смартфоне выберите **Телефон**.
  - Для прослушивания музыки из стороннего источника выберите **Добавить приложения для музыки**, выберите имя источника и плейлист ([Загрузка аудиоматериалов из стороннего источника, стр. 95](#)).
- 3 При необходимости подключите наушники Bluetooth ([Подключение наушников Bluetooth, стр. 97](#)).
- 4 Выберите ►.

## Управление воспроизведением музыки

**ПРИМЕЧАНИЕ.** во время занятия вы можете смахнуть влево, чтобы отобразить элементы управления музыкой.

Элементы управления воспроизведением музыки могут отличаться в зависимости от выбранного источника музыки.



•••	Выберите, чтобы просмотреть дополнительные элементы управления воспроизведением музыки.
🔊	Нажмите для регулировки громкости звука.
▶	Выберите, чтобы приостановить/возобновить воспроизведение текущего аудиофайла.
▶	Выберите, чтобы перейти к следующему аудиофайлу в списке воспроизведения. Удерживайте для перемотки вперед текущего аудиофайла.
◀	Выберите, чтобы повторно воспроизвести текущий аудиофайл. Дважды нажмите, чтобы вернуться к предыдущему аудиофайлу в списке воспроизведения. Удерживайте для перемотки назад текущего аудиофайла.
🔁	Выберите, чтобы изменить параметры повторного воспроизведения.
🔀	Выберите, чтобы изменить параметры воспроизведения в случайном порядке.

## Подключение наушников Bluetooth

Для прослушивания музыки, загруженной на часы vívoactive 6, необходимо подключить к ним наушники Bluetooth.

- 1 Расположите наушники на расстоянии не более 2 м (6,6 фута) от часов.
- 2 Активируйте на наушниках режим сопряжения.
- 3 Нажмите .
- 4 Выберите **Настройки > Музыка > Наушники > Добавить новый элемент**.
- 5 Выберите ваши наушники, чтобы завершить процесс сопряжения.

## Изменение режима звука

Можно изменить режим воспроизведения музыки со стерео на моно.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Музыка > Звук**.
- 3 Выберите один из вариантов.

## Профиль пользователя

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

## Настройка профиля пользователя

Вы можете обновлять свои персональные данные, такие как рост, вес, зоны тренировки и др. Часы используют эту информацию для вычисления точных данных о тренировках.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Профиль пользователя**.
- 3 Выберите один из вариантов.

## Настройки пола

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

**Профиль и конфиденциальность:** позволяет настроить данные в открытом профиле.

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

## Режим инвалидной коляски

Режим инвалидной коляски позволяет обновлять мини-виджеты, приложения и доступные занятия. Например, в режиме инвалидной коляски доступны занятия на толкание и велотренировки с ручным приводом в помещении и на открытом воздухе, такие как толкание инвалидной коляски со скоростью бега и толкание инвалидной коляски со скоростью ходьбы в качестве альтернативы занятиям бегом и ходьбой. Когда режим инвалидной коляски включен, часы vívoactive 6 отслеживают ваши движения как толчки, а не как шаги. Значки также обновляются для обозначения пользователя инвалидной коляски. Часы не обновляют расчетные значения VO2 max в режиме инвалидной коляски. Регистрация происшествий также выключена.

При первом включении режима инвалидной коляски на часах можно выбрать частоту выполнения упражнений, чтобы установить правильный алгоритм уровня занятий. Когда режим инвалидной коляски включен, вы можете подключить датчик частоты вращения для получения данных о расстоянии и скорости во время таких занятий, как велотренировки с ручным приводом. Для занятий в помещении вам будет предложено подключить датчик скорости для получения данных о скорости, но датчик скорости не требуется для записи занятия. Для получения информации о совместимости конкретного датчика Garmin, его покупки или для просмотра руководства пользователя перейдите на сайт [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

Режим инвалидной коляски можно включить или выключить в настройках профиля пользователя ([Настройка профиля пользователя, стр. 98](#)).

Для получения дополнительной информации о физиологии при использовании инвалидной коляски перейдите по ссылке [garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/](http://garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/).

## Просмотр фитнес-возраста

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

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для получения наиболее точного фитнес-возраста завершите настройку профиля пользователя ([Настройка профиля пользователя, стр. 98](#)).

1 Нажмите .

2 Выберите **Настройки > Профиль пользователя > Фитнес-возраст**.

## Информация о зонах частоты пульса

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

### Спортивные цели

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

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

Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу ([Оценка нагрузки в зонах частоты пульса, стр. 101](#)) для определения оптимальной зоны частоты пульса и достижения поставленных спортивных целей.

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

## Настройка зон ЧСС

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

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности > Частота пульса.**
- 3 Выберите **Макс. ЧП** и введите максимальную ЧСС.
- 4 Выберите **ЧП на отдыхе > Задать польз. настр.** и укажите ЧСС в состоянии покоя.  
Вы можете использовать средние значения ЧСС, измеренные часами, или указать точные значения сердечных сокращений в состоянии покоя.
- 5 Выберите **Зоны > Расчет по.**
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Уд./мин.** для просмотра и изменения зон на основе количества ударов в минуту.
  - Выберите **ЧП %максимум** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения максимальной ЧСС.
  - Выберите **%РЧП** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя).
- 7 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
- 8 Выберите **Частота пульса по видам спорта** и выберите спортивный профиль, чтобы добавить отдельные зоны ЧСС (дополнительно).
- 9 Повторите шаги, чтобы добавить отдельные зоны ЧСС для занятий спортом (дополнительно).

## Установка зон ЧСС с помощью часов

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

- Проверьте правильность настроек вашего профиля пользователя ([Настройка профиля пользователя, стр. 98](#)).
- Регулярно выполняйте пробежки с совместимым наручным или нагрудным пульсометром.
- Просмотрите тенденции изменения ЧСС и время в зонах в вашей учетной записи Garmin Connect.

## Оценка нагрузки в зонах частоты пульса

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

## Настройка зон мощности

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

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите **Расчет по**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Ватты** для просмотра и изменения зон в ваттах.
  - Выберите **% функциональной пороговой мощности** или **% ПМ** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения пороговой мощности.
- 6 Выберите **Функциональная пороговая мощность** или **Пороговая мощность** и введите значение.
- 7 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
- 8 При необходимости выберите **Минимум** и введите минимальное значение мощности.

## Автоматическое определение показателей тренировки

Функция Автоматическое определение включается по умолчанию.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности > Автоматическое определение**.
- 3 Выберите один из вариантов.

## Настройки диспетчера питания

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите Настройки > Диспетчер питания.

**Энергосбережение:** изменяет системные настройки для увеличения времени работы от аккумулятора в режиме часов ([Настройка функции энергосбережения, стр. 102](#)).

**Процент заряда:** отображение оставшегося времени работы от батареи в процентах.

**Расч. время работы от бат.:** отображение оставшегося времени работы от батареи в виде примерного количества дней или часов.

**Оповещение о низком заряде батареи:** уведомляет о низком уровне заряда аккумулятора.

### Настройка функции энергосбережения

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

Режим энергосбережения можно включить в меню элементов управления ([Настройка меню элементов управления, стр. 45](#)).

1 Нажмите .

2 Выберите Настройки > Диспетчер питания > Энергосбережение.

3 Выберите Состояние, чтобы включить функцию энергосбережения.

4 Нажмите Правка и выберите нужную опцию:

- Выберите Циферблат, чтобы включить циферблат с низким энергопотреблением, который обновляется раз в минуту.
- Выберите Музыка, чтобы отключить прослушивание музыки с часов.
- Выберите Телефон, чтобы отключить сопряженный телефон.
- Выберите Wi-Fi для отключения от сети Wi-Fi.
- Выберите Частота пульса на запястье, чтобы отключить наручный пульсометр.
- Выберите пункт Пульсоксиметр, чтобы выключить датчик пульсоксиметра.
- Чтобы экран выключался, когда он не используется, выберите Всегда включенный дисплей.
- Чтобы уменьшить яркость экрана, выберите Яркость.

На часах отображается количество полученных часов работы от батареи при каждом изменении настроек.

5 Выберите Оповещение о низком заряде батареи, чтобы получать уведомления о низком заряде аккумулятора.

# Настройки системы

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки > Система**.

**Кнопки быстрого доступа:** назначение кнопок быстрого доступа (*Настройка кнопок быстрого доступа, стр. 103*).

**Пароль:** установка четырехзначного кода доступа для защиты личной информации, когда часы не находятся на вашем запястье (*Настройка кода доступа часов, стр. 103*).

**Не беспокоить:** включение режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления.

**Компас:** калибровка внутреннего компаса и настройка параметров (*Компас, стр. 91*).

**Время:** настройка параметров времени (*Настройки времени, стр. 105*).

**Язык текста:** выбор языка для отображения информации на часах.

**Голос:** установка диалекта голосовых подсказок и типа голоса на часах.

**Расширенные:** расширенные настройки системы для задания единиц измерения, режима записи данных и режима USB (*Дополнительные настройки системы, стр. 105*).

**Сброс:** настройка резервных копий часов и сброс пользовательских данных и настроек (*Сброс всех настроек до значений по умолчанию, стр. 106*).

**Обновление ПО:** установка загруженных обновлений программного обеспечения, включение автоматических обновлений и возможность вручную проверять наличие обновлений (*Обновления продукта, стр. 109*).

**О датчике:** отображение нормативных сведений, а также информации об устройстве, программном обеспечении и лицензии.

## Настройка кнопок быстрого доступа

Можно настроить функцию, которая должна выполняться при удержании отдельных кнопок и сочетания кнопок.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Система > Кнопки быстрого доступа**.
- 3 Выберите кнопку или сочетание кнопок для настройки.
- 4 Выберите функцию.

## Настройка кода доступа часов

### УВЕДОМЛЕНИЕ

После трехкратного неправильного ввода кода доступа часы временно заблокируются. После пяти неправильных попыток часы заблокируются, и вам потребуется выполнить сброс кода доступа в приложении Garmin Connect. Если вы не установили сопряжение между часами и телефоном, после пяти неправильных попыток ваши данные будут удалены, и часы вернутся к заводским настройкам по умолчанию.

Вы можете установить код доступа для часов, чтобы защитить свои личные данные в то время, когда часы не находятся на вашем запястье. Если вы используете функцию Garmin Pay, часы будут применять тот же четырехзначный код, который требуется для открытия вашего кошелька (*Garmin Pay, стр. 6*).

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Система > Пароль > Установка пароля**.
- 3 Введите четырехзначный код доступа.

В следующий раз, когда вы снимете часы с запястья, вам потребуется ввести код доступа, прежде чем вы сможете просмотреть любую информацию.

## Изменение кода доступа часов

Необходимо знать текущий код доступа, чтобы изменить его. Если вы забыли код доступа или предприняли слишком много неудачных попыток его ввода, код доступа потребуется сбросить в приложении Garmin Connect.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Система > Пароль > Изменить пароль.**
- 3 Введите текущий четырехзначный код доступа.
- 4 Введите новый четырехзначный код доступа.

В следующий раз, когда вы снимете часы с запястья, вам потребуется ввести код доступа, прежде чем вы сможете просмотреть любую информацию.

## Компас

Часы оснащены трехкоординатным компасом с автоматической калибровкой. Внешний вид и функции компаса меняются в зависимости от ваших занятий, при включении режима GPS или во время навигации к пункту назначения. Настройки компаса можно изменить вручную ([Настройки компаса, стр. 104](#)).

### Настройки компаса

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте , а затем выберите **Настройки > Система > Компас.**

**Калибровать:** калибровка датчика компаса вручную ([Калибровка компаса вручную, стр. 104](#)).

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

**Северный полюс:** выбор направления на север для компаса ([Настройка направления на север, стр. 104](#)).

**Магнитное склонение:** установка отклонения магнитометра для направления на север.

**Режим:** выбор режима использования данных компасом: совместные данные GPS и данные с электронного датчика во время движения (Автоматически), только данные GPS или магнитометр.

### Калибровка компаса вручную

#### УВЕДОМЛЕНИЕ

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

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

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Система > Компас > Калибровать.**
- 3 Перемещайте запястье по траектории небольшой восьмерки, пока на экране не отобразится сообщение.

### Настройка направления на север

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

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Система > Компас > Северный полюс.**
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы установить географический север в качестве начала отсчета курса, выберите **Истинный**.
  - Чтобы задать магнитный север в качестве курса без отклонения, выберите **Магнитный**.
  - Чтобы установить условный север (000°) в качестве начала отсчета курса, выберите **По сетке**.
  - Чтобы вручную задать значение магнитного отклонения, выберите **Пользовательское > Магнитное склонение**, введите значение отклонения и выберите **Готово**.

## Настройки времени

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки > Система > Время**.

**Формат времени:** установка 12-часового, 24-часового или военного формата отображения времени.

**Формат даты:** установка порядка отображения дня, месяца и года для дат.

**Установить время:** выбор часового пояса. Опция Автоматически обеспечивает автоматический выбор часового пояса в соответствии с текущей позицией GPS.

**Время:** настройка времени, если для опции Установить время установлено значение Вручную.

**Синхронизация времени:** синхронизирует время при переходе на летнее время и при смене часового пояса ([Синхронизация времени](#), стр. 105).

## Синхронизация времени

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

1 Нажмите .

2 Выберите **Настройки > Система > Время > Синхронизация времени**.

3 Дождитесь, когда часы подключаются к сопряженному смартфону или обнаружат спутники ([Установление связи со спутниками](#), стр. 112).

**СОВЕТ.** чтобы изменить источник, проведите пальцем вверх.

## Дополнительные настройки системы

В режиме отображения циферблата нажмите , а затем выберите **Настройки > Система > Расширенные**.

**Формат:** настройка общих параметров формата, таких как единицы измерения, показатели темпа и скорости, отображаемые во время занятий, и начало недели ([Изменение единиц измерения](#), стр. 105).

**Запись данных:** настройка записи часами данных о занятиях. Опция частоты записи Интеллектуально (по умолчанию) позволяет увеличить время записи занятий. Опция Каждую секунду позволяет получить более подробные записи занятий, но не гарантирует записи длительных занятий полностью.

**Режим USB:** переключение часов в режим использования протокола MTP (Media Transfer Protocol) или в режим Garmin при подключении к компьютеру.

## Изменение единиц измерения

Можно настроить единицы измерения для расстояния, темпа, скорости, высоты и многое другое.

1 Нажмите .

2 Выберите **Настройки > Система > Расширенные > Формат > Ед. изм..**

3 Выберите тип измерения.

4 Выберите единицу измерения.

## Настройки записи данных

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки > Система > Расширенные > Запись данных**.

**Частота:** настройка частоты записи часами данных о занятиях. Опция частоты записи Интеллектуально (по умолчанию) позволяет увеличить время записи занятий. Опция Каждую секунду позволяет получить более подробные записи занятий, но не гарантирует записи длительных занятий полностью. Регистрируются основные точки изменения направления, темпа или частоты пульса. Запись занятия имеет меньший объем, позволяя хранить в памяти устройства больше занятий.

**Вносить вариаб. ЧП в журнал:** позволяет часам записывать вариабельность частоты пульса во время занятия ([Состояние вариабельности частоты пульса](#), стр. 58).

## Сброс всех настроек до значений по умолчанию

Перед сбросом всех настроек до значений по умолчанию следует синхронизировать часы с приложением Garmin Connect для загрузки данных о занятиях.

Вы можете сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию.

1 Нажмите .

2 Выберите **Настройки > Система > Сброс**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и сохранить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Выполнить сброс до настроек по умолчанию**.
- Чтобы удалить все занятия из истории, выберите **Удалить все занятия**.
- Чтобы сбросить все результаты по расстоянию и времени, выберите **Сбросить результаты**.
- Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и удалить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Удалить данные и сбросить настройки**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если на часах настроен кошелек Garmin Pay, этот параметр приведет к удалению кошелька с часов. Если на часах есть музыкальные файлы, они будут удалены.

- Чтобы удалить все временные файлы с часов, выберите **Удаление временных файлов**.

## Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть информацию об устройстве, включая идентификатор прибора, версию программного обеспечения, сведения о соответствии стандартам и текст лицензионного соглашения.

1 Нажмите .

2 Выберите **Настройки > Система > О датчике**.

## Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка)

Этикетка для данного устройства предоставляется в электронном виде. Электронная этикетка может предоставлять нормативную информацию, например номера идентификации, предоставленные FCC, или маркировки о соответствии региональным стандартам, а также полезную информацию о продукте и лицензии.

1 Нажмите .

2 В меню настроек выберите **Система**.

3 Выберите **О датчике**.

## Информация об устройстве

### 06 AMOLED-дисплее

По умолчанию настройки часов оптимизированы для высокой производительности и длительной работы от батареи ([Советы по увеличению времени работы батареи, стр. 110](#)).

Остаточное изображение, или так называемое «выгорание пикселей», является нормальным явлением для AMOLED-устройств. Чтобы продлить срок службы дисплея, не следует отображать статические изображения с высокой яркостью в течение длительного времени. Для сведения этого эффекта к минимуму дисплей vívoactive 6 отключается после выбранного времени таймаута ([Настройки экрана и яркости, стр. 67](#)). Вы можете повернуть запястье к себе, коснуться сенсорного экрана или нажать кнопку, чтобы вывести часы из спящего режима.

## Зарядка часов

### ОСТОРОЖНО

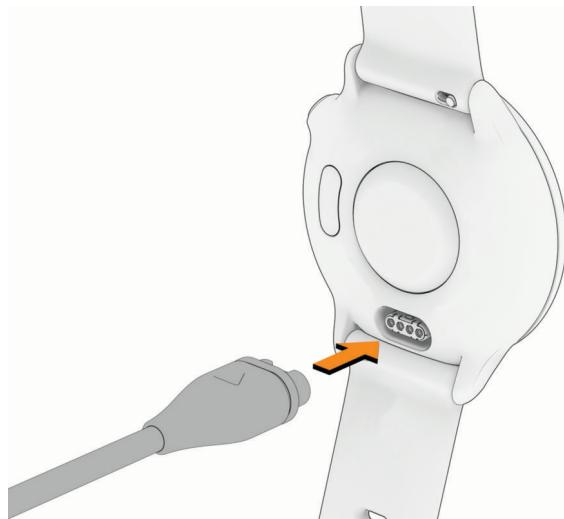
В устройстве используется литий-ионная батарея. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Для предотвращения коррозии тщательно очистите и высушите контакты и прилегающие области перед подключением к зарядному устройству или компьютеру. См. инструкции по очистке ([Уход за устройством, стр. 108](#)).

Часы поставляются с фирменным кабелем для зарядки. Дополнительные аксессуары и запасные части см. на веб-сайте [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) или свяжитесь с дилером Garmin.

- Подключите кабель (концом со значком ▲) к разъему для зарядки на часах.



- Отключите часы от зарядного устройства, когда уровень заряда батареи достигнет 100%.

## Технические характеристики

Тип элементов питания	Перезаряжаемая встроенная литий-ионная батарея
Водонепроницаемость	5 атм <sup>1</sup>
Диапазон рабочих температур и диапазон температур для хранения	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Диапазон температур для зарядки по USB-кабелю	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Частоты беспроводной сети и мощность передачи (EC)	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
Значения SAR в EC	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

<sup>1</sup> Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 50 м. Для получения дополнительной информации посетите сайт [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Сведения о батарее

Фактическое время работы зависит от функций, включенных на часах, таких как измерение частоты пульса на запястье, уведомления смартфона, GPS, внутренние датчики и подключенные датчики.

Режим	Время работы от батареи
Режим смарт-часов	До 11 дней
Режим энергосбережения	До 21 дней
Только режим GPS	До 21 часа
Режим всех спутниковых систем	До 17 часов
Все спутниковые системы и музыкальный режим	До 8 часов

## Уход за устройством

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Не используйте острые предметы для очистки устройства.

При работе с сенсорным экраном не используйте твердые или острые предметы — это может привести к повреждению экрана.

Не рекомендуется использовать химические чистящие вещества, растворители и репелленты, которые могут повредить пластиковые детали и покрытие поверхностей.

Тщательно промывайте устройство в чистой воде при попадании на него хлорированной или соленой воды, солнцезащитных и косметических средств, алкоголя, а также других агрессивных химических веществ. Продолжительное воздействие этих веществ может привести к повреждению корпуса.

Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы.

Не следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства.

## Очистка часов

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже времени на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно.

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Даже небольшое количество пота или влаги может привести к появлению коррозии на электрических контактах при подключении к зарядному устройству. Коррозия может помешать зарядке и передаче данных.

**СОВЕТ.** для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- 1 Промойте водой или протрите влажной безворсовой тканью.
- 2 Дайте часам полностью высохнуть.

## Замена ремешков

Часы совместимы со стандартными и быстросъемными ремешками шириной 20 мм.

- Сдвиньте быстросъемный штифт на пружинном штифте, чтобы снять ремешок.



- Вставьте один конец пружинного штифта нового ремешка в часы.
- Сдвиньте быстросъемный штифт и выровняйте пружинный штифт относительно другой стороны часов.
- Повторите шаги с 1 по 3, чтобы заменить вторую половину ремешка.

## Устранение неполадок

### Обновления продукта

Устройство автоматически проверяет наличие обновлений при сопряжении с телефоном с помощью технологии Bluetooth или при подключении к Wi-Fi. Вы можете вручную проверять наличие обновлений в системных настройках ([Настройки системы, стр. 103](#)). Установите на смартфон приложение Garmin Connect.

Оно позволяет с легкостью получать доступ к различным службам для устройств Garmin:

- Загрузка данных в приложение Garmin Connect
- Регистрация устройства

### Дополнительная информация

Дополнительные сведения об этом устройстве см. на веб-сайте компании Garmin.

- Перейдите на веб-сайт [support.garmin.com](http://support.garmin.com), чтобы получить доступ к дополнительным руководствам, статьям и обновлениям программного обеспечения.
  - Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных компонентах посетите веб-сайт [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) или обратитесь к дилеру компании Garmin.
  - Для получения информации о точности функций посетите веб-сайт [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).
- Не является медицинским прибором.

## На устройстве установлен неправильный язык

Можно изменить язык, если вы случайно выбрали на часах не тот язык.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите .
- 3 Выберите .
- 4 Прокрутите до шестого элемента в списке.
- 5 Выберите нужный язык.

## Советы по увеличению времени работы батареи

Чтобы увеличить время работы батареи, попробуйте выполнить следующие действия.

- Включите режим энергосбережения в меню элементов управления ([Элементы управления, стр. 42](#)).
- Уменьшите продолжительность подсветки экрана ([Настройки экрана и яркости, стр. 67](#)).
- Прекратите использование параметра таймаута экрана **Всегда включенный дисплей** и выберите минимальный таймаут экрана ([Настройки экрана и яркости, стр. 67](#)).
- Уменьшите яркость экрана ([Настройки экрана и яркости, стр. 67](#)).
- Используйте режим спутника UltraTrac для занятия ([Настройки спутников, стр. 34](#)).
- Если подключаемые функции не используются, отключите технологию Bluetooth ([Элементы управления, стр. 42](#)).
- При приостановке занятия на длительный период времени воспользуйтесь позднее опцией **Завершить позже** ([Остановка занятия, стр. 10](#)).
- Ограничьте количество отображаемых на часах уведомлений с телефона ([Включение уведомлений со смартфона, стр. 73](#)).
- Включите ручные измерения пульсоксиметра ([Настройка режима пульсоксиметра, стр. 86](#)).

## Перезапуск часов

Если часы перестали отвечать на запросы, попробуйте выполнить следующие действия, чтобы перезапустить их.

- Нажмите и удерживайте , пока часы не выключатся, а затем нажмите и удерживайте , чтобы включить часы.
- Подключите часы к порту для зарядки USB-C® не менее чем на 30 секунд, отсоедините кабель, а затем присоедините его снова.

## Совместимы ли часы с моим телефоном?

Часы vívoactive 6 совместимы с телефонами с технологией Bluetooth.

Информацию о совместимости Bluetooth см. на веб-сайте [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble).

## Не удается подключить смартфон к часам

Если смартфон не будет подключаться к часам, воспользуйтесь следующими советами.

- Выключите смартфон и часы и снова включите их.
- Включите на смартфоне функцию Bluetooth.
- Обновите приложение Garmin Connect до последней версии.
- Удалите часы из приложения Garmin Connect и настроек Bluetooth на смартфоне, чтобы повторить попытку сопряжения.
- Если вы приобрели новый смартфон, удалите часы из приложения Garmin Connect на смартфоне, которым вы больше не планируете пользоваться.
- Поместите смартфон в пределах 10 м (33 футов) от часов.
- На смартфоне откройте приложение Garmin Connect и выберите **••• > Устройства Garmin > Добавить устройство**, чтобы перейти в режим сопряжения.
- Выберите  > **Настройки > Телефон > Сопряжение телефона**.

## Можно ли использовать датчик Bluetooth с часами?

Часы совместимы с некоторыми датчиками Bluetooth. При первом подключении беспроводного датчика Garmin к часам необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия.

- Нажмите .
- Выберите **Настройки > Возможности подключения > Датчики часов > Добавить новый элемент**.
- Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Искать все**.
  - Выберите тип датчика.

Можно настроить дополнительные поля данных ([Настройка экранов данных, стр. 29](#)).

## Не удается подключить наушники к часам

Если наушники Bluetooth уже были ранее подключены к смартфону, они могут автоматически подключиться к смартфону, а не к вашим часам. Попробуйте выполнить следующие действия.

- Отключите технологию Bluetooth на смартфоне.  
См. руководство пользователя смартфона для получения дополнительной информации.
- Отойдите от смартфона на 10 м (33 фута) во время подключения наушников к часам.
- Выполните сопряжение наушников с часами ([Подключение наушников Bluetooth, стр. 97](#)).

## Воспроизведение музыки или соединение с наушниками нестабильно

При использовании часов vívoactive 6, подключенных к наушникам Bluetooth, сигнал будет наиболее стабильным, если между часами и антенной наушников нет препятствий.

- При прохождении сигнала через тело его качество ухудшается, а соединение с наушниками может прерваться.
- Если вы носите часы vívoactive 6 на левом запястье, убедитесь, что антenna наушников Bluetooth располагается на вашем левом ухе.
- Поскольку наушники различаются в зависимости от модели, вы можете попробовать надеть часы на запястье другой руки.
- Если вы используете металлические или кожаные ремешки для часов, вы можете перейти на силиконовые ремешки, чтобы повысить уровень сигнала.

## Как отменить нажатие кнопки записи круга?

Во время выполнения занятия вы можете случайно нажать кнопку записи круга. В большинстве случаев  появляется на экране, и у вас есть несколько секунд, чтобы удалить последний круг или изменить вид спорта. Функция отмены круга доступна для занятий, поддерживающих запись кругов вручную, а также ручную и автоматическую смену видов спорта. Функция отмены круга недоступна для занятий, которые запускают автоматическую запись кругов, подходов, отдыха или паузы, таких как занятия в спортзале, плавание в бассейне и тренировки.

## Установление связи со спутниками

Для установления связи со спутниками может потребоваться беспрепятственный обзор неба. Время и дата устанавливаются автоматически исходя из положения по GPS.

**СОВЕТ.** дополнительные сведения о системе GPS см. на веб-сайте [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

- 1 Выйтите на открытое место вне помещения.  
Держите устройство верхней панелью к небу.
- 2 Подождите, пока устройство найдет спутники.  
Поиск спутникового сигнала может занять 30–60 секунд.

## Улучшение приема GPS-сигналов

- Как можно чаще выполняйте синхронизацию устройства со своей учетной записью Garmin:
  - Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB и приложения Garmin Express.
  - Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect с помощью телефона с поддержкой Bluetooth.
  - Подключите устройство к своей учетной записи Garmin через беспроводную сеть Wi-Fi.

После подключения к учетной записи Garmin устройство выполняет загрузку данных по спутникам за несколько дней, что позволяет ускорить поиск сигнала спутника.

- Выйтите из помещения на открытое место, находящееся вдали от высоких строений и деревьев.
- После этого оставайтесь на одном месте в течение нескольких минут.

## Данные о ЧСС на часах неточные

Для получения дополнительной информации о пульсометре перейдите по ссылке: [garmin.com/heartrate](http://garmin.com/heartrate).

## Неточное отображение данных о температуре при занятии

Температура тела влияет на показания температуры, получаемые с помощью встроенного датчика температуры. Для получения наиболее точных данных о температуре следует снять часы с руки и подождать 20–30 минут.

Также можно использовать дополнительный датчик внешней температуры tempe для просмотра точных данных о температуре окружающей среды во время использования часов.

## Выход из режима демонстрации

В режиме демонстрации отображаются функции часов.

- 1 Нажмите кнопку  восемь раз.
- 2 Выберите .

## Отслеживание активности

Для получения дополнительной информации о точности отслеживания активности перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## **Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно**

Если отображаемое количество пройденных шагов оказывается неточным, можно воспользоваться следующими советами.

- Носите часы на недоминантной руке (левой для правши, правой для левши).
- Носите часы в кармане во время прогулки с коляской или использования газонокосилки.
- Держите часы в кармане при активном использовании рук.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** часы могут интерпретировать некоторые повторяющиеся действия, например мытье посуды, складывание белья или хлопки руками, за шаги.

## **Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи Garmin Connect**

Количество пройденных шагов в вашей учетной записи Garmin Connect обновляется при синхронизации с часами.

**1** Выберите один из следующих вариантов:

- Синхронизируйте количество пройденных шагов с приложением Garmin Express (*Использование Garmin Connect на компьютере, стр. 79*).
- Синхронизируйте данные шагомера с приложением Garmin Connect (*Использование приложения Garmin Connect, стр. 78*).

**2** Дождитесь завершения синхронизации данных.

Синхронизация может занять несколько минут.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при обновлении приложения Garmin Connect или приложения Garmin Express не выполняется процедура синхронизации данных или обновления количества пройденных шагов.

## **Приложение**

## Стандартные рейтинги VO2 Max.

В этих таблицах перечислены стандартные классификации для расчетных значений VO2 Max. по возрасту и полу.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** показатель VO2 Max. недоступен, если часы находятся в режиме инвалидной коляски.

Мужчины	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Превосходно	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Хорошо	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Удовлетворительно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Плохо	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Женщины	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Превосходно	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Хорошо	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Удовлетворительно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Плохо	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Данные приводятся с разрешения The Cooper Institute. Дополнительную информацию см. по адресу [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Цветовые датчики и динамические характеристики бега

На странице динамических характеристик бега отображается цветовой датчик для основной характеристики. Вы можете настроить основную характеристику. Цветовой датчик показывает, как ваши динамические характеристики бега соотносятся с показателями других спортсменов. Цветовые зоны рассчитаны на основе перцентиелей.

В исследованиях, проведенных Garmin, принимали участие многие бегуны разных уровней подготовки. Значения в красной и оранжевой зонах типичны для менее подготовленных и медленно бегающих спортсменов. Значения в зеленой, синей и фиолетовой зонах типичны для более тренированных и быстро бегающих спортсменов. По сравнению с менее тренированными бегунами более подготовленные спортсмены демонстрируют менее долгий контакт с землей, меньшую потерю скорости при шаге, а также более высокий каденс. Однако у высоких бегунов каденс обычно несколько ниже, длина шага несколько больше, а вертикальное колебание несколько выше. Вертикальное соотношение – это вертикальное колебание, разделенное на длину шага. Этот показатель не зависит от роста.

Дополнительную информацию о динамических характеристиках бега см. на веб-сайте .

Дополнительную информацию о различных методиках и интерпретациях динамических характеристик бега вы можете найти в авторитетных источниках, статьях и на интернет-сайтах соответствующей тематики.

Цветовая зона	Перцентиль в зоне	Диапазон каденса	Диапазон времени контакта с землей	Диапазон потери скорости при шаге
 Фиолетовый	>95	>185 шагов/мин	<218 мс	<8,2 см/с
 Синий	70–95	174–185 шагов/мин	218–248 мс	8,2–12,1 см/с
 Зеленый	30–69	163–173 шагов/мин	249–277 мс	12,2–19,7 см/с
 Оранжевый	5–29	151–162 шагов/мин	278–308 мс	19,8–25,9 см/с
 Красный	<5	<151 шагов/мин	>308 мс	>25,9 см/с

## Распределение времени контакта с землей

Распределение времени контакта с землей отражает симметрию бега и отображается в виде процентного значения общего времени контакта с землей. Например, значение 51,3% со стрелкой, направленной влево, указывает на то, что время контакта с землей левой ноги во время бега превышает время контакта с землей правой ноги. Если на экране данных отображаются оба показателя, например, 48–52, то 48% относится к левой ноге, а 52% – к правой.

Цветовая зона	 Красный	 Оранжевый	 Зеленый	 Оранжевый	 Красный
Симметрия	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
Процентное значение других спортсменов	5%	25%	40%	25%	5%
Распределение времени контакта с землей	>52,2% Л	50,8–52,2% Л	50,7% Л–50,7% П	50,8–52,2% П	>52,2% П

При разработке и тестировании динамических характеристик бега команда Garmin обнаружила взаимосвязь между травмами и более выраженным нарушением баланса у определенных бегунов. При беге вверх или вниз по склону у многих спортсменов показатели распределения времени контакта с землей обычно отклоняются от соотношения 50–50. Многие тренеры по бегу считают, что симметричная беговая форма полезна и эффективна. Профессиональные бегуны, как правило, демонстрируют быстрые и сбалансированные шаги.

Вы можете проверять показатели, отображаемые на датчике или в поле данных, во время бега или просмотреть сводку в своей учетной записи Garmin Connect после пробежки. Как и другие динамические характеристики бега, распределение времени контакта с землей представляет собой количественное измерение, которое можно использовать для получения данных о своей беговой форме.

## Данные о вертикальном колебании и вертикальном соотношении

Диапазоны значений вертикального колебания и вертикального соотношения немного отличаются в зависимости от используемого датчика и от того, где он расположен: на груди (аксессуары HRM 600, HRM-Fit или серии HRM-Pro) либо на талии (аксессуар Running Dynamics Pod).

Цветовая зона	Перцентиль в зоне	Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на груди	Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на талии	Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на груди	Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на талии
 Фиолетовый	>95	<6,4 см	<6,8 см	<6,1%	<6,5%
 Синий	70–95	6,4–8,1 см	6,8–8,9 см	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Зеленый	30–69	8,2–9,7 см	9,0–10,9 см	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Оранжевый	5–29	9,8–11,5 см	11,0–13,0 см	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Красный	<5	>11,5 см	>13,0 см	>10,1%	>11,9%

## Размер и окружность колеса

При использовании для езды на велосипеде датчик скорости автоматически определяет размер колеса. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика скорости.

Размер велосипедной шины обычно указан на обеих сторонах шины. Можно измерить длину окружности колеса или воспользоваться одним из калькуляторов в Интернете.

## **Поля данных**

Для отображения данных в некоторых полях необходимо подключить беспроводные аксессуары.

**%мак.ч.п.:** процент от максимальной ЧСС.

**% макс. ЧП на пос. упр.:** среднее процентное значение максимальной ЧСС на последнем завершенном упражнении.

**% МЧП на упражнении:** среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего упражнения.

**% резерва частоты пульса:** резерв ЧСС в процентах (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя).

**% резерва ЧП на круге:** среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего круга.

**%РЧП на последнем круге:** среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для последнего завершенного круга.

**%РЧП на последнем упр.:** среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для последнего завершенного движения.

**%РЧП на упражнении:** среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего упражнения.

**Body Battery:** игры. Запас энергии, который остался у вас на остаток дня.

**GPS:** мощность спутникового сигнала GPS.

**Swolf на интервале:** средний балл SWOLF для текущего интервала.

**Swolf на посл. участке:** балл SWOLF для последнего завершенного участка бассейна.

**Swolf на последнем интервале:** средний балл SWOLF для последнего пройденного интервала.

**Активные калории:** количество калорий, сожженных во время занятия.

**Балл SWOLF на круге:** балл SWOLF на текущем круге.

**Балл SWOLF на п. кр.:** балл SWOLF на последнем пройденном круге.

**Верт. колеб. на круге:** средняя величина вертикальных колебаний для текущего круга.

**Верт. соотн. на круге:** среднее значение отношения вертикального колебания к длине шага для текущего круга.

**Вертикальное колебание:** отскок от земли во время бега. Вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах на каждый шаг.

**Вертикальное соотношение:** отношение вертикального колебания к длине шага.

**Восход:** время восхода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.

**ВР. НА УПР.:** время по секундомеру для текущего упражнения.

**Время активности:** общее время активности в текущем занятии.

**Время в движении:** общее время в движении для текущего занятия.

**Время в зоне:** истекшее время в каждой зоне ЧСС или зоне мощности.

**Время в позе:** время по секундомеру для текущей позы.

**Время в последней позе:** время по секундомеру для последней завершенной позы.

**Время высокой интенсивности:** время высокой интенсивности в минутах.

**Время до разрядки батареи:** количество часов, оставшихся до разрядки батареи.

**Время конт. с зем. на кр.:** среднее время контакта с землей для текущего круга.

**Время контакта с землей:** время контакта с землей при каждом шаге во время бега, измеряется в миллисекундах. Время контакта с землей не рассчитывается во время ходьбы.

**Время круга:** время по секундомеру для текущего круга.

**Время на интервале:** время по секундомеру для текущего интервала.

**Время остановок:** общее время остановок для текущего занятия.

**Время плавания:** время плавания для текущего занятия, исключая время отдыха.

**Время последнего круга:** время по секундомеру на последнем пройденном круге.

**Время суток:** время суток, определяемое на основе текущего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс и летнее/зимнее время).

**Время умеренной интенсивности:** время умеренной интенсивности в минутах.

**Время этапа:** истекшее время для этапа тренировки.

**Всего калорий:** общее количество сожженных калорий за день.

**Главное:** игры. Экран основных данных тренировки.

**График мощности:** график, демонстрирующий мощность на протяжении всего занятия.

**График частоты пульса:** график, демонстрирующий ЧСС на протяжении всего занятия.

**Гребки:** общее количество гребков для текущего занятия.

**Гребки на круге:** плавание. Общее количество гребков на текущем круге.

**Гребки на круге:** гребной спорт. Общее количество гребков на текущем круге.

**Гребки на последнем круге:** плавание. Общее количество гребков на последнем пройденном круге.

**Гребки на последнем круге:** гребной спорт. Общее количество гребков на последнем пройденном круге.

**Гребков/участок на интервале:** среднее количество гребков на участок во время текущего интервала.

**Гребков на последнем участке:** общее количество гребков на последнем пройденном участке бассейна.

**Датчик PacePro:** бег. Ваш текущий темп на отрезке и целевой темп на отрезке.

**Датчик Training Effect:** влияние текущего занятия на уровни аэробной и анаэробной формы.

**Датчик верт. колебаний:** цветная шкала, демонстрирующая степень отскока от земли во время бега.

**Датчик верт. соотн.:** цветная шкала, демонстрирующая отношение вертикального колебания к длине шага.

**Датчик вр. контакта с зем.:** цветная шкала, демонстрирующая время контакта с землей при каждом шаге во время бега, измеряется в миллисекундах.

**Датчик компаса:** направление движения, определенное по компасу.

**ДАТЧИК МОЩНОСТИ:** цветная шкала, демонстрирующая текущую зону мощности.

**Датчик частоты пульса:** цветная шкала, демонстрирующая текущую зону ЧСС.

**Диаграмма скорости:** график, демонстрирующий скорость на протяжении всего занятия.

**Диаграмма темпа:** график, демонстрирующий темп на протяжении всего занятия.

**Длина шага:** расстояние между ступнями в рамках одного шага, измеряемое в метрах.

**Длина шага на круге:** средняя длина шага для текущего круга.

**Длительность этапа:** оставшееся время и расстояние для этапа тренировки.

**Запас хода eBIKE:** расчетное расстояние, которое вы можете проехать, зависит от текущих настроек eBike и оставшегося заряда батареи.

**ЗАРЯД АККУМ. eBIKE:** оставшийся уровень заряда батареи eBike.

**Затраченное время:** во время силовой тренировки количество времени, затраченное на текущий подход.

**Заход:** время захода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.

**Зона мощности:** текущий диапазон выходной мощности, исходя из вашего ФПМ или заданных значений.

**Зона частоты пульса:** текущий диапазон ЧСС (от 1 до 5). Зоны по умолчанию определяются на основе данных в личном профиле и значений максимальной ЧСС (220 минус ваш возраст).

**Игровая энергия:** игры. Расчетная энергия, оставшаяся во время текущего занятия.

**Интервалы:** количество завершенных интервалов в текущем занятии.

**Истекшее время:** зафиксированное суммарное время. Например, если вы запустили таймер и бежали в течение 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, затем запустили таймер и бежали в течение 20 минут, то суммарное время составит 35 минут.

**Калории:** общее количество сожженных калорий.

**Круги:** количество кругов, пройденных за текущее занятие.

**Курс GPS:** направление движения, определенное по GPS.

**Курс по компасу:** направление движения, определенное по компасу.

**Макс. % макс. ЧП на инт.:** максимальное процентное значение максимальной ЧСС на текущем интервале заплыва.

**Макс. % РЧП на интервале:** максимальное процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва.

**Макс. ЧП на интервале:** максимальная ЧСС на текущем интервале заплыва.

**Максимальная за 24 часа:** максимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместного датчика температуры.

**Максимальная скорость:** максимальная скорость для текущего занятия.

**Минимальная за 24 часа:** минимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместного датчика температуры.

**Мощность на круге:** средняя выходная мощность для текущего круга.

**Нагрузка:** тренировочная нагрузка для текущего занятия. Тренировочная нагрузка – это количество кислородного долга (ЕРОС), которое указывает на уровень сложности тренировки.

**Направление:** направление движения.

**Общее время:** общее время интенсивности в минутах.

**Общее преим./отстав.:** общее время отставания или опережения целевого темпа или скорости.

**Оперативная информация о виджетах:** бег. Цветная шкала, демонстрирующая текущий диапазон каденса.

**Оставил. расст. отрезка:** бег. Оставшееся расстояние текущего отрезка.

**Осталось повторов:** сколько повторов осталось до завершения (если используется режим тренировки с заданной целью).

**Переживание стресса:** текущий уровень стресса.

**Повтор:** таймер для последнего интервала и текущего отдыха (плавание в бассейне).

**Повтор.:** число повторов за подход во время тренировки в спортзале.

**Повторы на посл. подходе:** количество повторов на последнем этапе занятия.

**Потеря скорости при шаге:** значение потери скорости при шаге во время бега, выраженное в сантиметрах в секунду.

**Потеря скорости при шаге на круге:** средняя потеря скорости при шаге для текущего круга.

**Процент потери скорости при шаге:** значение отношения потери скорости при шаге к скорости во время бега.

**Процент потери скорости при шаге на круге:** среднее значение отношения потери скорости при шаге к скорости для текущего круга.

**Расст. за гр. на круге:** гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на текущем круге.

**Расст. за гр. на посл. круге:** гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на последнем пройденном круге.

**Расст. на посл. упр.:** пройденное расстояние на последнем завершенном упражнении.

**Расстояние:** пройденное расстояние для текущего трека или занятия.

**Расстояние за гребок:** пройденное расстояние за гребок.

**Расстояние круга:** пройденное расстояние для текущего круга.

**Расстояние на интервале:** пройденное расстояние для текущего интервала.

**Расстояние на упражнении:** пройденное расстояние для текущего упражнения.

**Расстояние отрезка:** бег. Общее расстояние текущего отрезка.

**Расстояние последнего круга:** пройденное расстояние на последнем завершенном круге.

**Расстояние след. отрезка:** бег. Общее расстояние следующего отрезка.

**Расчетн. вр. завершения:** расчетное время завершения текущего занятия.

**С. ТП НА 500М НА К.:** средний темп гребли за 500 метров для текущего круга.

**Скор. на посл. круге:** средняя скорость на последнем пройденном круге.

**Скорость:** текущая скорость движения.

**Скорость на круге:** средняя скорость для текущего круга.

**Скорость на последнем упр.:** средняя скорость на последнем законченном упражнении.

**Скорость на упражнении:** средняя скорость для текущего упражнения.

**Скорость на этапе:** текущая скорость во время этапа тренировки.

**Соотн. зон част. пульса:** цветная шкала, демонстрирующая соотношение времени, проведенного в каждой зоне ЧСС.

**Ср.%мак.ЧП/интервале:** среднее процентное значение максимальной ЧСС на текущем интервале заплыва.

**Ср. время на последнем упр.:** время по секундомеру на последнем законченном упражнении.

**СР. Т. 500 М:** средний темп гребли за 500 метров для текущего занятия.

**Средн. % РЧП на интервале:** среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва.

**Средн. ЧП на интервале:** средняя ЧСС на текущем интервале заплыва.

**Среднее верт. колебание:** средняя величина вертикальных колебаний для текущего занятия.

**Среднее верт. соотнош.:** среднее значение отношения вертикального колебания к длине шага для текущей сессии.

**Среднее вр. конт. с земл.:** среднее время контакта с землей для текущего занятия.

**Среднее время в позе:** среднее время в позе для текущего занятия.

**Среднее время круга:** среднее время на круг для текущего занятия.

**Среднее время на упр.:** среднее время на упражнении для текущего занятия.

**Среднее количество гребков/участок:** среднее количество гребков на участок во время текущего занятия.

**Среднее расстояние за гребок:** среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия.

**Средний % резерва ЧП:** среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего занятия.

**Средний Swolf:** средний балл SWOLF для текущего занятия. Балл SWOLF представляет собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. ([Термины по плаванию](#), стр. 13).

**Средний темп:** средний темп для текущего занятия.

**Средняя длина шага:** средняя длина шага для текущей сессии.

**Средняя общая скорость:** средняя скорость для текущего занятия, в том числе скорость во время движения и с учетом остановок.

**Средняя скорость:** средняя скорость для текущего занятия.

**Средняя скорость движения:** средняя скорость движения для текущего занятия.

**Средняя частота:** велотренировка. Средний каденс для текущего занятия.

**Средняя частота:** бег. Средний каденс для текущего занятия.

**Средняя частота гребков:** среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего занятия.

**Средняя ЧП:** средняя ЧСС для текущего занятия.

**Средняя ЧП % максимум:** среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего занятия.

**Таймер:** время по секундомеру для текущего занятия.

**Таймер:** текущее время таймера занятия.

**Таймер отдыха:** таймер для текущего отдыха (плавание в бассейне).

**Темп:** текущий темп.

**Температура:** температура воздуха. Ваша температура тела влияет на датчик температуры. Чтобы эти данные отображались, необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к датчику tempe.

**Темп на 500 м:** текущий темп гребли за 500 метров.

**Темп на 500 м на посл. круге:** средний темп гребли за 500 метров для последнего круга.

**Темп на интервале:** средний темп для текущего интервала.

**Темп на круге:** средний темп для текущего круга.

**Темп на отрезке:** бег. Темп на текущем отрезке.

**Темп на последнем круге:** средний темп на последнем пройденном круге.

**Темп на последнем упр.:** средний темп на последнем законченном упражнении.

**Темп на последнем участке:** средний темп на последнем завершенном участке бассейна.

**Темп на упражнении:** средний темп для текущего упражнения.

**Темп на этапе:** текущий темп во время этапа тренировки.

**Тип гребков на интервале:** текущий тип гребков на интервале.

**Тип гребков на последнем участке:** тип гребков, используемый во время последнего пройденного участка бассейна.

**ТОЛЧКИ:** количество толчков инвалидной коляски в текущем занятии.

**Толчки на круге:** количество толчков инвалидной коляски на текущем круге.

**УПРАЖНЕНИЯ:** общее количество упражнений, выполненных во время текущего занятия.

**Уровень батареи:** оставшийся заряд батареи.

**Участки:** число завершенных участков бассейна во время текущего занятия.

**Участки на интервале:** число завершенных участков бассейна во время текущего интервала.

**Целевой темп на отрезке:** бег. Целевой темп на текущем отрезке.

**Целевой темп на сл. отрезке:** бег. Целевой темп на следующем отрезке.

**Част. вращ. на посл. кр.:** велотренировка. Средний каденс на последнем завершенном круге.

**Част. вращ. на посл. кр.:** бег. Средний каденс на последнем завершенном круге.

**Частота вращения:** велотренировка. Число оборотов шатуна педали. Чтобы эти данные отображались, необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к дополнительному датчику каденса.

**Частота гр. на п. кр.:** плавание. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном круге.

**Частота гр. на п. кр.:** гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном круге.

**Частота гребков:** количество гребков в минуту (гр./мин).

**Частота гребков на круге:** плавание. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на текущем круге.

**Частота гребков на круге:** гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на текущем круге.

**Частота гребков на последнем участке:** среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном участке бассейна.

**Частота дыхания:** частота дыхания, измеряемая в количестве дыхательных циклов в минуту (бртм).

**Частота пульса:** ваша ЧСС в ударах в минуту (уд./мин). Устройство должно быть подключено к совместимому пульсометру.

**Частота пульса на круге:** средняя ЧСС для текущего круга.

**Частота пульса на последнем круге %максимум:** среднее процентное значение максимальной ЧСС для последнего завершенного круга.

**Частота шагов:** бег. Количество шагов в минуту (для левой и правой ноги).

**Частота шагов на круге:** велотренировка. Средний каденс для текущего круга.

**Частота шагов на круге:** бег. Средний каденс для текущего круга.

**ЧП на круге %максимум:** среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего круга.

**ЧП на посл. упр.:** средняя ЧСС на последнем завершенном упражнении.

**ЧП на последнем круге:** средняя ЧСС на последнем пройденном круге.

**ЧП на упр.**: средняя ЧСС в текущем упражнении.

**Шаги**: общее количество шагов во время текущего занятия.

**Шаги на круге**: количество шагов на текущем круге.

**Этапы**: количество групп упражнений, выполненных в ходе занятия, например прыжков на скакалке.

[support.garmin.com](https://support.garmin.com)