

GARMIN®

VENU® 3 SERIES



РЪКОВОДСТВО
на
притежателя

Съдържание

Въведение..... 6

Общ преглед.....	6
Съвети за сензорния екран.....	6
Заклучване и отключване на сензорния екран.....	7
Иконки.....	7
Настройка на Вашия часовник.....	7

Приложения и дейности..... 8

Стартиране на дейност.....	8
Съвети за записване на дейностите.....	8
Прекратяване на дейност.....	8
Оценяване на дейност.....	8
Дейности на закрито.....	8
Записване на силова тренировка.....	9
Запишете дейност с HIIT.....	9
Записване на дейност по медитация.....	10
Записване на дейност за контролиране на дишането.....	10
Калибриране на разстоянието на бягащата пътека.....	10
Гейминг.....	11
Отивате да плувате в басейна.....	11
Дейности на открито.....	12
Бягане на открито.....	12
Разходка с велосипед.....	13
Плуване в открити води.....	13
Записване на дейност по боулдъринг.....	13
Преглед на Вашите ски бягания..	14
Голф.....	14
Голф игра.....	14
Меню за голф.....	15
Преглед на посоката към голф пръчката на флагче.....	15
Промяна на местоположението на голф пръчката на флагче.....	15
Разглеждане на разстояния между скъсен позиционен удар и двоен завой.....	15
Преглед на опасностите.....	16

Измерване на удар с Garmin AutoShot™.....	16
Следене на резултата.....	17
Преглед на хронологията Ви на удари.....	18
Преглед на обобщението за рунда.....	18
Приключване на рунд.....	18
Персонализиране на Вашия списък със стикове за голф.....	18
Настройки за голф.....	18
Health Snapshot™.....	19
Добавяне на персонализирана дейност.....	19
Приложения.....	19
Персонализиране на списъка с дейности и приложения.....	21
Настройки на дейности и приложения.....	21
Персонализиране на екраните за данни.....	23
Известие за дейност.....	23
Auto Lap®.....	24
Използване на Auto Pause®.....	24
Използване на автоматично превъртане.....	25
Смяна на настройката на GPS.....	25

Изглед..... 26

Настройки на циферблата.....	26
Промяна на циферблата.....	26
Погледи върху графичния елемент.....	27
Преглеждане на графични елементи.....	28
Body Battery™.....	29
Състояние на изменение на пулса.....	30
Използване на графичния елемент за ниво на стрес.....	30
Време на възстановяване.....	31
Женско здраве.....	31
Проследяване на хидратация.....	32
Актуализиране на местоположението за време.....	33
Промяна на мерните единици за температура и налягане.....	33

Добавяне на алтернативна часова зона.....	33
Използване на Jet Lag Adviser.....	34
Използване на контролите на камерата Varia™.....	34
Управление.....	34
Персонализиране на менюто с органи за управление.....	35
Сутрешен отчет.....	36
Персонализиране на сутрешния Ви отчет.....	36
Настройка на пряк път.....	36
Garmin Pay™.....	36
Настройка на Вашия Garmin Pay™ Портфейл.....	36
Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник.....	36
Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay™ портфейл.....	37
Промяна на паролата Ви за Garmin Pay™.....	37

Тренировки..... 38

Състояние на унифицирана тренировка.....	38
Синхронизиране на дейности и измервания на ефективността....	38
Проследяване на дейностите.....	38
Автоматична цел.....	38
Използване на предупреждението за движение.....	39
Проследяване на съня.....	39
Минути на интензивност.....	40
Move IQ®.....	40
Активиране на самооценка.....	40
Настройки на проследяване на дейности.....	40
Тренировки.....	41
Стартиране на тренировка.....	41
Следване на тренировка от Garmin Connect™.....	42
Използване на планове за тренировки Garmin Connect™.....	42
Настройки и предупреждения за здраве и благосъстояние.....	43

регистри..... 44

Използване на хронология.....	44
Преглед на времето във всяка зона на пулса.....	44
Лични рекорди.....	44
Преглеждане на Вашите лични рекорди.....	44
Изчистване на лични рекорди.....	45
Преглед на общи данни.....	45
Изтриване на хронология.....	45

Функции за пулс..... 46

Пулс на китката.....	46
Носене на часовника.....	46
Съвети при нестабилни данни за пулса.....	46
Преглед на графичния елемент за пулс.....	47
Настройки за монитор на пулса на китката.....	47
Настройка на предупреждение за необичаен пулс.....	47
Излъчване на пулс към устройства Garmin®.....	48
Изключване на устройството за следене на пулса за китка.....	48
Относно зони за пулс.....	48
Настройка на Вашите зони за пулс.....	48
Цели за физическата форма.....	49
Изчисляване на зоните за пулс... ..	49
Относно изчисления на VO2 макс... ..	49
Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс.....	50
Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка.....	50
Пулсов оксиметър.....	50
Получаване на показания от пулсов оксиметър.....	51
Промяна на режима за проследяване на пулсовия оксиметър.....	51
Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър.....	51

Навигация..... 52

Запаметяване на местоположение.....	52
Изтриване на местоположение... ..	52

Навигиране до запаметено местоположение.....	52
Навигиране обратно към началото.....	52
Спиране на навигацията.....	53
Компас.....	53
Ръчно калибриране на компаса..	53

Безжични сензори..... 54

Сдвояване на Вашите безжични сензори.....	54
Темпо и разстояние на бягане с аксесоар за пулс.....	55
Съвети за запис на темпо и разстояние на бягане.....	55
Мощност при бягане.....	55
Настройки за мощност при бягане.....	56
Динамика на бягане.....	56
Цветни индикатори и динамични данни за бягане.....	56
Използване на допълнителен сензор за скорост на велосипед или сензор за ритъм.....	56
Калибриране на сензора за скорост.....	57
Тренировка със силомери.....	57
Осведоменост за обстановката.....	57
tempe™.....	57

Потребителски профил..... 58

Настройка на Вашия потребителски профил.....	58
Настройки на пол.....	58
Режим на инвалидна количка.....	58

Музика..... 59

Изтегляне на лично аудио съдържание.....	59
Свързване към външен доставчик.....	59
Изтегляне на аудио съдържание от външен доставчик.....	59
Прекъсване на връзката към външен доставчик.....	60
Свързване на Bluetooth® слушалки..	60
Слушане на музика.....	60

Органи за управление на възпроизвеждането на музика.....	60
--	----

Свързаност..... 62

Функции за свързване на телефон.....	62
Сдвояване на телефона.....	62
Преглед на известия.....	62
Отговаряне с персонализирано текстово съобщение.....	62
Обаждаване от часовника.....	63
Получаване на входящи телефонни повиквания.....	63
Възпроизвеждане на звукови подкани по време на дейност.....	63
Управление на известия.....	63
Активиране на Bluetooth® известия.....	64
Изключване на Bluetooth® връзката с телефона.....	64
Използване на гласовия асистент.....	64
Включване и изключване на сигналите за телефонна връзка..	64
Откриване на Вашия телефон.....	64
Намиране на телефон, изгубен по време на дейност с GPS.....	65
Използване на режим „Не безпокойте“.....	65
Функции с Wi-Fi® връзка.....	65
Свързване към мрежа Wi-Fi®.....	65
Настройки на Bluetooth® с телефона.....	65
Приложения за телефон и компютърни приложения.....	66
Garmin Connect™.....	66
Функции на Connect IQ.....	68
Приложение Garmin Messenger™..	68
Приложение Garmin Golf™.....	69

Функции за безопасност и проследяване..... 70

Добавяне на контакти при спешни случаи.....	70
Откриване на инцидент.....	70
Включване и изключване на откриването на инцидент.....	70

Заявяване на помощ.....	71
Включване на LiveTrack.....	71
Добавяне на контакти.....	71

Часовници.....72

Настройване на аларма.....	72
Изтриване на аларма.....	72
Използване на хронометъра.....	72
Стартиране на брояча на таймера..	72
Синхронизиране на времето с	
GPS.....	72
Ръчно задаване на часа.....	72

Персонализиране на часовника... 73

Системни настройки.....	73
Персонализиране на настройките	
на дисплея.....	73
Настройки на звука.....	74
Настройки за управление на	
батерията.....	74
Промяна на мерните единици.....	74
Задаване на парола за Вашия	
часовник.....	74
Часови зони.....	74
Калибриране на барометъра.....	75
Garmin Connect™ настройки.....	75

Информация за устройството..... 76

Относно AMOLED дисплея.....	76
Зареждане на часовника.....	76
Смяна на каишките.....	76
Преглеждане на информация за	
устройството.....	77
Извежда регулаторна информация	
и информация за съответствие на	
електронен етикет.....	77
Грижа за устройството.....	77
Почистване на часовника.....	78
Почистване на кожените	
каишки.....	78
Актуализации на продукта.....	78
Настройване на Garmin	
Express™.....	78
Технически характеристики.....	78
Informações de	
Radiocomunicação.....	0

Информация за живота на	
батерията.....	78

Проблеми..... 80

Съвместим ли е телефонът ми с моя	
часовник?.....	80
Моят телефон не иска да се свърже	
към часовника.....	80
Моите слушалки не се свързват с	
часовника.....	80
Музиката ми спира внезапно или	
слушалките не остават свързани...	80
Моят часовник е на грешния език..	80
Часовникът ми не показва точния	
час.....	80
Пулсът на часовника ми не е	
точен.....	81
Удължаване на живота на	
батерията.....	81
Рестартиране на часовника.....	81
Възстановяване на всички настройки	
по подразбиране.....	81
Прихващане на сателитни	
сигнали.....	82
Подобряване на приемането от GPS	
спътници.....	82
Проследяване на дейностите.....	82
Броят на стъпките ми не изглежда	
точен.....	82
Броят на изкачените етажи не	
изглежда точен.....	82
Изход от демонстрационния	
режим.....	82
Получаване на повече	
информация.....	82

Допълнение..... 83

Полета за данни.....	83
Стандартни нива на VO2 макс.....	85
Размер на колело и обиколка.....	86
Значение на символи.....	86

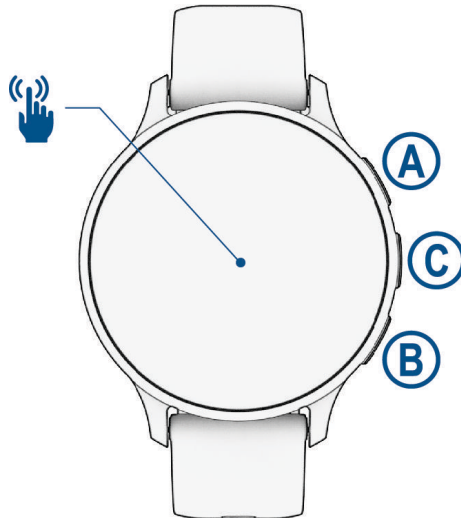
Въведение

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

Общ преглед



Ⓐ Бутон за действие: Задръжте за 2 секунди, за да включите часовника.

Натиснете за отваряне на менюто с дейности и приложения.

Задръжте за 2 секунди, за да видите менюто с контролери, включително захранването.

Задръжте, докато часовникът не извibriра 3 пъти, за да поискате съдействие (*Функции за безопасност и проследяване, стр. 70*).

Ⓑ Бутон за „Назад“: Натиснете, за да се върнете към предишния екран освен по време на дейност.

По време на дейност натиснете, за да маркирате нова обиколка, да започнете нов сет или поза или да преминете към следващия етап на тренировка.

Задръжте, за да видите меню с настройки на часовника и опции за текущия екран.

Ⓒ Бутон за персонализиране/гласов асистент: Натиснете за преглед на функция за персонализиран пряк път (*Настройка на пряк път, стр. 36*).

Задръжте, за да активирате гласовия асистент на телефона си.

Сензорен екран : Плъзнете нагоре, надолу, наляво или надясно, за да превъртате през графични елементи, функции и менюта (*Съвети за сензорния екран, стр. 6*).

Съвети за сензорния екран

- Плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през списъци и менюта.
- Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите бързо.
- Докоснете, за да изберете елемент.
- Докоснете, за да събудите часовника.
- От циферблата на часовника плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през графичните елементи на часовника.
- Докоснете някой графичен елемент, за да видите допълнителна информация, ако е налична.
- Плъзнете надясно, за да се върнете към предишния екран.
- Докоснете и задръжте елемент на циферблата на часовника, за да изведете контекстуална информация, като графични елементи или менюта, ако са налични.
- По време на дейност плъзнете нагоре или надолу, за да прегледате следващия екран с данни.
- По време на дейност плъзнете надясно, за да видите циферблата и графичните елементи, и плъзнете наляво, за да се върнете към полетата с данни за дейността.
- След като изберете дейност, плъзнете нагоре за преглед на настройките и опциите за тази дейност.

- Когато е налично, изберете  или плъзнете нагоре, за да прегледате допълнителни опции на менюто.
- Избирайте всяко меню поотделно.

Заклучване и отключване на сензорния екран

Можете да заключите сензорния екран, за да предотвратите неволни докосвания на екрана.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да редактирате менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 35](#)).

- 1 Задръжте  за преглед на менюто за органи за управление.
- 2 Изберете .
Сензорният екран се заключва и не реагира на докосвания, докато не го отключите.
- 3 Задръжте бутон, за да отключите сензорния екран.

Иконки

Мигаща икона означава, че часовникът търси сигнал. Постоянно светеща икона означава, че сигналът е открит или сензорът е свързан. Наклонената черта през икона означава, че функцията е изключена. За пълен списък на съвместими сензори вижте [Безжични сензори, стр. 54](#).

	Състояние на телефонната връзка
	Състояние на следене на пулса
	Състояние на LiveTrack
	Състояние на сензора за скорост
	Състояние на сензора за ритъм
	Състояние на светлина за велосипед Varia™
	Състояние на радар за велосипед Varia
	Състояние на интелигентното устройство за трениране
	Състояние на силомера
	Състояние на сензора tempe™

Настройка на Вашия часовник

За да се възползвате напълно от функциите на Venu® 3 series, изпълнете тези задачи.

- Сдвоете часовника с Вашия телефон, като използвате приложението Garmin Connect™ ([Сдвояване на телефона, стр. 62](#)).
- Проверете за софтуерни актуализации ([Системни настройки, стр. 73](#)).
За най-добро изживяване трябва да поддържате софтуера на часовника си актуален. Актуализациите на софтуера предоставят промени и подобрения на поверителността, сигурността и функциите.
- Настройване на Wi-Fi® мрежи ([Свързване към мрежа Wi-Fi®, стр. 65](#)).
- Настройване на музика ([Музика, стр. 59](#)).
- Настройване на Garmin Pay™ портфейл ([Настройка на Вашия Garmin Pay™ Портфейл, стр. 36](#)).
- Настройване на функции за безопасност ([Функции за безопасност и проследяване, стр. 70](#)).
- Конфигурирайте своя потребителски профил ([Потребителски профил, стр. 58](#)).
- Посетете garmin.com/voicefunctionality/tips за съвети относно използването на гласовия асистент.

Приложения и дейности

Вашият часовник включва различни предварително инсталирани приложения и дейности.

Приложения: Приложенията предоставят интерактивни функции за Вашия часовник, като запазване на местоположението Ви или обаждане на някой от часовника Ви ([Приложения, стр. 19](#)).

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

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

Connect IQ™ Приложения: Можете да добавяте функции към часовника си, като инсталирате приложения от приложението Connect IQ ([Изтегляне на функции Connect IQ™, стр. 68](#)).

Стартиране на дейност

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

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

Съвети за записване на дейностите

- Заредете часовника преди започване на дейност ([Зареждане на часовника, стр. 76](#)).
- Натиснете , за да запишете обиколки, да започнете нов сет или поза или да преминете към следващата стъпка на тренировка.
- Плъзнете нагоре или надолу за преглед на екрани с допълнителни данни ([Заклучване и отключване на сензорния екран, стр. 7](#)).

Прекратяване на дейност

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете опция:
 - За да запазите дейността, изберете .
 - За да премахнете дейността, изберете .
 - За да възобновите дейността, натиснете .

Оценяване на дейност

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

Можете да персонализирате настройката за самооценка за определени дейности ([Активиране на самооценка, стр. 40](#)).

- 1 След като завършите дейност, изберете  ([Прекратяване на дейност, стр. 8](#)).
- 2 Изберете как сте се чувствали по време на дейността.
- 3 Изберете номера, който отговаря на възприеманото усилие.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да изберете **Пропускане**, за да пропуснете самооценката.

Можете да преглеждате оценки в приложението Garmin Connect™.

Дейности на закрито

Часовникът може да се използва за тренировки на закрито, като например бягане на пътека на закрито или използване на стационарно колело или тренировъчно устройство за трениране на закрито. GPS е изключен за дейности на закрито ([Настройки на дейности и приложения, стр. 21](#)).

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

СЪВЕТ: Задържането на перилата на бягащата пътека намалява точността.

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

Записване на силова тренировка

Можете да записвате комплекси от упражнения по време на силова тренировка. Комплекс е множество повторения (бройки) на едно движение.

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Сила**.
- 3 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.
- 4 Започнете първия комплекс.

Устройството брои повторенията Ви по подразбиране. Броят на направените повторения се извежда, след като сте направили поне четири повторения. Можете да дезактивирате броенето на повторения в настройките на дейността (*Настройки на дейности и приложения, стр. 21*).

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

- 5 Натиснете **B** за завършване на серията.
Часовникът показва общия брой повторения за комплекса. След няколко секунди се показва таймерът за почивка.
- 6 Ако е необходимо, редактирайте броя повторения и изберете , за да добавите тежестта, използвана за серията.
- 7 Когато сте приключили с почивката, натиснете **B**, за да започнете следващата серия.
- 8 Повторете всеки комплекс от силовата тренировка, докато завършите дейността.
- 9 След като завършите дейността си, натиснете **A** и изберете .

Съвети за записване на дейности за силова тренировка

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

Запишете дейност с HIIT

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

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **HIIT**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Свободна**, за да запишете дейност с HIIT.
 - Изберете **HIIT таймери > AMRAP** за записване на възможно най-много кръгове през определен период от време.
 - Изберете **HIIT таймери > EMOM** за записване на определен брой движения всяка минута на минутата.
 - Изберете **HIIT таймери > Табата**, за да редувате 20-секундни интервали на максимално усилие с 10-секундна почивка.

- Изберете **НПТ таймери > По избор**, за да зададете Вашето време на движение, време за почивка, брой движения и брой кръгове.
 - Изберете **Тренировки**, за да следвате запазена тренировка.
- 4 Ако е необходимо, следвайте инструкциите на екрана.
 - 5 Натиснете **(A)**, за да стартирате първия кръг.
Часовникът показва таймер за обратно броене и текущия Ви пулс.
 - 6 Ако е необходимо, натиснете **(B)**, за да преминете ръчно към следващия кръг или почивка.
 - 7 След като завършите дейността, натиснете **(A)**, за да спрете таймера за дейност.
 - 8 Изберете **✓**.

Записване на дейност по медитация

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

- 1 Натиснете **(A)**.
 - 2 Изберете **Медитиране**.
 - 3 Изберете опция:
 - Изберете **Свободна**, за да запишете отворена, неструктурирана дейност по медитация.
 - Изберете **Сесия**, за да следвате сесия с ръководство с аудио.
 - Изберете **По избор**, за да създадете персонализирана сесия с аудио.
 - 4 Ако е необходимо, натиснете **(B)** или следвайте инструкциите на екрана.
 - 5 Натиснете **(A)**, за да стартирате таймера за дейността.
Часовникът показва таймер за обратно отброяване или цел.
 - 6 Изберете опция:
 - Изберете **🔊**, за да слушате аудио за медитация от външния високоговорител и задайте силата на звука на високоговорителя.
 - Свържете слушалките си, за да слушате аудиото за медитация (*Свързване на Bluetooth® слушалки, стр. 60*).
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Известията са дезактивирани по време на дейността по медитация.
- 7 След като завършите дейността си, натиснете **(A)** и изберете **✓**.

Записване на дейност за контролиране на дишането

- 1 Натиснете **(A)**.
- 2 Изберете **Дишане**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Съгласуваност**, за да постигнете състояние на спокойствие и бдителност.
 - Изберете **Отп. се и се фок.**, за да отпуснете тялото си и да фокусирате ума си.
 - Изберете **Отп./фокус се (кр вр)**, за да отпуснете тялото си и да фокусирате ума си за по-кратко време.
 - Изберете **Спокойствие**, за да намалите нивото на стрес и да се подготвите за сън.
- 4 Натиснете **(A)**, за да стартирате дейността.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана, докато часовникът Ви насочва през дихателните упражнения.
- 6 След като завършите дейността си, натиснете **(A)** и изберете **✓**.
Променя се нивото на стрес и се появяват издишвания в минута.

Калибриране на разстоянието на бягащата пътека

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

- 1 Започнете дейност с бягаща пътека (*Стартиране на дейност, стр. 8*).
- 2 Бягайте на бягаща пътека, докато Вашият часовник Venu® 3 series запише поне 2,4 km (1,5 mi).
- 3 След като завършите бягането, натиснете **(A)**.
- 4 Проверете дисплея на бягащата пътека за изминатото разстояние.
- 5 Изберете опция:

- За да калибрирате за първи път, въведете разстоянието на бягащата пътека на Вашия часовник.
- За да калибрирате ръчно след първоначалното калибриране, плъзнете нагоре, изберете **Калибриране и запаметяване** и въведете разстоянието на бягащата пътека на Вашия часовник.

Гейминг

Използване на приложението Garmin GameOn™

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

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

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

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

СЪВЕТ: Можете да щракнете върху **≡ > Настройки**, за да персонализирате Вашите настройки, да препрочетете урока или да премахнете часовник. Приложението Garmin GameOn запаметява Вашия часовник и настройки при следващото отваряне на приложението. Ако е необходимо можете да сдвоите Вашия часовник към друг компютър (*Сдвояване на Вашите безжични сензори*, стр. 54).

- 7 Изберете опция:
 - От Вашия компютър, стартирайте поддържана игра за автоматично стартиране на гейминг дейност.
 - От Вашия часовник стартирайте ръчно гейминг дейност (*Записване на ръчни гейминг дейности*, стр. 11).

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

Записване на ръчни гейминг дейности

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

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Гейминг**.
- 3 Изберете **Пропускане**.
- 4 Изберете тип игра.
- 5 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.
- 6 Изберете **B** в края на мача, за да запишете резултата от своя мач и класиране.
- 7 Натиснете **B**, за да започнете нов мач.
- 8 След като завършите дейността си, натиснете **A** и изберете **✓**.

Отивате да плувате в басейна

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

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Плуване в басейн**.
- 3 Изберете размера на басейна или въведете размер по избор.
- 4 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.
- 5 Започнете да плувате.
Часовникът автоматично записва интервали и дължини на плуване.
- 6 Натиснете **B**, когато почивате.

СЪВЕТ: Можете да активирате функцията Авт. почивка, за да настроите часовника автоматично да разпознава кога си почивате и да създаде интервал за почивка (*Автоматична почивка и ръчна почивка при плуване, стр. 12*).

Появява се екранът за почивка.

- 7 Натиснете **(B)** за рестартиране на таймера за интервали.
- 8 След като сте завършили своята дейност, натиснете **(A)**, за да спрете таймера за дейност.
- 9 Изберете опция:
 - За да възобновите дейността, задръжте **(A)**.
 - За да отмените дейността, задръжте **(B)**.

Настройка на размера на басейна

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

- 1 Натиснете **(A)**.
- 2 Изберете **Плуване в басейн**.
- 3 Плъзнете нагоре.
- 4 Изберете **Настройки > Размер на басейна**.
- 5 Изберете размера на басейна или въведете размер по избор.

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

Плувни термини

Дължина: Преплуване на басейна в едната посока.

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

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

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

Автоматична почивка и ръчна почивка при плуване

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

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

За да използвате вместо това ръчни почивки, можете да изключите функцията за автоматична почивка в опциите за дейности (*Настройки на дейности и приложения, стр. 21*). По време на дейност с плуване в басейн или в открити води можете ръчно да маркирате интервал на почивка, като натиснете **(B)**. Данни за плуване не се записват по време на интервал на почивка.

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

Дейности на открито

Часовникът Venu® 3 series се доставя с предварително инсталирани функции за дейности на открито, като бягане и колоездене. GPS е включен за дейности на открито.

Бягане на открито

Преди да можете да използвате безжичния сензор при бягането на открито, трябва да сдвоите сензора с Вашето устройство (*Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 54*).

- 1 Поставете си безжичните сензори, като например крачкомер или монитор за пулс (опция).
- 2 Натиснете **(A)**.
- 3 Изберете **Бягане**.
- 4 Когато използвате допълнителни безжични сензори, изчакайте устройството да се свърже със сензорите.

- 5 Излезте на открито и изчакайте, докато устройството открие спътници.
- 6 Натиснете **(A)**, за да стартирате таймера за дейност.
Устройството записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.
- 7 Започнете дейността си.
- 8 Натиснете **(B)**, за да запишете обиколките (опция) (*Отбелязване на обиколки чрез функцията Auto Lap®, стр. 24*).
- 9 Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртате през екраните за данни.
- 10 След като завършите дейността си, натиснете **(A)** и изберете **✓**.

Разходка с велосипед

Преди да можете да използвате безжичния сензор при карането на велосипед, трябва да сдвоите сензора с Вашето устройство (*Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 54*).

- 1 Сдвоете Вашите безжични сензори, като например монитора за пулс, сензора за скорост или сензора за ритъм (опция).
- 2 Натиснете **(A)**.
- 3 Изберете **Велосипед**.
- 4 Когато използвате допълнителни безжични сензори, изчакайте устройството да се свърже със сензорите.
- 5 Излезте на открито и изчакайте, докато устройството открие спътници.
- 6 Натиснете **(A)**, за да стартирате таймера за дейност.
Устройството записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.
- 7 Започнете дейността си.
- 8 Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртате през екраните за данни.
- 9 След като завършите дейността си, натиснете **(A)** и изберете **✓**.

Плуване в открити води

Можете да записвате данни за плуването, включително разстояние, темпо и честота на замахванията.

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

- 1 Натиснете **(A)**.
- 2 Изберете **Открити води**.
- 3 Излезте на открито и изчакайте, докато часовникът открие спътници.
- 4 Натиснете **(A)**, за да стартирате таймера за дейност.
- 5 Започнете да плувате.
- 6 След като завършите дейността, задръжте **(A)**.

Записване на дейност по боулдъринг

Можете да записвате маршрути по време на дейност по боулдъринг. Маршрутът е пътека за катерене покрай скала или малка скална формация.

- 1 Натиснете **(A)**.
- 2 Изберете **Боулдъринг**.
- 3 Изберете система за класифициране.
ЗАБЕЛЕЖКА: Следващият път, когато започнете дейност по боулдъринг, часовникът ще използва тази система за класифициране. Можете да задръжите **(B)**, изберете настройките за дейност и изберете **Система за класифициране**, за да промените системата.
- 4 Изберете нивото на трудност за маршрута.
- 5 Натиснете **(A)**, за да стартирате таймера за маршрута.
- 6 Започнете първия си маршрут.
- 7 Натиснете **(B)**, за да приключите маршрута.
Ще се появи таймерът за почивка.
- 8 Когато приключите с почивката, натиснете **(B)**, за да започнете следващия си маршрут.
- 9 Повторете този процес за всеки маршрут, докато дейността Ви приключи.
- 10 След последния маршрут натиснете **(A)**, за да спрете таймера за маршрута.

11 Изберете ✓.

Преглед на Вашите ски бягания

Часовникът Ви записва детайлите за всяко ски спускане или сноуборд, като използва функцията за автоматично стартиране. Тази функция е включена по подразбиране за ски спускане и сноуборд. Тя автоматично записва новите ски бягания на базата на Вашето движение. Таймерът спира на пауза, когато спрете да се спускате надолу по склона и когато сте на лифт. Таймерът остава на пауза по време на пътуването с лифт. Можете да започнете да се спускате надолу, за да рестартирате таймера. Можете да прегледате детайлите на бягането от паузирания екран или докато таймерът работи.

- 1 Започнете ски или сноуборд дейност.
- 2 Плъзнете нагоре или надолу, за да видите подробности за последното си бягане, текущото бягане и общите бягания.

Информационните екрани включват време, изминато разстояние, максимална скорост, средна скорост и общо спускане.

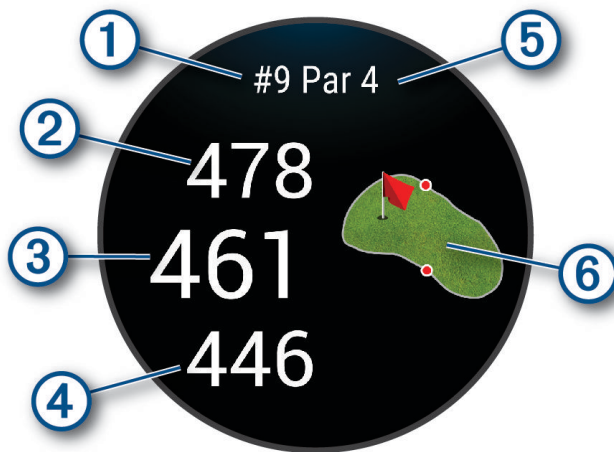
Голф

Голф игра

Преди да играете голф за първи път, Вие трябва да изтеглите приложението Garmin Golf™ от магазина за приложения на Вашия телефон (*Приложение Garmin Golf™*, стр. 69).

Преди да играете голф, трябва да заредите часовника (*Зареждане на часовника*, стр. 76).

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Голф**.
Устройството локализира сателити, изчислява Вашето местоположение и избира игрище, ако наблизо има само едно игрище.
- 3 Ако се извежда списъкът с игрища, изберете игрище от списъка.
Игрищата се актуализират автоматично.
- 4 Натиснете **A**.
- 5 Изберете **✓**, за да следите резултата.
- 6 Изберете тий бокс.
Показва се екранът с информация за дупка.



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

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

7 Изберете опция:

- Докоснете картата за преглед на повече подробности и променете местоположението на флагчето (*Промяна на местоположението на голф пръчката на флагче, стр. 15*).
- Натиснете **A**, за да отворите менюто за голф дейности (*Меню за голф, стр. 15*).
- Задръжте **B**, за да отворите настройките за голф дейности (*Настройки за голф, стр. 18*).

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

Меню за голф

По време на рунд можете да натиснете **A** за преглед на допълнителни функции в менюто за голф.

Опасности: Показва бункерите и водните препятствия за текущата дупка.

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

Пр. дупка: Позволява ръчна промяна на дупката.

Карта с резултати: Отваря картата с резултати за рунда (*Следене на резултата, стр. 17*).

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

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

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

Последен удар: Прегледайте информация за последния си удар.

Можете да прегледате разстоянията за всички удари, открити по време на текущия кръг. Ако е необходимо, можете ръчно да добавите удар (*Ръчно добавяне на удар, стр. 17*).

Край на кръг: Завършва текущия кръг.

Преглед на посоката към голф пръчката на флагче

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

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

1 Натиснете **A**.

2 Изберете **B**.

Стрелката сочи към местоположението на голф пръчката на флагче.

Промяна на местоположението на голф пръчката на флагче

По време на игра можете да погледнете по-отблизо грийна и да преместите местоположението на голф пръчката на флагче.

1 Изберете картата.

Появява се по-голям изглед на грийна.

2 Докоснете и плъзнете голф пръчката на флагче на правилното местоположение.

 показва избраното местоположение на голф пръчката на флагче.

3 Натиснете **B**, за да приемете местоположението на голф пръчката за флагче.

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

Разглеждане на разстояния между скъсен позиционен удар и двоен завой

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

1 Натиснете **A**.

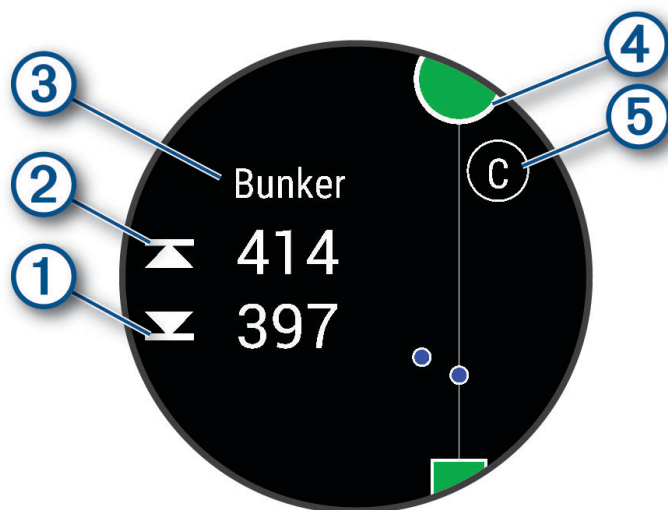
2 Изберете **Наслоявания**.

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

Преглед на опасностите

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

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



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

Измерване на удар с Garmin AutoShot™

Всеки път, когато извършвате удар по феървея, часовникът записва разстоянието на удара, така че да можете да го видите по-късно (*Преглед на хронологията Ви на удари*, стр. 18). Не са разпознати пътове.

- 1 Докато играете голф, носете часовника на водещата си китка за по-добро отчитане на удари.
Когато часовникът разпознае удар, разстоянието от мястото на удара се появява в банера **1** в горната част на екрана.



СЪВЕТ: Можете да докоснете банера, за да го скриете за 10 секунди.

- 2 Извършете следващия си удар.

Часовникът записва разстоянието на последния Ви удар.

Ръчно добавяне на удар

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

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Последен удар > ^ > Добавяне на удар**.
- 3 Изберете **✓**, за да започнете нов удар от текущото Ви местоположение.

Следене на резултата

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

Настройка на метода на оценяване

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

- 1 По време на кръг, задръжте **B**.
- 2 Изберете **Настройки за голф > Отчитане на резултат > Метод на оценяване**.
- 3 Изберете метод за оценяване.

За Стейбълфорд оценяване

Когато изберете метода на оценяване на Стейбълфорд (*Настройка на метода на оценяване, стр. 17*), точките се присъждат въз основа на броя на ударите, извършени по отношение на пар. В края на кръга печели този с най-висок резултат. Устройството награждава точките, определени от Голф асоциацията на САЩ.

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

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

Проследяване на статистиката за голфа

Когато активирате проследяването на статистиката в часовника, можете да видите статистическите данни за текущия рунд (*Преглед на обобщението за рунда, стр. 18*). Можете да сравнявате рундове и да проследявате подобренията, като използвате приложението Garmin Golf™.

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Голф**.
Устройството локализира сателити, изчислява Вашето местоположение и избира игрище, ако наблизо има само едно игрище.
- 3 Ако се извежда списъкът с игрища, изберете игрище от списъка.
Игрищата се актуализират автоматично.
- 4 Изберете **^ > Настройки > Отчитане на резултат > Стат. прослед..**

Записване на статистиката за голф

Преди да можете да запамятвате статистически данни, трябва да активирате проследяването на статистиката (*Проследяване на статистиката за голфа, стр. 17*).

- 1 Изберете дупка от картата с резултата.
- 2 Задайте броя направени замахания, включително пътове, и изберете **✓**.
- 3 Задайте броя направени пътове и изберете **✓**.

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

4 Изберете опция:

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

5 Изберете .

Преглед на хронологията Ви на удари

1 След изиграване на дупка натиснете .

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

Преглед на обобщението за рунда

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

1 Натиснете .

2 Изберете **Обобщение на кръга**.

3 Плъзнете нагоре или надолу за преглед на повече информация.

Приключване на рунд

1 Натиснете .

2 Изберете **Край на кръг**.

3 Плъзнете нагоре.

4 Изберете опция:

- За да запаметите рунда и да се върнете в режим на гледане, изберете **Запис**.
- За да редактирате своята карта с резултати, изберете **Редактиране на резултат**.
- За да отхвърлите рунда и да се върнете в режим на гледане, изберете **Отхвърли**.
- За да спрете на пауза рунда и да го възобновите по-късно, изберете **Пауза**.

Персонализиране на Вашия списък със стикове за голф

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

1 Отворете приложението Garmin Golf на телефона си.

2 Изберете **Профил > Моята чанта**.

3 Изберете опция за добавяне, редактиране, изтриване или маркиране на стик като неактивен.

4 Синхронизирайте своя съвместим голф часовник Garmin® с приложението Garmin Golf.

Актуализираният списък със стикове за голф на Вашия голф часовник.

Настройки за голф

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

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

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

PlaysLike: Задава предпочитания за функцията „plays like“, която показва коригираните разстояния до грийна по време на игра на голф (*Икони за разстояние на PlaysLike, стр. 19*).

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция изисква активен абонамент за Garmin Golf™.

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

Разстояние за голф: Задава мерната единица за разстояния.

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

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

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

Икони за разстояние на PlaysLike

Функцията за разстояние PlaysLike отчита промените в надморската височина на игрището, като показва коригираното разстояние до грийна. По време на кръга можете да докоснете разстоянието до зеления терен, за да видите разстоянието PlaysLike.

▲: Разстоянието се играе по-дълго от очакваното поради промяна в надморската височина.

■: Разстоянието се играе според очакванията.

▼: Разстоянието се играе по-кратко от очакваното поради промяна в надморската височина.

Health Snapshot™

Функцията Health Snapshot записва няколко ключови показатели за здравето, докато сте в покой за две минути. Тя дава представа за цялостното Ви сърдечно-съдово състояние. Часовникът записва показатели, като среден пулс, ниво на стрес и честота на дишане. Можете да добавите функцията Health Snapshot към списъка с Вашите любими приложения ([Персонализиране на списъка с дейности и приложения, стр. 21](#)).

Добавяне на персонализирана дейност

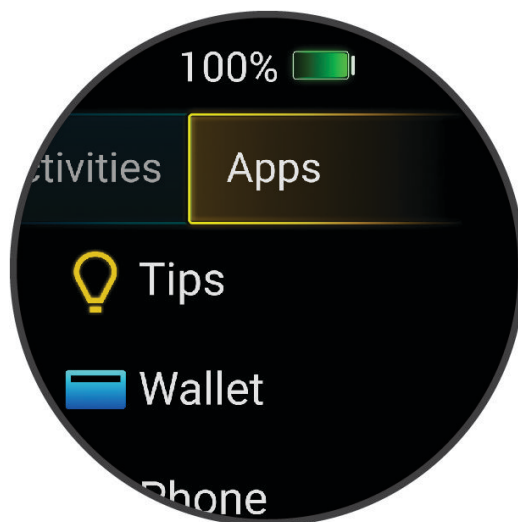
Можете да създадете персонализирана дейност и да я добавите към списъка с дейности.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете  >  > .
- 3 Изберете тип дейност за копиране.
- 4 Изберете име на дейност.
- 5 При необходимост редактирайте настройките на приложението за дейността ([Настройки на дейности и приложения, стр. 21](#)).
- 6 След като завършите редактирането, изберете **Край**.

Приложения

Можете да персонализирате своя часовник чрез менюто с приложения, което Ви позволява бърз достъп до функциите и опциите на часовника. Някои приложения изискват Bluetooth® връзка със съвместим телефон. Можете да намерите много приложения в графичните елементи ([Погледи върху графичния елемент, стр. 27](#)).

Натиснете  и изберете Приложения.



икони	Име	Повече информация
	Аларми	Настройване на аларма, стр. 72
	Алт. часови зони	Добавяне на алтернативна часова зона, стр. 33
	Body Battery™	Body Battery™, стр. 29

икони	Име	Повече информация
	Календар	Изберете за преглед на предстоящи събития от Вашия телефонен календар.
	Калории	Изберете за преглед на Вашата информация за калории при активност и в покой за текущия ден.
	Предизвикателства	Изберете за преглед на текущото Ви класиране в класацията, ако участвате в предизвикателство на Garmin Connect™.
	Connect IQ™ Store	Изтегляне на функции Connect IQ™ , стр. 68
	Контакти	Изберете, за да отворите списъка си с контакти в Garmin Connect на часовника си.
	Клавиатура за набиране	Изберете, за да отворите клавиатурата за набиране на телефон (Обаждане от часовника , стр. 63).
	Фенерче	Изберете, за да включите AMOLED дисплея като фенерче. Използването на фенерчето може да намали живота на батерията.
	Изкачени етажи	Изберете, за да прегледате Вашата информация за изкачени етажи за деня и поредица за цел.
	Garmin® треньор	Адаптивни планове за тренировки , стр. 42
	Health Snapshot™	Health Snapshot™ , стр. 19
	Пулс	Преглед на графичния елемент за пулс , стр. 47
	Хронология	Използване на хронология , стр. 44
	HRV състояние	Състояние на изменение на пулса , стр. 30
	ХИДРАТАЦИЯ	Проследяване на хидратацията , стр. 32
	Минути на интензивност	Минути на интензивност , стр. 40
	Джетлаг	Използване на Jet Lag Adviser , стр. 34
	Последна дейност	Изберете за преглед на кратко обобщение на Вашата последна записана дейност.
	Последна голф дейност	Изберете за преглед на кратко обобщение на Вашата последна записана голф дейност и хронология на голф дейности.
	Последно бутане	Изберете за преглед на кратко обобщение на Вашата последна записана дейност на бутане на инвалидна количка и хронология на бутане.
	Последно каране	Изберете за преглед на кратко обобщение на Вашата последна записана дейност на колоездене и хронология на колоездене.
	Последно бягане	Изберете за преглед на кратко обобщение на Вашата последна записана дейност на бягане и хронология на бягане.
	Пос. дейн. сила	Изберете за преглед на кратко обобщение на Вашата последна записана дейност за сила и хронология на дейности за сила.
	Последно плуване	Изберете за преглед на кратко обобщение на Вашата последна записана дейност на плуване и хронология на плуване.
	Светлини	Използване на контролите на камерата Varia™ , стр. 34
	Messenger	Приложение Garmin Messenger™ , стр. 68
	Музика	Музика , стр. 59
	Дремки	Изберете, за да стартирате таймер за дрямка и да зададете аларма, която да Ви събуди.
	Известия	Активиране на Bluetooth® известия , стр. 64
	Телефон	Изберете, за да отворите контролите на телефона, като контакти и клавиатурата за набиране.
	Pulse Ox	Пулсов оксиметър , стр. 50

икони	Име	Повече информация
	Възстановяване	Изберете за преглед на Вашето време за възстановяване. Максималното време е 4 дни, а минималното време е 6 часа.
	Дишане	Изберете за преглед на Вашата хронология на честота на дишане и извършете дейност на дишане, за да Ви помогне да се отпуснете.
	Запиши местоположение	Изберете, за да запазите текущото си местоположение, за да се върнете към него по-късно.
	Треньор за сън	Изберете за преглед на Вашия препоръчан сън на базата на хронологията на сън, хронологията на дейностите, състоянието на HRV и дремките.
	Резултат по време на сън	Изберете за преглед на Вашия резултат по време на сън на базата на качеството и продължителността на сън от предишни нощи.
	Стъпки	Автоматична цел, стр. 38
	Хронометър	Използване на хронометъра, стр. 72
	Стрес	Използване на графичния елемент за ниво на стрес, стр. 30
	Таймер	Стартиране на брояча на таймера, стр. 72
	Съвети	Изберете за преглед на интерактивни съвети за часовника и сканирайте директна връзка към support.garmin.com за достъп до ръководството на притежателя за Вашия часовник.
	Гласов асистент	Използване на гласовия асистент, стр. 64
	Портфейл	Изберете, за да отворите своя портфейл на Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay™</i> , стр. 36).
	Времето	Изберете за преглед на текущата прогноза за времето и условия.
	Женско здраве	Проследяване на менструалния цикъл, стр. 31

Персонализиране на списъка с дейности и приложения

- 1 Натиснете
- 2 Изберете **Действия** или **Приложения**.
- 3 Изберете
- 4 Изберете опция:
 - За да добавите дейност или приложение, изберете .
 - За да премахнете дейност или приложение, изберете дейността или приложението и изберете .
 - За да пренаредите списъка, изберете дейност или приложение, задръжте и издърпайте върху желаното място на екрана.

Настройки на дейности и приложения

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

Натиснете , изберете дейност и изберете > **Настройки**.

2-ма играчи: Задава картата с резултати, за да следи резултата за двама играчи.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази настройка е налична само по време на рунд. Трябва да активирате тази настройка всеки път преди започване на рунд.

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

Предупреждения: Задава предупрежденията за тренировки за дейността ([Известие за дейност, стр. 23](#)).

Auto Lap: Задава опциите за функцията за Auto Lap® ([Auto Lap®, стр. 24](#)).

Auto Pause: Настройва часовника да спре записа на данни, когато спрете да се движите или когато скоростта Ви спадне под зададена скорост ([Използване на Auto Pause®, стр. 24](#)).

Авт. почивка: Позволява на часовника автоматично да открива кога си почивате по време на плуване в басейн и да създава интервал на почивка.

Автопревъртане: Позволява Ви да прелиствате автоматично всички екрани за данни за дейността, докато таймерът е включен (*Използване на автоматично превъртане, стр. 25*).

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

Предаване на пулс: Позволява автоматично излъчване на данни за пулс, когато започнете дейността (*Излъчване на пулс към устройства Garmin®, стр. 48*).

Излъчване към GameOn: Позволява автоматично излъчване на биометрични данни към приложението Garmin GameOn™, когато започнете гейминг дейност (*Използване на приложението Garmin GameOn™, стр. 11*).

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

Екрани за данни: Позволява Ви да персонализирате екраните за данни и да добавяте нови екрани за данни за дейността (*Персонализиране на екраните за данни, стр. 23*).

Мерна единица за разстояние: Задава мерната единица за разстояние.

Разстояние на стика: Задава средното разстояние, което топката за голф преминава при удар с драйвър.

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

Активиране на видеоклипове: Активира инструктивни тренировъчни анимации за силови дейности, кардио, йога, HIIT или пилатес. Анимациите са налични за предварително инсталирани тренировки и тренировки, изтеглени от Garmin Connect™.

Предупреждения за прекратяване: Задава предупреждение, което Ви известява, когато Вашата сесия на медитация завършва.

GPS: Задава режим за GPS антената (*Смяна на настройката на GPS, стр. 25*).

Система за класифициране: Задава системата за класифициране за оценяване на трудност на маршрут за дейност на скално катерене.

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

Тип медитация: Задава дейността по медитация като сесия с ръководство, персонализирана или с отворен край.

Размер на басейна: Задава дължината на басейна за плуване в басейн (*Настройка на размера на басейна, стр. 12*).

Средна мощност: Контролира дали часовникът включва нулеви стойности за данни за мощност на колоездене, които възникват, когато не въртите педалите.

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

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

Преименуване: Задава името на дейност.

Бр. на повтор.: Активира или деактивира броенето на повторения по време на силова тренировка.

Мощност при бягане: Позволява Ви да записвате данни за мощност при бягане и да персонализирате настройките (*Настройки за мощност при бягане, стр. 56*).

Отчитане на резултат: Активира или деактивира автоматично преброяването на точки, когато започнете да играете голф. Опцията Винаги питай Ви подканва, когато започнете рунд.

Метод на оценяване: Задава метода на оценяване за игра за удари или Стейбълфорд, докато играете голф.

Самооценка: Задава колко често оценявате възприеманото усилие за дейността (*Оценяване на дейност, стр. 8*).

Стат. прослед.: Активира проследяване на статистически данни, докато играете голф.

Състояние: Активира или деактивира автоматично преброяването на точки, когато започнете да играете голф. Опцията Винаги питай Ви подканва, когато започнете рунд.

Режим за турнир: Деактивира функции, които не са разрешени по време на одобрени голф турнири.

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

Персонализиране на екраните за данни

Можете да персонализирате екраните за данни въз основа на Вашите цели за тренировки или допълнителни аксесоари. Например можете да персонализирате един от екраните с данни, за да се показва темпото на обиколката или зоната на пулса (*Полета за данни*, стр. 83).

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете дейност.
- 3 Изберете .
- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **Екрани за данни**.
- 6 Изберете екран с данни за персонализиране.
- 7 Изберете една или повече опции:

ЗАБЕЛЕЖКА: Не всички опции са налични за всички дейности.

- За да настроите стила и броя на полетата с данни на всеки екран за данни, изберете **Оформление**.
- За да персонализирате полетата на екрана за данни, изберете екрана и изберете **Редактиране на полета с данни**.
- За да покажете или скриете екрана за данни, изберете превключвателя до екрана.
- За да покажете или скриете екрана за индикатор за пулс в зона, изберете **Индикатор за пулс в зона**.

Известие за дейност

Можете да зададете предупреждения за всяка дейност, които могат да Ви помогнат да тренирате към специфични цели или да увеличите информираността си относно Вашата среда. Някои предупреждения са налични само за определени дейности. Някои предупреждения изискват допълнителни аксесоари, като например устройство за следене на пулс или сензор за ритъм. Има три вида предупреждения: предупреждения за събития, предупреждения за диапазон и повтарящи се предупреждения.

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

Предупреждение за диапазон: Предупреждението за диапазон Ви уведомява всеки път, когато часовникът е над или под определен диапазон от стойности. Например можете да настроите часовника да Ви предупреждава, когато темпото Ви е над 10 минути за миля и под 15 минути за миля.

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

Име на предупреждението	Тип предупреждение	Описание
Ритъм	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на ритъм.
Калории	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете броя на калориите.
Персонализиране	Събитие, повтарящо се	Можете да изберете съществуващо съобщение или да създадете персонализирано съобщение и да изберете тип на предупреждението.
Разстояние	Повтарящи се	Можете да зададете интервал на разстояние.
Пулс	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на пулса или да изберете промените в зоната (<i>Изчисляване на зоните за пулс</i> , стр. 49).
Темп	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на темпото.
Захранване	Верига	Можете да зададете високото или ниското ниво на мощност.
Бягане/Ходене	Повтарящи се	Можете да задавате прекъсвания за ходене за време през редовни интервали.

Име на предупреждението	Тип предупреждение	Описание
Скорост	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на скоростта.
Честота на замах	Верига	Можете да зададете високи или ниски загребвания в минута.
Час	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете интервал от време.

Настройка на предупреждение

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

За събития с повтарящи се предупреждения ще се извежда съобщение всеки път, когато достигнете стойността на предупреждението (*Известие за дейност, стр. 23*). За предупреждения с диапазони ще се извежда съобщение всеки път, когато надвишите или сте под зададения диапазон (минимални и максимални стойности).

Auto Lap®

Отбелязване на обиколки чрез функцията Auto Lap®

Можете да настроите часовника си да използва функцията Auto Lap за автоматично маркиране на обиколка на определено разстояние. Тази функция е полезна за сравняване на представянето Ви през различни части на дадена дейност (например на всяка 1 миля или 5 километра).

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете дейност.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.
- 3 Изберете **^ > Настройки > Auto Lap**.
- 4 Въведете разстоянието между обиколките.
- 5 За да включите или изключите функцията Auto Lap, изберете превключвателя.

Всеки път, когато завършите обиколка, се появява съобщение, което показва времето за тази обиколка. Часовникът също така вибрира, ако вибрацията е включена в (*Системни настройки, стр. 73*).

Използване на Auto Pause®

Можете да използвате функцията Auto Pause за пауза на таймера автоматично, когато спрете да се движите или когато темпото или скоростта Ви падне под определена стойност. Тази функция е полезна, ако Вашата дейност включва стоп светлини или други места, където трябва да забавите или спрете.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът не записва данни за дейността, докато таймерът е спрял или поставен на пауза.

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете дейност.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.
- 3 Изберете **^ > Настройки > Auto Pause**.
- 4 Изберете опция:
ЗАБЕЛЕЖКА: Не всички опции са налични за всички дейности.

- За да спрете на пауза таймера автоматично, когато спрете да се движите, изберете **Когато е спряна**.
- За да спрете на пауза таймера автоматично, когато темпото Ви падне под определена стойност, изберете **Темп**.
- За да спрете на пауза таймера автоматично, когато скоростта Ви падне под определена стойност, изберете **Скорост**.

Използване на автоматично превъртане

Можете да използвате функцията за автоматично превъртане, за да преминете през всички екрани за данни автоматично, докато таймерът работи.

1 Натиснете .

2 Изберете дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

3 Изберете  > **Настройки** > **Автопревъртане**.

4 Изберете скорост на дисплея.

Смяна на настройката на GPS

За повече информация относно GPS отидете на garmin.com/aboutGPS.

1 Натиснете .

2 Изберете дейност.

3 Изберете  > **Настройки** > **GPS**.

4 Изберете опция:

- Изберете **Изключено** за деактивиране на GPS за дейността.
- Изберете **Само GPS** за активиране на GPS сателитната система.
- Изберете **Всички системи**, за да активирате множество сателитни системи.

ЗАБЕЛЕЖКА: Използването на GPS и друга сателитна система заедно обаче може да намали живота на батерията по-бързо, отколкото ако използвате само GPS.

Изглед

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

Настройки на циферблата

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

Промяна на циферблата

Можете да избирате от няколко предварително заредени циферблата или да използвате циферблат, изтеглен на Вашето устройство (*Изтегляне на функции Connect IQ™*, стр. 68). Можете също така да персонализирате съществуващ циферблат (*Редактиране на циферблат*, стр. 26) или да създадете нов (*Създаване на потребителски циферблат*, стр. 26).

- 1 От циферблата задръжте **B**.
- 2 Изберете **Циферблат**.
- 3 Плъзнете надясно или наляво, за да прелистите наличните циферблати.
- 4 Докоснете сензорния екран, за да изберете циферблата.

Създаване на потребителски циферблат

Можете да създадете нов циферблат, като изберете оформлението, цветовете и допълнителните данни.

- 1 От циферблата задръжте **B**.
- 2 Изберете **Циферблат**.
- 3 Плъзнете наляво и изберете **+**.
- 4 Изберете вида циферблат.
- 5 Изберете вида фон.
- 6 Плъзнете нагоре или надолу, за да прелистите опциите за фон, и докоснете екрана, за да изберете показваните фонове.
- 7 Плъзнете нагоре или надолу, за да прелистите аналоговите и цифровите циферблати, и докоснете екрана, за да изберете показвания циферблат.
- 8 Изберете всяко поле с данни, което желаете да персонализирате, и изберете какви данни да бъдат показвани в него.
Бял контур обозначава полетата с данни за този циферблат, които могат да бъдат персонализирани.
- 9 Плъзнете наляво, за да персонализирате маркерите за време.
- 10 Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите маркерите за време, и докоснете екрана, за да изберете маркер за време.
- 11 Плъзнете нагоре или надолу, за да прелистите акцентиращите цветове, и докоснете екрана, за да изберете показвания цвят.
- 12 Натиснете **A**.
Часовникът задава новия циферблат като Вашия активен циферблат.

Редактиране на циферблат

Можете да персонализирате стила и полетата с данни на циферблата.

ЗАБЕЛЕЖКА: Не можете да редактирате някои циферблати.

- 1 От циферблата задръжте **B**.
- 2 Изберете **Циферблат**.
- 3 Плъзнете надясно или наляво, за да прелистите наличните циферблати.
- 4 Изберете , за да редактирате циферблата.
- 5 Изберете опция за редактиране.
- 6 Плъзнете нагоре или надолу, за да прелистите опциите.
- 7 Натиснете **A**, за да изберете опцията.
- 8 Докоснете сензорния екран, за да изберете циферблата.

Погледи върху графичния елемент

Вашият часовник идва с предварително инсталирани графични елементи, които предоставят бърза информация ([Преглеждане на графични елементи, стр. 28](#)). Някои графични елементи изискват Bluetooth® връзка със съвместим телефон.

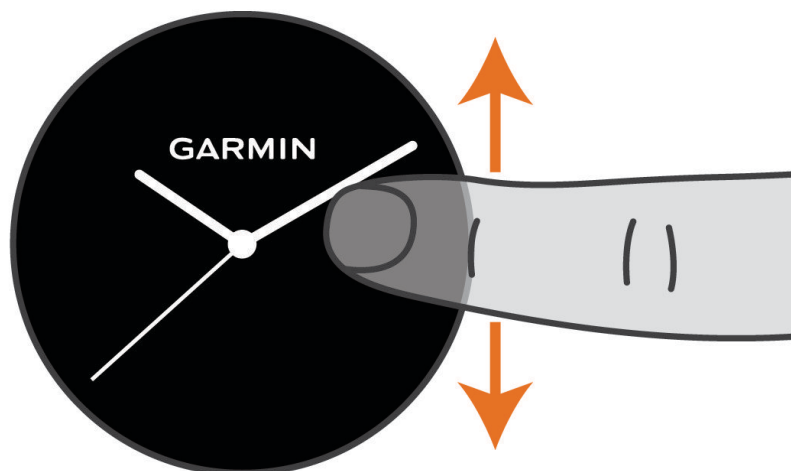
Някои графични елементи не се виждат по подразбиране. Можете да ги добавите към списъка с графичните елементи ръчно ([Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 29](#)). Някои графични елементи са групирани на свързани показатели, като например здраве или ефективност на дейността.

Име	Описание
Alternate time zones	Показва текущото време от деня в допълнителни часови зони (Добавяне на алтернативна часова зона, стр. 33).
Body Battery™	При целодневно носене показва текущото Ви ниво на Body Battery и графика на нивото Ви за последните няколко часа (Body Battery™, стр. 29).
Calendar	Показва предстоящите срещи от календара на Вашия телефон.
Калории	Показва информацията за калориите за текущия ден.
Органи за управление на камерата	Позволява Ви ръчно да правите снимка и да записвате видеоклип, когато е вдвоен със съвместима камера за фарове или задни светлини Varia™ (Използване на контролите на камерата Varia™, стр. 34).
Предизвикателства	Показва текущото Ви класиране в класацията, ако участвате в предизвикателство на Garmin Connect™.
Изкачени етажи	Проследява изкачените Ви етажи и прогрес към целта.
Garmin® Coach	Показва планирани тренировки, когато изберете план за тренировки с треньор на Garmin в акаунта си в Garmin Connect. Планът се адаптира спрямо текущата Ви физическа форма, предпочитанията за треньор и график, както и дата на състезанието.
Health Snapshot™	Стартира сесия Health Snapshot на Вашия часовник, която записва няколко ключови показателя за здравето, докато стоите неподвижно за две минути. Тя дава представа за цялостното Ви сърдечно-съдово състояние. Часовникът записва показатели, като среден пулс, ниво на стрес и честота на дишане. Показва обобщения на Вашите запазени сесии Health Snapshot (Health Snapshot™, стр. 19).
Пулс	Показва текущия Ви пулс в удари в минута (bpm) и графика на средния Ви пулс в покой (RHR).
History	Показва хронологията на дейността Ви и графика на записаните Ви дейности (Използване на хронология, стр. 44).
HRV състояние	Показва седемдневната Ви средна стойност на изменение на пулса Ви през нощта (Състояние на изменение на пулса, стр. 30).
Хидратация	Позволява Ви да проследявате количеството консумирана вода и напредъка към дневната Ви цел (Изтегляне на функции Connect IQ™, стр. 68).
Минути на интензивност	Проследява времето, прекарано в извършване на умерени до енергични дейности, седмичната цел за минути на интензивност и напредъка към целта.
Съветник за джетлаг	Извежда Вашият вътрешен часовник по време на пътуване и предоставя насоки, които да Ви помогнат да се аклиматизирате към часовата зона на Вашата дестинация (Използване на Jet Lag Adviser, стр. 34).
Последна дейност	Показва кратко обобщение на Вашата последна записана дейност.
Последна голф дейност	Показва кратко обобщение на Вашата последна записана дейност и хронология на посочения спорт.
Последно каране	
Последно бягане	
Последна дейност за сила	
Последно плуване	
Последно бутане	
Светлини	Предоставя органи за управление на светлини за велосипед, когато имате светлина Varia, вдвоена с часовник Venu® 3 series.

Име	Описание
Messenger	Показва Вашите разговори в приложението Garmin Messenger™ и Ви позволява да отговаряте на съобщения от часовника (Приложение Garmin Messenger™ , стр. 68).
Music	Осигурява органи за управление на музикалния плейър за Вашия телефон или музиката на часовника.
Дремки	Показва общото време за дрямка и повишаване на нивото за Body Battery. Можете да стартирате таймера за дрямка и да настроите аларма, която да Ви събуди.
Notifications	Предупреждава Ви за входящи обаждания, съобщения, актуализации в социалните мрежи и други на базата на настройките за известяване на Вашия телефон (Активиране на Bluetooth® известия , стр. 64).
Pulse oximeter	Позволява Ви да направите ръчно отчитане на пулсов оксиметър (Получаване на показания от пулсов оксиметър , стр. 51). Ако сте твърде активни, за да може часовникът да определи показанията на Вашия пулсов оксиметър, измерванията не се записват.
Бутания	В режим на инвалидна количка проследява Вашия ежедневен брой бутания на инвалидна количка, цел на бутане и данни за предишни дни (Режим на инвалидна количка , стр. 58).
Възстановяване	Извежда Вашето време на възстановяване. Максималното време е четири дни.
Дишане	Текущата Ви честота на дишането във вдишвания в минута и средно за седем дни. Можете да направите тренировка за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете.
Треньор за сън	Предоставя препоръки за Вашите нужди за сън на базата на хронологията на съня и дейностите, състоянието на HRV и дремките.
Резултат по време на сън	Показва общо време за сън, резултат по време на сън и информация за етапите на съня за предишната нощ. Можете също да видите всички вариации в дишането през нощта (Проследяване на съня , стр. 39).
Стъпки	Проследява дневния Ви брой стъпки, целта за стъпки и данните за предишни дни.
Стрес	Показва текущото Ви ниво на стрес и графика на нивото на стрес. Можете да направите тренировка за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете. Ако сте твърде активни, за да може часовникът да определи Вашето ниво на стрес, измерванията на стреса не се записват.
Weather	Показва текущата температура и прогноза за времето.
Женско здраве	Показва текущия Ви цикъл или състояние на проследяването на бременността. Можете да преглеждате и регистрирате ежедневните си симптоми.

Преглеждане на графични елементи

- От циферблата плъзнете нагоре или надолу.



Часовникът превърта през цикъла с графични елементи.

- Изберете графичен елемент, за да видите допълнителна информация.
- Задръжте , за да добавите допълнителни опции и функции за даден графичен елемент.

Персонализиране на цикъл с графични елементи

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

Body Battery™

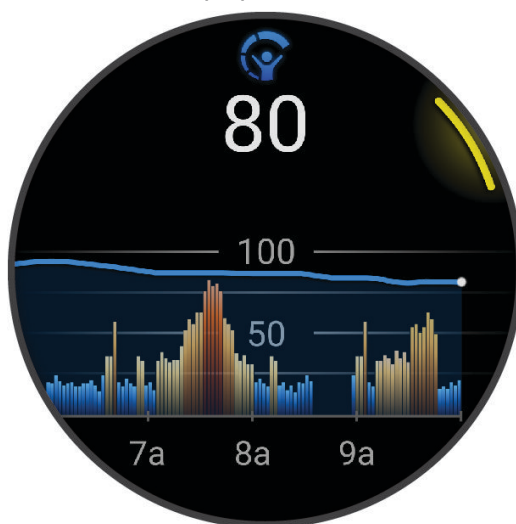
Вашият часовник анализира променливостта в пулса, нивото на стрес, качеството на съня и данните за дейностите, за да определи цялостното ниво на Body Battery. Също като показателя за гориво в автомобила, той показва количеството на Вашата налична резервна енергия. Диапазонът на нивото на Body Battery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

Можете да синхронизирате часовника си с Вашия акаунт в Garmin Connect™, за да виждате най-актуалното си ниво на Body Battery, дългосрочни тенденции и допълнителни подробности (*Съвети за подобрени данни за Body Battery™*, стр. 29).

Преглеждане на графичния елемент Body Battery™

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

- 1 Плъзнете нагоре или надолу, за да видите графичния елемент за Body Battery.
ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към цикъла на графични елементи (*Персонализиране на цикъл с графични елементи*, стр. 29).
- 2 Изберете графичния елемент, за да видите графика на последните си данни за Body Battery.



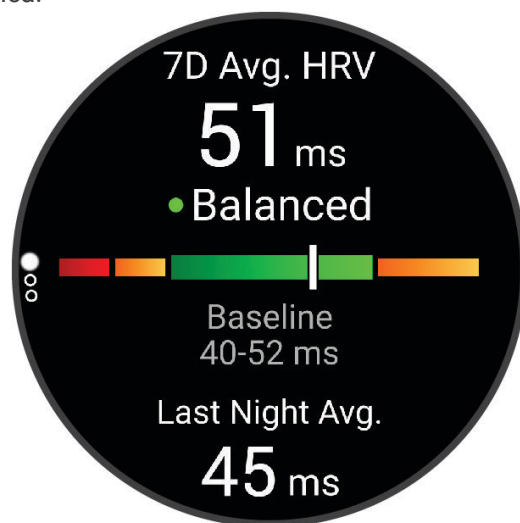
- 3 Плъзнете нагоре, за да видите комбинирана графика на Body Battery и ниво на стрес.
- 4 Плъзнете нагоре, за да видите списък с фактори, влияещи върху нивото на Body Battery.
Изберете всеки фактор, за да видите повече подробности.

Съвети за подобрени данни за Body Battery™

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

Състояние на изменение на пулса

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



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

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

Използване на графичния елемент за ниво на стрес

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

- 1 Докато сте седнали или сте неактивни, плъзнете нагоре или надолу, за да видите графичния елемент за ниво на стрес.

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

- 2 Докоснете графичния елемент, за да видите графика за Вашето ниво на стрес от полунощ. Сините ленти показват периоди на покой. Жълтите стълбове обозначават периоди на стрес. Сивите ленти показват времето, през което сте били твърде активни, за да се определи нивото на стрес.
- 3 За да започнете тренировка за дишане, плъзнете нагоре и изберете ✓.

Време на възстановяване

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

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

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

Преглед на Вашето време на възстановяване

За най-точна оценка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 58](#)) и задайте максималния си пулс ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 48](#)).

- 1 Започнете дейност по бягане.
- 2 След Вашето бягане изберете ✓.
- 3 Плъзнете нагоре, за да видите обобщението на дейността и времето за възстановяване.
Максималното време за възстановяване е 4 дни.

Пулс на възстановяване

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

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

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

Женско здраве

Проследяване на менструалния цикъл

Менструалният цикъл е важна част от Вашето здраве. Можете да използвате часовника си, за да регистрирате физически симптоми, сексуално желание, сексуална активност, дни на овулация и други ([Въвеждане на информация за менструален цикъл, стр. 31](#)). Можете да научите повече и да настроите тази функция в настройките на Здравни статистики на приложението Garmin Connect™. Можете да инсталирате приложението за проследяване на женското здраве от приложението Connect IQ™ ([Изтегляне на функции Connect IQ™, стр. 68](#)).

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

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

Въвеждане на информация за менструален цикъл

Преди да можете да записвате информация за менструалния си цикъл от своя часовник Venu® 3 series, трябва да настроите проследяването на менструалния цикъл в приложението Garmin Connect™ и да инсталирате приложението за проследяване на женското здраве от приложението Connect IQ™ ([Изтегляне на функции Connect IQ™, стр. 68](#)).

- 1 Плъзнете, за да прегледате бърза информация за проследяване на женското здраве.
- 2 Докоснете сензорния екран.
- 3 Изберете +.

4 Ако днес е ден от месечния цикъл, изберете **Ден от месечния цикъл** > ✓.

5 Изберете опция:

- За да оцените Вашето течение от леко до интензивно, изберете **Поток**.
- За регистриране на физически симптоми, като акне, болки в гърба и умора, изберете **Симптоми**.
- За регистриране на настроение изберете **Настроение**.
- За регистриране на секрет изберете **Секрет**.
- За да посочите текущата дата като ден на овулация, изберете **Ден на овулация**.
- За регистриране на сексуалната Ви активност изберете **Сексуална активност**.
- За да оцените сексуалното си желание от ниско до високо, изберете **Сексуално желание**.
- За да посочите текущата дата като ден от месечния цикъл, изберете **Ден от месечния цикъл**.

Проследяване на бременността

Функцията за проследяване на бременност показва седмични актуализации относно бременността Ви и Ви осигурява информация, свързана със здравето и храненето. Можете да използвате часовника си, за да регистрирате физически и емоционални симптоми, показания на кръвната захар и движение на бебето (*Въвеждане на информация за бременност, стр. 32*). Можете да научите повече и да настроите тази функция от настройките на Здравни статистики в приложението Garmin Connect™.

Въвеждане на информация за бременност

Преди да можете да регистрирате информацията си, трябва да настроите проследяването на бременността в приложението Garmin Connect™ и да инсталирате приложението за проследяване на женското здраве от приложението Connect IQ™ (*Изтегляне на функции Connect IQ™, стр. 68*).

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



2 Докоснете сензорния екран.

3 Изберете опция:

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

4 Следвайте инструкциите на екрана.

Проследяване на хидратация

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

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

Използване на графичния елемент за следене на хидратацията

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

- 1 Плъзнете нагоре или надолу, за да видите графичния елемент за хидратация.
- 2 Изберете графичния елемент, за да добавите прием на течности.



- 3 Изберете **+** за всяка порция течности, която консумирате (1 чаша, 8 унции или 250 ml).
- 4 Изберете контейнер, за да увеличите приема на течност чрез обема на контейнера.
- 5 Задръжете **(B)** за персонализиране на графичния елемент.
- 6 Изберете опция:
 - За да промените мерните единици, изберете **Мерни единици**.
 - За да активирате динамични ежедневни цели, които се увеличават след запис на дейност, изберете **Автоматично увеличаване на цел**.
 - За да включите напомнания за хидратация, изберете **Предупреждения**.
 - За да персонализирате размерите на контейнерите си, изберете **Съдове**, изберете контейнер, след което изберете мерните единици и въведете размера на контейнера.

Актуализиране на местоположението за време

- 1 Плъзнете нагоре или надолу, за да прегледате графичния елемент за време.
- 2 Изберете графичния елемент, за да видите актуалното време за Вашето местоположение.
- 3 Задръжете **(B)**.
- 4 Изберете **Опции за времето > Акт. на настоящо мест..**
- 5 Изчакайте, докато часовникът локализира сателитите (*Прихващане на сателитни сигнали, стр. 82*).

Промяна на мерните единици за температура и налягане

- 1 Плъзнете нагоре или надолу, за да прегледате графичния елемент за време.
- 2 Изберете графичния елемент, за да видите актуалното време за Вашето местоположение.
- 3 Задръжете **(B)**.
- 4 Изберете **Опции за времето**.
- 5 Изберете опция:
 - За да промените мерните единици за температура, изберете **Температура**.
 - За да промените мерните единици за налягане, изберете **Налягане**.

Добавяне на алтернативна часова зона

Можете да видите текущото време от деня в допълнителни часови зони в прегледа на алтернативните часови зони.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент за алтернативни часови зони към цикъла на графични елементи (*Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 29*).

- 1 Плъзнете нагоре или надолу, за да видите графичния елемент за алтернативни часови зони.
- 2 Изберете графичния елемент, за да добавите часова зона.
- 3 Изберете **Добавяне на зона**.
- 4 Изберете регион.
- 5 Натиснете **(A)**.

6 Избор на часова зона.

Използване на Jet Lag Adviser

Преди да можете да използвате графичния елемент Джетлаг, Вие трябва да планирате пътуване в приложението Garmin Connect™ ([Планиране на пътуване в приложението Garmin Connect™](#), стр. 34).

Вие можете да използвате графичния елемент Джетлаг, докато пътувате, за да видите как Вашият вътрешен часовник се сравнява с местното време и за получаване на насоки относно как да намалите въздействието на джетлага.

- 1 От циферблата на часовника плъзнете нагоре или надолу, за да видите графичния елемент **Джетлаг**.
- 2 Натиснете **A**, за да видите как вътрешният Ви часовник се сравнява с местното време и цялостното ниво на Вашия джетлаг.
- 3 Изберете опция:
 - За да видите информационно съобщение относно Вашето ниво на джетлаг, натиснете **A**.
 - За да видите времева линия за препоръчани дейности, за да намалите симптомите на джетлага, плъзнете нагоре.

Планиране на пътуване в приложението Garmin Connect™

- 1 От приложението Garmin Connect изберете **•••**.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Съветник за джетлаг > Добавяне на подробности за пътуване**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Използване на контролите на камерата Varia™

БЕЛЕЖКА

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

Преди да можете да използвате контролите на камерата Varia, трябва да сдвоите аксесоара с Вашия часовник ([Сдвояване на Вашите безжични сензори](#), стр. 54).

- 1 Добавете графичния елемент **Светлини** към часовника си ([Погледи върху графичния елемент](#), стр. 27).

Когато часовникът открие камерата Varia, заглавието на графичния елемент се променя на **УПРАВЛЕНИЕ НА КАМЕРАТА**.
- 2 От графичния елемент **Светлини** изберете опция:
 - Изберете  за промяна на режима на записване.
 - Изберете  за да направите снимка.
 - Изберете  за да запишете клип.

Управление

Менюто с органи за управление ви позволява бърз достъп до функции и опции на часовника. Можете да добавяте, пренареждате и премахвате опциите в менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление](#), стр. 35).

От който и да е екран задръжте **A**.



икони	Име	Описание
	Помощ	Изберете, за да изпратите заявка за помощ (Заявяване на помощ, стр. 71).
	Пестене на батерията	Изберете, за да активирате или деактивирате функцията за пестене на батерията (Настройки за управление на батерията, стр. 74).
	Яркост	Изберете, за да регулирате яркостта на екрана (Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 73).
	Предаване на пулс	Изберете, за да включите предаването на пулс към сдвоено устройство (Излъчване на пулс към устройства Garmin®, стр. 48).
	Не безпокойте	Изберете, за да активирате или деактивирате режима „Не безпокойте“, за да затъмните екрана и да деактивирате предупрежденията и известията. Например можете да използвате този режим, докато гледате филм.
	Откриване на моя телефон	Изберете за възпроизвеждане на звуков сигнал на Вашия сдвоен телефон, ако е в Bluetooth® обхват. Силата на Bluetooth сигнала се показва на екрана на часовника Venu® 3 series и се увеличава, когато се приближавате до телефона си. Изберете, за да навигирате до загубения си телефон при дейност с GPS (Намиране на телефон, изгубен по време на дейност с GPS, стр. 65).
	Закл. екран	Изберете, за да заключите бутоните и сензорния екран, за да предотвратите неволно натискане и плъзгане.
	Свързване на телефон	Изберете, за да активирате или деактивирате Bluetooth технологията и връзката си със сдвоения телефон.
	Изключи	Изберете, за да изключите часовника.
	Режим Red Shift	Изберете, за да оцветите екрана в червени нюанси, за да използвате часовника в условия на слаба светлина.
	Спящ режим	Изберете, за да активирате или деактивирате Спящ режим, задайте таймер за дрямка и ръчно следете дремките си.
	Синхронизиране	Изберете, за да синхронизирате часовника си със сдвоения си телефон.
	Синхронизиране на време	Изберете, за да синхронизирате часовника си с часа на телефона или с помощта на сателити.
	Сила звук	Изберете, за да отворите контролите за силата на звука на часовника.

Персонализиране на менюто с органи за управление

Можете да добавяте, премахвате и променяте реда на опциите в менюто с органи за управление ([Управление, стр. 34](#)).

1 Задръжте

Появява се менюто с органи за управление.

2 Изберете **Редакт..**

- 3 Изберете прекия път, който искате да персонализирате.
- 4 Изберете опция:
 - За промяна на местоположението на прекия път в менюто с органи за управление, изберете и задръжте  и издърпайте прекия път към желаното местоположение на екрана.
 - За да премахнете прекия път от менюто с органи за управление, изберете **X**.
- 5 Ако е необходимо, изберете **+**, за да добавите пряк път към менюто с органи за управление.

Сутрешен отчет

Часовникът Ви показва сутрешен отчет въз основа на обичайното Ви време за събуждане. Натиснете за преглед на отчет, който включва метеорологично време, сън, състояние на изменение на пулса през нощта и други (*Персонализиране на сутрешния Ви отчет, стр. 36*).

Персонализиране на сутрешния Ви отчет

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

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки > Известия & предупреждения > Сутрешен отчет**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Пок. доклад**, за да активирате или деактивирате сутрешния отчет.
 - Изберете **Редактиране на отчет**, за да персонализирате реда и типа на данни, които се показват във Вашия сутрешен отчет.
 - Изберете **Вашето име** за персонализиране на Вашето име за показване.

Настройка на пряк път

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

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки > Пряк път**.
- 3 Изберете бутон или жест на плъзгане, за да персонализирате.
- 4 Изберете опция:
 - Изберете пряк път.
 - Изберете **Изключи**, за да изключите бутона или функцията за плъзгане.

Garmin Pay™

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

Настройка на Вашия Garmin Pay™ Портфейл

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

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

Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник

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

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Приложения > Портфейл**.
- 3 Въведете четирицифрената си парола.

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

Извежда се последно използваната карта за плащания.



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

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

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

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

Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay™ портфейл

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

- 1 От приложението Garmin Connect™ изберете ...

- 2 Изберете **Garmin Pay** > : > **Добавяне на карта**.

- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

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

Управление на Вашите карти Garmin Pay™

Можете временно да спрете или да изтриете карта.

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

- 1 От приложението Garmin Connect™ изберете ...

- 2 Изберете **Garmin Pay**.

- 3 Изберете карта.

- 4 Изберете опция:

- За временно спиране или премахване на спирането на карта изберете **Прекратяване на карта**. Картата трябва да е активна за осъществяване на покупки през часовника Venu® 3 series.
- За да изтриете картата, изберете 🗑️.

Промяна на паролата Ви за Garmin Pay™

Трябва да знаете текущата си парола, за да я промените. Ако сте забравили паролата си, трябва да рестартирате функцията Garmin Pay за часовника Venu® 3 series, да създадете нова парола и наново да въведете информацията за картата си.

- 1 От приложението Garmin Connect™ изберете ...

- 2 Изберете **Garmin Pay** > **Промяна на паролата**.

- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

При следващото Ви плащане с часовника Venu 3 series трябва да въведете новата парола.

Тренировки

Състояние на унифицирана тренировка

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

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

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

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

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

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

Синхронизиране на дейности и измервания на ефективността

Можете да синхронизирате дейности и измервания на ефективността от други устройства Garmin® към Вашия часовник Venu® 3 series чрез Вашия акаунт в Garmin Connect™. Това позволява на часовника Ви да отразява по-точно Вашето състояние на тренировка и физическа подготовка. Например можете да записвате каране с велосипеден компютър Edge® и да преглеждате подробностите за дейността си и времето за възстановяване на Вашия часовник Venu 3 series.

Синхронизирайте часовника си Venu 3 series и други устройства Garmin към Вашия акаунт в Garmin Connect.

СЪВЕТ: Можете да зададете основно устройство за трениране и основно устройство за носене в приложението Garmin Connect ([Състояние на унифицирана тренировка](#), стр. 38).

Скорошни дейности и измервания на представянето от другите Ви устройства Garmin се показват на часовника Ви Venu 3 series.

Проследяване на дейностите

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

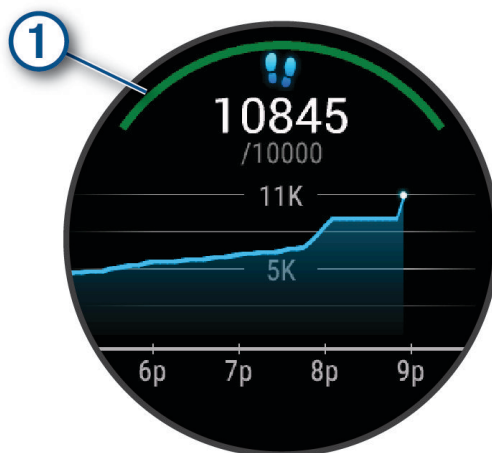
Броят на стъпките, направени през деня, се показва в графичния елемент за стъпки. Броят на стъпките се актуализира периодично.

Когато режимът на инвалидна количка е активиран, часовникът записва различни показатели, като бутания вместо стъпки ([Режим на инвалидна количка](#), стр. 58).

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

Автоматична цел

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



Когато е активиран режимът на инвалидна количка, часовникът проследява бутания вместо стъпки и създава дневна цел за бутания (*Режим на инвалидна количка, стр. 58*).

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

Използване на предупреждението за движение

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани метаболитни промени. Предупреждението за движение Ви напомня да продължите да се движите. След един час бездействие се появява съобщение. Часовникът също така вибрира, ако вибрацията е включена (*Системни настройки, стр. 73*).

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

Включване на предупреждението за движение

- 1 Задръжте **(B)**.
- 2 Изберете **Настройки > Известия & предупреждения > Здраве и Уелнес > Предупр. за дв. > Включено**.

Проследяване на съня

Докато спите, часовникът автоматично засича съня Ви и следи движението Ви по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да зададете своите обичайни часове на сън в приложението Garmin Connect™ в настройките на часовника. Статистиките за съня включват общия брой на часовете сън, етапи на сън, движение по време на сън и оценка на съня. Вашият треньор на сън предоставя препоръки за нужда от сън на базата на Вашата хронология на сън и дейности, състояние на HRV и дремки (*Погледи върху графичния елемент, стр. 27*). Дремките се добавят към Вашите статистики за сън и могат също да повлияят върху Вашето възстановяване. Можете да прегледате подробни статистики за съня във Вашия акаунт в Garmin Connect.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате режима „Не безпокойте“, за да изключите известията и предупрежденията с изключение на алармите (*Използване на режим „Не безпокойте“, стр. 65*).

Използване на автоматизирано проследяване на сън

- 1 Носете часовника си, докато спите.
- 2 Качете данните си за проследяване на съня в акаунта си в Garmin Connect™ (*Garmin Connect™, стр. 66*).

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

Можете да преглеждате информацията за съня, включително дремките, в часовника Venu® 3 series (*Погледи върху графичния елемент, стр. 27*).

Вариации на дишането

⚠ ВНИМАНИЕ

Устройството Venu® 3 series не е медицинско устройство и не е предназначено за използване при диагностициране или наблюдение на каквото и да е медицинско състояние. За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Оптичният сензор за пулс на устройството Venu 3 series има функция за пулсов оксиметър, която може да измерва вариациите в дишането Ви през нощта. Предоставят се данни за вариациите в дишането,

за да се подобри осведомеността Ви за средата на сън и общото Ви благосъстояние. Случайните или честите вариации в дишането може да се дължат на индивидуалните Ви фактори на начин на живот или на средата Ви на сън. Свържете се с Вашия лекар или медицински специалист, ако сте загрижени за нивото на вариации в дишането Ви.

Трябва да включите проследяването на съня чрез пулсов оксиметър, за да откриете вариациите в дишането (*Промяна на режима за проследяване на пулсовия оксиметър, стр. 51*).

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

Може да се наложи да добавите графичния елемент към списъка си с графични елементи (*Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 29*).

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

Минути на интензивност

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

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

Спечелване на минути на интензивност

Вашият часовник Venu® 3 series изчислява минутите на интензивност, като сравнява данните за Вашия пулс със средния Ви пулс в покой. Ако пулсът е изключен, часовникът изчислява минути на умерена интензивност, като анализира стъпките Ви в минута.

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

Move IQ®

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

Функцията Move IQ може автоматично да стартира дейност за време при ходене или бягане, като използва времеви прагове, които сте задали в приложението Garmin Connect™ или в настройките за дейност на часовника. Тези дейности се добавят към Вашия списък с дейности.

Активиране на самооценка

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

1 Натиснете .

2 Изберете дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

3 Изберете  > **Настройки** > **Самооценка**.

4 Изберете опция:

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

Настройки на проследяване на дейности

Задръжте  и изберете **Настройки** > **Проследяване на дейностите**.

Състояние: Изключва функциите за проследяване на дейностите.

Move IQ: Позволява да включвате и изключвате събития Move IQ.

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

Минути на интензивност: Позволява Ви да зададете зоната на пулса за минути с умерена интензивност и зона на по-висок пулс за минути с интензивна дейност. Можете също да изберете Автоматично, за да използвате алгоритъм по подразбиране.

Изключване на проследяване на дейностите

Когато изключите проследяването на дейностите, Вашите стъпки, изкачени етажи, минути на интензивност, проследяване на съня и събитията в Move IQ вече не се записват.

1 От циферблата задръжте **B**.

2 Изберете **Настройки > Проследяване на дейностите > Състояние > Изключено**.

Тренировки

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

Ако часовникът Ви е в режим на инвалидна количка, той включва тренировки за дейности на бутане, хендбайк и много повече (*Потребителски профил, стр. 58*).

На часовника Ви: Можете да отворите приложението за тренировки от списъка с дейности, за да покажете всички тренировки, които в момента са заредени в часовника Ви (*Персонализиране на списъка с дейности и приложения, стр. 21*).

Можете също така да видите хронологията на тренировките си.

В приложението: Можете да създавате и намирате допълнителни тренировки или да изберете тренировъчен план с вградени тренировки и да ги прехвърлите в часовника си (*Следване на тренировка от Garmin Connect™, стр. 42*).

Можете да планирате тренировки.

Можете да актуализирате и редактирате текущите си тренировки.

Стартиране на тренировка

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

1 Натиснете **A**.

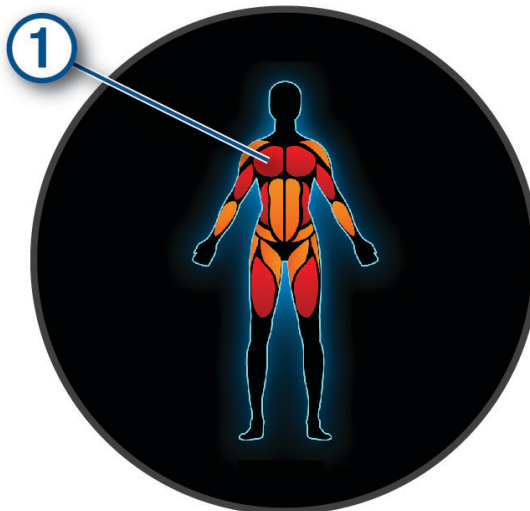
2 Изберете дейност.

3 Изберете **^** > **Тренировки**.

4 Изберете тренировка.

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

СЪВЕТ: Ако е налична, докоснете картата на мускулите **1** за преглед на целевите мускулни групи.



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

6 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.

След като започнете тренировка, часовникът показва всяка стъпка от тренировката, бележки за стъпката (опция), целта (опция) и текущите данни за тренировката. За силови, йога или пилатес дейности се появява инструкция под формата на анимация.

Следване на тренировка от Garmin Connect™

Преди да можете да изтеглите тренировка от Garmin Connect, Вие трябва да имате Garmin Connect акаунт (*Garmin Connect™*, стр. 66).

1 Изберете опция:

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

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

3 Намерете тренировка или създайте и запазете нова тренировка.

4 Изберете  или **Изпращане към устройството**.

5 Следвайте инструкциите на екрана.

Използване на планове за тренировки Garmin Connect™

Преди да можете да изтеглите и да използвате план за тренировка, трябва да имате акаунт в Garmin Connect (*Garmin Connect™*, стр. 66) и също така трябва да сдвоите часовника Venu® 3 series със съвместим смартфон.

1 От приложението Garmin Connect изберете •••.

2 Изберете **Трениране и планиране > Планове в Garmin Coach**.

3 Изберете и създайте план за тренировка.

4 Следвайте инструкциите на екрана.

5 Прегледайте плана за тренировка във Вашия календар.

Адаптивни планове за тренировки

Вашият профил в Garmin Connect има адаптивен план за тренировки и Garmin® тренъор, който е съобразен с Вашите тренировъчни цели. Например можете да отговорите на няколко въпроса и да намерите план, който да Ви помогне да пробягате състезание на дистанция 5 km. Планът се адаптира спрямо текущата Ви физическа форма, предпочитанията за тренъор и график, както и дата на състезанието. Когато започнете план, графичният елемент Garmin Coach се добавя към цикъла с графични елементи на Вашия часовник Venu® 3 series.

Започване на днешната тренировка

След като изпратите тренировъчен план към Вашето устройство, в цикъла с графични елементи ще се появи графичният елемент Coach.

1 От циферблата плъзнете, за да видите графичния елемент Garmin® Coach.

2 Изберете графичния елемент.

Ако за тази дейност е планирана тренировка в днешния ден, устройството показва името на тренировката и Ви подканва да я започнете.

3 Изберете тренировка.

4 Изберете **Показване**, за да прегледате стъпките на тренировката и плъзнете надясно, след като завършите прегледа на стъпките (опция).

5 Изберете **Прави тренировка**.

6 Следвайте инструкциите на екрана.

Преглеждане на планирани тренировки

Можете да преглеждате тренировки, планирани в тренировъчния Ви календар, и да започнете тренировка.

1 Натиснете .

2 Изберете дейност.

3 Плъзнете нагоре.

4 Изберете **Тренировъчен календар**.

Ще се изведат планираните тренировки, подредени по дата.

5 Изберете тренировка.

6 Превъртете, за да видите стъпките за тренировката.

7 Натиснете **A** за стартиране на тренировката.

Настройки и предупреждения за здраве и благосъстояние

Задръжте **B** и изберете **Настройки > Известия & предупреждения > Здраве и Уелнес**.

Пулс: Вижте *Настройка на предупреждение за необичаен пулс*, стр. 47.

Предупр. за дв.: Активира функцията Предупр. за дв. (*Използване на предупреждението за движение*, стр. 39).

Предупреждения за стрес: Известява Ви, когато периоди на стрес са източили източили Вашата Body Battery™ (*Използване на графичния елемент за ниво на стрес*, стр. 30).

Пред. за поч.: Известява Ви, след като сте имали период на почивка и въздействието му върху Body Battery (*Body Battery™*, стр. 29).

Дневно обоб.: Активира дневното обобщение на Body Battery, което се показва за няколко часа, преди началото на Вашия прозорец за сън. Дневното обобщение предоставя информация за това как Вашата хронология за дневен стрес и активност е въздействала върху Body Battery (*Преглеждане на графичния елемент Body Battery™*, стр. 29).

Цели: Позволява Ви да включвате и изключвате предупрежденията за цели или да ги включвате по време на общо използване, когато не извършвате дейности. Предупрежденията за целта се показват за целта Ви за стъпки за деня и седмичната Ви цел за минути на интензивност. Вашият часовник също така създава и дневна цел за изкачени етажи.

Джетлаг: Позволява Ви да включвате и изключвате специфични известия за джетлаг, например, съвети кога да подремнете или да потърсите дейности с излагане на светлина (*Използване на Jet Lag Adviser*, стр. 34).

Предупр. за изм. на теглото: Когато сте в режим на инвалидна количка Ви позволява да зададете таймер, който да Ви напомни да изместите теглото си в количката (*Режим на инвалидна количка*, стр. 58).

регистри

Устройството Ви съхранява до 200 часа данни за активност. Можете да синхронизирате данните си, за да преглеждате неограничен брой дейности, данни от проследяване на дейности и данни от проследяване на пулс във Вашия Garmin Connect™ акаунт (*Използване на приложението Garmin Connect™, стр. 66*) (*Използване на Garmin Connect™ на Вашия компютър, стр. 67*).

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

Използване на хронология

1 Натиснете **A**.

2 Изберете **Приложения > Хронология**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите приложението към Вашия начален екран (*Персонализиране на списъка с дейности и приложения, стр. 21*).

Часовникът показва Вашето общо време на дейности в часове.

3 Изберете **...** и изберете опция.

- Плъзнете нагоре за преглед на предишна дейност.
- Изберете дейността и плъзнете нагоре за преглед на допълнителна информация относно всяка дейност.

4 Задръжте **B** и изберете опция:

- Изберете **Графичен изглед**, за да зададете диапазона от данни, които се извеждат на графиката на хронологията.
- Изберете **Записи** за преглед на Вашия личен рекорд за конкретен спорт.
- Изберете **Общо** за преглед на седмични и месечни общи данни за конкретен спорт.
- Изберете **Опции** за изтриване на дейности или нулиране на общи данни.

Преглед на времето във всяка зона на пулса

Преди да можете да преглеждате данни за зона за пулс, трябва да изпълните дейност с пулс и да запаметите дейността.

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

1 Натиснете **A**.

2 Изберете **Приложения > Хронология**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите приложението към Вашия начален екран (*Персонализиране на списъка с дейности и приложения, стр. 21*).

3 Изберете **...**.

4 Плъзнете нагоре и изберете дейност.

5 Плъзнете нагоре, за да прегледате информацията за зоната на пулса.

Лични рекорди

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

ЗАБЕЛЕЖКА: За карането на велосипед личните рекорди включват и най-голямото изкачване и най-добрата мощност (изисква се измервател на мощност).

Преглеждане на Вашите лични рекорди

1 Натиснете **A**.

2 Изберете **Приложения > Хронология**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите приложението към Вашия начален екран (*Персонализиране на списъка с дейности и приложения, стр. 21*).

3 Задръжте **B**.

4 Изберете **Записи**.

5 Изберете спорт.

Изчистване на лични рекорди

- 1 Натиснете **(A)**.
- 2 Изберете **Приложения > Хронология**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите приложението към Вашия начален екран (*Персонализиране на списъка с дейности и приложения, стр. 21*).
- 3 Задръжете **(B)**.
- 4 Изберете **Записи**.
- 5 Изберете спорт.
- 6 Изберете опция:
 - Изберете рекорд и изберете **Изтриване на запис**.
 - Изберете **Изтриване на всички записи**.
- 7 Изберете **✓**.

Преглед на общи данни

- 1 Натиснете **(A)**.
- 2 Изберете **Приложения > Хронология**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите приложението към Вашия начален екран (*Персонализиране на списъка с дейности и приложения, стр. 21*).
- 3 Задръжете **(B)**.
- 4 Изберете **Общо**.
- 5 Изберете спорт.
- 6 Изберете **Ежеседмично** или **Месечно**.

Изтриване на хронология

- 1 Натиснете **(A)**.
- 2 Изберете **Приложения > Хронология**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите приложението към Вашия начален екран (*Персонализиране на списъка с дейности и приложения, стр. 21*).
- 3 Задръжете **(B)**.
- 4 Изберете **Опции**.
- 5 Изберете опция:
 - Изберете **Изтриване на всички дейности** за изтриване на всички дейности от хронологията.
 - Изберете **Нулиране на общия сбор** за нулиране на всички общи стойности за разстояние и време.
ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива запазени дейности.
- 6 Изберете **✓**.

Функции за пулс

Устройството Venu® 3 series има функция за следене на пулса от китката и също така е съвместимо с гръдни устройства за следене на пулса (продават се отделно). Можете да преглеждате данните за пулса на графичния елемент за пулс. Ако са налични данни за пулс от китката и такива от гърдите, когато започнете дейност, Вашето устройство използва данните за пулс от гърдите.

Пулс на китката

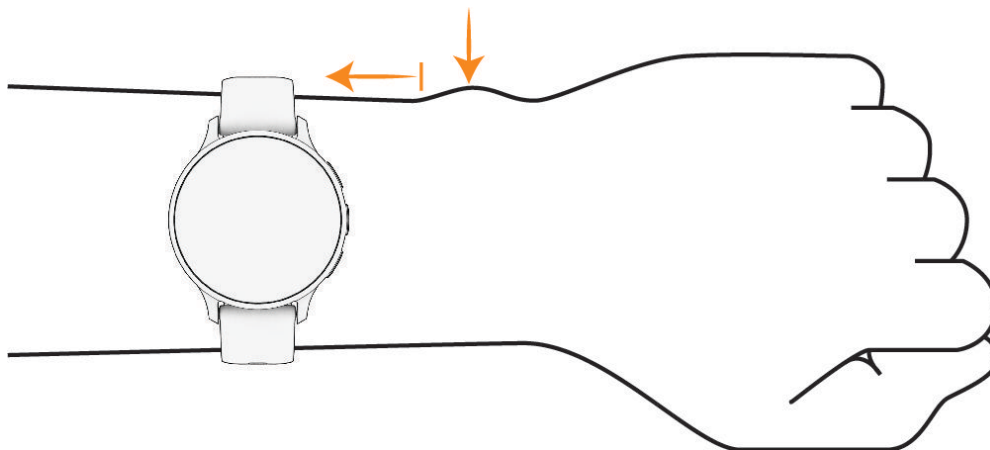
Носене на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

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

- Носете часовника над костта на китката.

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



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на часовника.

- Вижте *Съвети при нестабилни данни за пулса*, стр. 46 за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте *Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър*, стр. 51 за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.
- За повече информация относно износването и грижата за часовника отидете на garmin.com/fitandcare.

Съвети при нестабилни данни за пулса

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

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако навън е студено, загрейте на закрито.

- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.
- По време на тренировки използвайте силиконова лента.

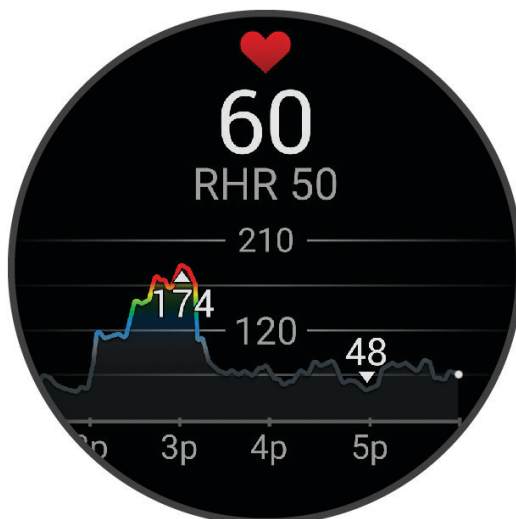
Преглед на графичния елемент за пулс

Графичният елемент за пулса показва текущия Ви пулс в удари в минута (bpm). За повече информация относно точността на пулса отидете на garmin.com/ataccuracy.

- 1 От циферблата на часовника плъзнете нагоре или надолу, за да видите графичния елемент за пулс.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към цикъла на графични елементи (*Персонализиране на цикъл с графични елементи*, стр. 29).

- 2 Изберете графичния елемент за преглед на Вашия пулс в удари в минута (bpm) и графика на Вашия пулс за последните 4 часа.



- 3 Докоснете графиката и плъзнете наляво или надясно, за да панорамирате графиката.
- 4 Плъзнете нагоре, за да видите средните стойности на Вашия пулс в покой през последните 7 дни.

Настройки за монитор на пулса на китката

Задръжте **B** и изберете **Настройки > Сензори на часовника > Пулс на китката**.

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

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

Предаване на пулс: Позволява Ви да започнете да излъчвате данни за своя пулс към сдвоено устройство (*Излъчване на пулс към устройства Garmin®*, стр. 48).

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

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

Настройка на предупреждение за необичаен пулс

⚠ ВНИМАНИЕ

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

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете **Настройки > Известия & предупреждения > Здраве и Уелнес > Пулс**.
- 3 Изберете **Вис. ст. на пред.** или **Нис.ст.пр.**, за да включите предупреждението.

4 Изберете стойността за прага на пулса.

При всяко превишаване или падане под персонализираната стойност ще се извежда съобщение и часовникът ще вибрира.

Излъчване на пулс към устройства Garmin®

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

СЪВЕТ: Можете да персонализирате настройките за дейност за автоматично излъчване на Вашите данни на пулс, когато започнете дейност (*Настройки на дейности и приложения, стр. 21*). Например можете да излъчвате данни за Вашия пулс към устройство Edge®, докато карате велосипед.

1 Натиснете **B**.

2 Изберете **Настройки > Сензори на часовника > Пулс на китката > Предаване на пулс**.

3 Натиснете **A**.

Часовникът започва да излъчва данните за Вашия пулс.

4 Сдвоете Вашия часовник с Вашето съвместимо устройство.

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

5 Натиснете **A**, за да спрете излъчването на данните за Вашия пулс.

Изключване на устройството за следене на пулса за китка

Стойността по подразбиране за настройката Пулс на китката е Автоматично. Часовникът автоматично използва устройството за следене на пулса за китка, освен ако не сдвоите устройство за следене на пулса за гърди към часовника. Данните за пулс на гърдите са достъпни само по време на дейност.

Деактивирането на устройството за следене на пулса на китката също деактивира функции, като изчислението на Вашия VO2 макс., проследяване на съня, минутите на интензивност, функцията за стрес през целия ден и сензора на пулсовия оксиметър за китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Деактивирането на устройството за следене на пулса за китка също деактивира функцията за засичане на китката за Garmin Pay™ плащания и трябва да въведете парола, преди да извършите всяко плащане (*Garmin Pay™, стр. 36*).

1 Задръжте **B**.

2 Изберете **Настройки > Сензори на часовника > Пулс на китката > Състояние > Изключено**.

Някои светлинни индикатори на сензорите могат да мигат, след като мониторът за пулс на китката е изключен.

Относно зони за пулс

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

Настройка на Вашите зони за пулс

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

1 Задръжте **B**.

2 Изберете **Настройки > Потребителски профил > Пулс**.

3 Изберете **Максимален пулс** и въведете Вашия максимален пулс.

4 Изберете **✓**.

5 Изберете **Пулс в покой**.

6 Изберете опция:

- Изберете **Изпол. ср. ст.**, за да използвате средния си пулс в покой от часовника.
- Изберете **Задаване на индивидуално**, за да зададете персонализиран пулс в покой.

7 Изберете зона и въведете стойност за всяка зона.

8 Изберете спортен профил, за да добавите отделни зони за пулс (опция).

9 Повторете стъпките, за да добавите спортни зони за пулс (по избор).

Цели за физическата форма

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

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

Ако знаете максималния си пулс, можете да използвате таблицата ([Изчисляване на зоните за пулс, стр. 49](#)), за да определите най-добрата зона за пулс за целите Ви за физическата форма.

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

Изчисляване на зоните за пулс

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

Относно изчисления на VO2 макс.

VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност. Казано по-просто, VO2 макс. е показател за атлетичната производителност и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява. Устройството Venu® 3 series изисква пулс, базиран на китката, или съвместимо устройство за следене на пулса на гърдите, за да покаже оценка на VO2 макс.

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

VO2 макс. не е налично, когато часовникът е в режим на инвалидна количка.



 Лилаво	Изключително
 Синьо	Отлично
 Зелено	Добро
 Оранжево	Средно
 Червено	Слабо

Данните за VO2 макс. се предоставят от Firstbeat Analytics™. Анализът на VO2 макс. се предоставя с разрешение от The Cooper Institute®. За повече информация вижте приложението ([Стандартни нива на VO2 макс., стр. 85](#)) и отидете на www.CooperInstitute.org.

Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс.

Тази функция изисква устройство за следене на пулса на китката или устройство за следене на пулса на гърдите. Ако използвате устройство за следене на пулса на гърдите, трябва да го поставите и да го сдвоите с часовника си ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 54](#)).

За най-точна оценка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 58](#)) и задайте максималния си пулс ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 48](#)). В началото измерването може да изглежда неточно. Часовникът изисква няколко измервания, за да направи точно измерване.

1 Задръжте .

2 Изберете **Настройки > Потребителски профил > VO2 макс..**

Ако вече сте записали разходка с бързо темпо или бягане на открито, има вероятност изчислението на Вашия VO2 макс. да бъде изведено. Часовникът извежда датата, на която е актуализирано последно изчислението на Вашия VO2 макс. Часовникът актуализира изчислението на Вашия VO2 макс. при всяко завършване на разходка или бягане на открито с продължителност 15 минути или повече. Можете ръчно да стартирате тест на VO2 макс., за да получите актуализирано изчисление.

3 За да стартирате тест за VO2 макс., докоснете екрана.

4 Следвайте инструкциите на екрана, за да получите изчислението на Вашия VO2 макс.

5 Ходете или бягайте на открито с умерена или висока интензивност, като достигнете поне 70% от максималния си пулс.

След приключване на теста се появява съобщение с оценката за VO2 макс.

Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка

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

ЗАБЕЛЕЖКА: За най-точната възраст според физическата подготовка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 58](#)).

1 Задръжте .

2 Изберете **Настройки > Потребителски профил > Възраст според физ. подгот..**

Пулсов оксиметър

Устройството Venu® 3 series има пулсов оксиметър за китката, за да се измери кислородното насищане в кръвта Ви. Може да бъде ценно да знаете кислородното си насищане, за да разбирате цялостното си здравословно състояние и това да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към надморската височина. Устройството измерва нивото на кислорода в кръвта, като насочва светлина към кожата и проверява колко светлина се абсорбира. Това се нарича SpO₂.

На устройството показанията на пулсовия оксиметър се появяват като процент на SpO₂. Във Вашия акаунт в Garmin Connect™ можете да видите допълнителни подробности за показанията на пулсовия оксиметър, включително тенденциите за няколко дни ([Промяна на режима за проследяване на пулсовия оксиметър, стр. 51](#)). За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Получаване на показания от пулсов оксиметър

Можете ръчно да стартирате отчитане с пулсов оксиметър от графичния елемент за пулсов оксиметър. Точността на показанията на пулсовия оксиметър може да варира в зависимост от кръвообращението Ви, разположението на часовника на китката и неподвижността Ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент за пулсовия оксиметър към цикъла с графични елементи (*Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 29*).

- 1 Докато сте седнали или сте неактивни, плъзнете нагоре или надолу, за да видите графичния елемент за пулсов оксиметър.
- 2 Изберете графичния елемент за стартиране на отчитане.
- 3 Дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- 4 Стойте неподвижно.
Часовникът показва кислородното насищане като процент, както и графика на показанията на пулсовия оксиметър и стойностите на пулса за последните 24 часа.

Промяна на режима за проследяване на пулсовия оксиметър

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки > Сензори на часовника > Pulse Ox > Режим на проследяване**.
- 3 Изберете опция:
 - За да включите измерванията, докато сте неактивни през деня, изберете **Цял ден**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Включването на проследяване на пулсов оксиметър намалява живота на батерията.
 - За да включите непрекъснати измервания, докато спите, изберете **По време на сън**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Необичайните пози за сън могат да причинят необичайно ниски стойности на SpO2 по време на сън.
 - За да изключите автоматичните измервания, изберете **При необходимост**.

Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър

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

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

Навигация

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

Запаметяване на местоположение

Преди да можете да навигирате до запаметено местоположение, часовникът Ви трябва да открие спътници.

Местоположение представлява точка, която записвате и запаметявате в часовника. Ако желаете да си спомните забележителности или да се върнете до определено място, можете да маркирате дадено местоположение.

1 Отидете на мястото, на което желаете да маркирате местоположение.

2 Натиснете **A**.

3 Изберете **Навигация > Запиши местоположение**.

СЪВЕТ: За да маркирате бързо дадено местоположение, можете да изберете **📍** от менюто с приложения (*Персонализиране на списъка с дейности и приложения, стр. 21*).

След като часовникът получи GPS сигнали, ще се изведе информация за местоположението.

4 Изберете **✓**.

5 Изберете икона.

Изтриване на местоположение

1 Натиснете **A**.

2 Изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.

3 Изберете местоположение.

4 Изберете **Изтриване > ✓**.

Навигиране до запаметено местоположение

Преди да можете да навигирате до запаметено местоположение, часовникът Ви трябва да открие спътници.

1 Натиснете **A**.

2 Изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.

3 Изберете местоположение и изберете **Отиди до**.

4 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.

5 Плъзнете нагоре, за да прегледате екрана с данни за компас.

Стрелката на компаса сочи към запаметеното местоположение.

6 Придвигнете се напред.

СЪВЕТ: За по-точна навигация ориентируйте горната част на екрана към посоката, в която се движите.

Навигиране обратно към началото

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

По всяко време по време на дейността си можете да се върнете към началното си местоположение.

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

1 Задръжте **B**.

2 Изберете **Навигация > Обратно към началото**.

Появява се компасът.

3 Придвигнете се напред.

Стрелката на компаса сочи към началната точка.

СЪВЕТ: За по-точна навигация ориентируйте устройството към посоката, в която се движите.

Спиране на навигацията

- За да спрете навигацията и да продължите дейността си, задръжте **B** и изберете **Спрете навигацията**.
- За да спрете навигацията и да запазите дейността си, натиснете **A** и изберете **✓**.

Компас

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

Ръчно калибриране на компаса

БЕЛЕЖКА

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

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

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете **Настройки > Сензори на часовника > Компас > Стартиране на калибриране**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

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

Безжични сензори

Вашият часовник може да бъде сдвоен и използван с безжични сензори с ANT+® или Bluetooth® технология ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 54](#)). След като устройствата са сдвоени, можете да персонализирате незадължителните полета за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 23](#)). Ако часовникът Ви е доставен в комплект със сензор, устройствата вече са сдвоени. За информация относно съвместимостта на конкретни Garmin® сензори, закупуване или за преглед на ръководството на собственика посетете buy.garmin.com за този сензор.

Тип сензор	Описание
Сензори за стикове	Можете да използвате голф сензори за стикове Approach® CT10, за да проследявате автоматично ударите си, включително местоположение, разстояние и тип стик.
eBike	Можете да използвате часовника си с Вашия електрически велосипед и да преглеждате данни за велосипед, като информация за батерията и пробег, по време на Вашите карания.
Пулс	Можете да използвате външен сензор, като устройството за следене на пулс от серията HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ или HRM-Pro™, за да преглеждате данните за пулса по време на дейностите си.
Краккомер	Можете да използвате краккомера, за да записвате темпото и разстоянието, вместо да използвате GPS, когато тренирате на закрито или когато GPS сигналът е слаб.
Слушалки	Можете да използвате Bluetooth слушалки, за да слушате музика, заредена на Вашия часовник Venu® 3 series (Свързване на Bluetooth® слушалки, стр. 60).
Светлини	Можете да използвате интелигентни светлини за велосипед Varia™, за да подобрите осведомеността за обстановката. С фар с камера Varia можете също да правите снимки и да записвате видео по време на каране (Използване на контролите на камерата Varia™, стр. 34).
Компютър	Можете да играете видеоигри на Вашия компютър и да виждате статистики в реално време на устройството си (Използване на приложението Garmin GameOn™, стр. 11).
Мощност	Можете да използвате педалите на велосипеда за измерване на мощността Rally™ или Vector™, за да преглеждате Вашите данни за мощност на часовника си. Можете да регулирате зоните на мощност, за да съответстват на Вашите цели и способности, или да използвате предупреждения за диапазон, за да бъдете уведомени, когато достигнете определена зона на мощност (Настройка на предупреждение, стр. 24).
Радар	Можете да използвате радар за велосипеди за изглед назад Varia, за да подобрите осведомеността за обстановката и за изпращане на предупреждения за приближаващи превозни средства. Със задна светлина на радара с камера Varia можете също да правите снимки и да записвате видео по време на каране (Използване на контролите на камерата Varia™, стр. 34).
Смарт треньор	Можете да използвате часовника си с интелигентно тренировъчно устройство за трениране на закрито, за да симулирате съпротивление, докато следвате курс, каране или тренировка.
Скорост/Каданс	Можете да прикрепите сензори за скорост или ритъм към Вашия велосипед и да преглеждате данните по време на карането си. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото (Калибриране на сензора за скорост, стр. 57). Можете да прикрепите и сензори за скорост или ритъм към Вашата инвалидна количка и да преглеждате данните по време на дейността си. Когато сензорът е прикрепен, Вашият часовник създава и запазва дейност в акаунта Ви в Garmin Connect™ всеки път, когато бутате количката си.
tempe	Можете да закачите сензора за температура tempe™ на стабилен ремък или каишка, така че да е изложен на атмосферен въздух, за да служи за надежден източник на точни температурни данни.

Сдвояване на Вашите безжични сензори

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

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

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

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

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

- 3 Задръжте .

- 4 Изберете **Настройки > Аксесоари > Добавяне на нов**.

- 5 Изберете опция:

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

След като сензорът е сдвоен с Вашия часовник, състоянието на сензора се променя от Търсене на Свързан. Данните на сензора се показват в цикъла на екрана за данни или в персонализирано поле за данни. Можете да персонализирате допълнителните полета за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 23](#)).

Темпо и разстояние на бягане с аксесоар за пулс

Аксесоарите от серията HRM-Fit™ и HRM-Pro™ изчисляват темпото и разстоянието на бягането въз основа на Вашия потребителски профил и движението, измервано от сензора при всяка крачка. Мониторът за пулс осигурява скорост и разстояние на бягане, когато GPS не е наличен, като например по време на бягане на бягаща пътека. Можете да видите темпото и разстоянието на бягане на Вашия съвместим часовник Venu® 3 series, когато сте свързани чрез ANT+® технология. Можете също да ги видите в съвместими приложения за тренировки на трети страни, когато сте свързани чрез Bluetooth® технология.

Точността на скоростта и разстоянието се подобрява с калибриране.

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

Аксесоарът за пулс се калибрира всеки път когато бягате навън, докато е свързан с Вашия съвместим часовник Venu 3 series.

ЗАБЕЛЕЖКА: Автоматичното калибриране не работи за профили на дейности на закрито, пътека или ултра бягане ([Съвети за запис на темпо и разстояние на бягане, стр. 55](#)).

Ръчно калибриране: Можете да изберете **Калибриране и запаметяване** след бягане на бягаща пътека с Вашия свързан аксесоар за пулс ([Калибриране на разстоянието на бягащата пътека, стр. 10](#)).

Съвети за запис на темпо и разстояние на бягане

- Актуализирайте софтуера на часовника си Venu® 3 series ([Актуализации на продукта, стр. 78](#)).
- Завършете няколко бягания на открито с GPS и Вашия свързан аксесоар от серията HRM-Fit™ или HRM-Pro™. Важно е диапазонът на темпото Ви на открито да съответства на диапазона Ви на темпо на бягащата пътека.
- Ако бягането включва пясък или дълбок сняг, отидете в настройките на сензора и изключете **Автоматично калибриране**.
- Ако преди това сте свързали съвместим крачкомер с технология ANT+®, задайте състоянието му на **Изключено** или го премахнете от списъка със свързани сензори.
- Завършете бягане на бягаща пътека с ръчно калибриране ([Калибриране на разстоянието на бягащата пътека, стр. 10](#)).
- Ако автоматичното и ръчното калибриране не изглеждат точни, отидете в настройките на сензора и изберете **Темпо и разстояние за HRM > Нулиране на данните за калибриране**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да опитате да изключите **Автоматично калибриране** и след това да калибрирате отново ръчно ([Калибриране на разстоянието на бягащата пътека, стр. 10](#)).

Мощност при бягане

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

Мощността при бягане може да се измерва с помощта на сензорите на часовника. Можете да персонализирате полетата с данни за мощността при бягане, за да видите мощността си и да направите корекции в тренировката си ([Полета за данни, стр. 83](#)). Можете да настроите сигнали за

мощност, за да бъдете уведомявани, когато достигнете определена зона на мощност ([Известие за дейност, стр. 23](#)).

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

Настройки за мощност при бягане

Натиснете , изберете дейност с бягане и изберете  > **Настройки > Мощност при бягане**.

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

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

Динамика на бягане

Динамиката на бягане представлява обратна връзка за Вашата форма на бягане. Вашият часовник Venu® 3 series разполага с акселерометър за изчисляване на пет показателя за формата на бягане. Можете да видите Вашите данни за динамика на бягане в приложението Garmin Connect™.

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

Цветни индикатори и динамични данни за бягане

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

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

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

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

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

- Сдвоете сензора с Вашия часовник ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 54](#)).

- Задайте размера на колелото (*Калибриране на сензора за скорост, стр. 57*).
- Управлявайте велосипед (*Стартиране на дейност, стр. 8*).

Калибриране на сензора за скорост

Преди да можете да калибрирате сензора за скорост, трябва да сдвоите часовника си със съвместим сензор за скорост (*Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 54*).

Ръчното калибриране е по избор и може да подобри точността.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки > Аксесоари > Скорост/Каданс > Разм. на колело**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Автоматично**, за да изчислите автоматично размера на гумата и да калибрирате сензора за скорост.
 - Изберете **Ръчно** и въведете размера на гумата за ръчно калибриране на сензора за скорост (*Размер на колело и обиколка, стр. 86*).

Тренировка със силомери

- Отидете на buy.garmin.com за списък със силомери, които са съвместими с Вашето устройство Venu® 3 series (като Rally™ и Vector™).
- За повече информация вижте ръководството на притежателя относно Вашия силомер.
- Регулирайте своите зони на мощност, за да съвпадат с Вашите цели и способности.
- Използвайте предупреждения за диапазон, за да бъдете уведомени, когато достигнете конкретна зона на мощност (*Настройка на предупреждение, стр. 24*).
- Персонализирайте полетата за данни за мощност (*Персонализиране на екраните за данни, стр. 23*).

Осведоменост за обстановката

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

Вашето устройство Venu® 3 series може да се използва с интелигентните светлини за велосипед Varia и радара за задно виждане (*Използване на контролите на камерата Varia™, стр. 34*). Вижте в ръководството на Вашето устройство Varia за повече информация.

tempe™

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

Потребителски профил

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

Настройка на Вашия потребителски профил

Можете да актуализирате настройките за пол, година на раждане, височина, тегло, китка и зони за пулс (*Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 48*). Часовникът използва тази информация, за да изчисли точни данни за тренировките.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки > Потребителски профил**.
- 3 Изберете опция.

Настройки на пол

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

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

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

Режим на инвалидна количка

Режим на инвалидна количка актуализира Вашите графични елементи, приложения и налични дейности. Например режимът на инвалидна количка има дейности за бутане и хендбайк за закрито и открито, като скорост на бутане – бягане и скорост на бутане – ходене, вместо дейности на бягане и вървене. Когато режимът на инвалидна количка е включен, Вашият часовник Venu® 3 series следи движенията Ви като избутвания, вместо стъпки. Иконите също се актуализират, за да са подходящи за потребител на инвалидна количка. Часовникът не актуализира Вашите изчисления на VO2 макс. в режим на инвалидна количка. Откриването на инциденти също е дезактивирано.

Когато активирате за първи път режим на инвалидна количка на Вашия часовник, Вие можете да изберете своята честота на упражнения, за да зададете Вашето ниво на активност спрямо правилния алгоритъм. Когато режимът на инвалидна количка е включен, можете да свържете сензор за ритъм, за да получавате информация за разстоянието и скоростта при дейности като каране на хендбайк. За дейности на закрито ще бъдете подканени да сдвоите сензор за скорост, за да получите данни за скоростта, но сензор за скорост не е необходим, за да запишете дейността. За информация относно съвместимостта на конкретни Garmin® сензори, закупуване или за преглед на ръководството на собственика посетете buy.garmin.com за този сензор.

Можете да включите и изключите режима на инвалидна количка в настройките на Вашия потребителски профил (*Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 58*).

За повече информация относно физиологията на инвалидните колички посетете garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Музика

ЗАБЕЛЕЖКА: Има три различни опции за възпроизвеждане на музика за Вашия часовник Venu® 3 series.

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

На часовник Venu 3 series можете да изтеглите аудио съдържание на часовника си от компютъра или от друг външен доставчик, така че да можете да слушате, когато телефонът Ви не е наблизо. За да слушате аудио съдържание, съхранено на часовника Ви, трябва да свържете Bluetooth® слушалки. Можете също така да слушате аудио съдържание директно през високоговорителя на часовника си.

Изтегляне на лично аудио съдържание

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

Можете да изтеглите личните си аудио файлове, като например файлове .mp3 и .m4a, на устройство Venu® 3 series от Вашия компютър. За повече информация отидете на www.garmin.com/musicfiles.

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

Свързване към външен доставчик

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

Някои опции на външен доставчик на музика вече са инсталирани на Вашия часовник.

За повече опции можете да изтеглите приложението Connect IQ™ на телефона си ([Изтегляне на функции Connect IQ™](#), стр. 68).

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Приложения > Connect IQ™ Store**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана, за да инсталирате доставчик на музикални услуги на трета страна.
- 4 От менюто за приложения на часовника изберете **Музика**.
- 5 Изберете доставчика на музика.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако искате да изберете друг доставчик, задръжте **B**, изберете **Настройки > Музика > Дост. муз. съд.** и следвайте инструкциите на екрана.

Изтегляне на аудио съдържание от външен доставчик

Преди да можете да изтеглите аудио съдържание от външен доставчик, трябва да се свържете към Wi-Fi® мрежа ([Свързване към мрежа Wi-Fi®](#), стр. 65).

- 1 От менюто за приложения на часовника изберете **Музика**.
- 2 Задръжте **B**.
- 3 Изберете **Дост. муз. съд.**
- 4 Изберете свързан доставчик или изберете **Добавяне на музикални приложения**, за да добавите доставчик на музика от магазина на Connect IQ™.
- 5 Изберете списък за изпълнение или друг елемент, който желаете да изтеглите на часовника.
- 6 Ако е необходимо, натиснете **B**, докато не бъдете подканени да се синхронизирате с услугата.

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

Прекъсване на връзката към външен доставчик

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

Свързване на Bluetooth® слушалки

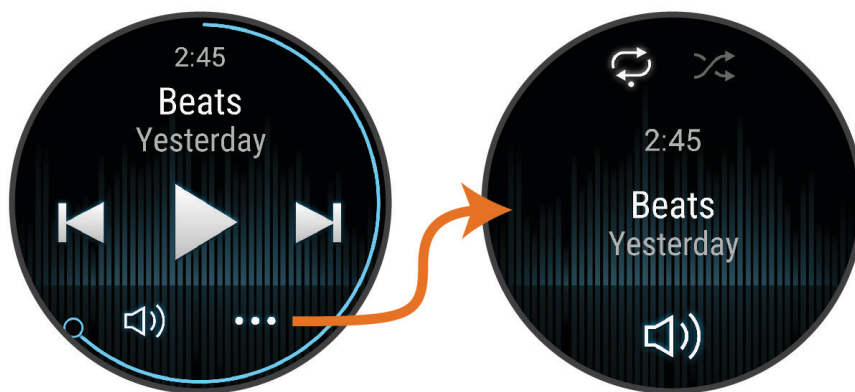
- 1 Донесете слушалките на 2 m (6,6 ft) от часовника Ви.
- 2 Активирайте режима на сдвояване на слушалките.
- 3 Задръжте **(B)**.
- 4 Изберете **Настройки > Музика > Слушалки > Добавяне на нов**.
- 5 Изберете Вашите слушалки, за да завършите сдвояването.

Слушане на музика

- 1 За менюто с приложения на часовника изберете **Музика**.
- 2 Задръжте **(B)**.
- 3 Изберете опция:
 - Ако слушате музика за първи път, изберете **Настройки > Музика > Дост. муз. съд..**
 - Ако слушате музика за първи път, изберете **Дост. муз. съд..**
- 4 Изберете опция:
 - За да слушате музика, изтеглена на часовника от Вашия компютър, изберете **Моята музика** и изберете опция (*Изтегляне на лично аудио съдържание, стр. 59*).
 - За да слушате музика от външен доставчик, изберете името на доставчика и изберете плейлист.
 - За да контролирате възпроизвеждането на музика на Вашия телефон, изберете **Телефон**.
- 5 Ако е необходимо, свържете Вашите Bluetooth® слушалки (*Свързване на Bluetooth® слушалки, стр. 60*).
- 6 Изберете ►.

Органи за управление на възпроизвеждането на музика

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



...	Изберете, за да разгледате още органи за управление на възпроизвеждането на музика.
🔊	Изберете, за да регулирате силата на звука.
▶	Изберете за възпроизвеждане на текущия аудио файл и поставянето му на пауза.
⏮	Изберете, за да прескочите към следващия аудио файл в списъка за изпълнение. Задръжте за превъртане напред в текущия аудио файл.

	Изберете за рестартиране на текущия аудио файл. Изберете два пъти, за да прескочите към предходния аудио файл в списъка за изпълнение. Задръжте за превъртане назад в текущия аудио файл.
	Изберете, за да промените режима на повтаряне.
	Изберете, за да промените режима на случайно разбъркване.

Свързаност

Функциите за свързване са налични за Вашия часовник, когато се сдвоите със съвместим телефон (*Сдвояване на телефона, стр. 62*). Допълнителни функции са налични, когато свържете часовника си към Wi-Fi® мрежа (*Свързване към мрежа Wi-Fi®, стр. 65*).

Функции за свързване на телефон

Функциите за свързване на телефона са налични за Вашия часовник Venu® 3 series, когато го сдвоите чрез приложението Garmin Connect™ (*Сдвояване на телефона, стр. 62*).

- Функции на приложението от приложението Garmin Connect, приложението Connect IQ™ и още (*Приложения за телефон и компютърни приложения, стр. 66*)
- Графични елементи (*Погледи върху графичния елемент, стр. 27*)
- Функции на менюто с органи за управление (*Управление, стр. 34*)
- Функции за безопасност и проследяване (*Функции за безопасност и проследяване, стр. 70*)
- Взаимодействия с телефона, например известия (*Активиране на Bluetooth® известия, стр. 64*)

Сдвояване на телефона

За да настроите часовника Venu® 3 series, той трябва да бъде сдвоен директно чрез приложението Garmin Connect™ и настройките на Bluetooth® на Вашия телефон.

- 1 По време на първоначалната настройка на часовника изберете ✓, когато бъдете подканени да го сдвоите с телефона си.
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако преди това сте пропуснали процеса на сдвояване, можете да задържите Ⓑ и да изберете **Настройки > Система > Свързаност > Телефон > Сдвояване на телефона**, за да влезете ръчно в режим на сдвояване.
- 2 Сканирайте QR кода с телефона си и следвайте инструкциите на екрана, за да приключите процеса на сдвояване и настройка.

Преглед на известия

- 1 От циферблата на часовника плъзнете нагоре или надолу, за да видите графичния елемент за известия.
- 2 Изберете графичния елемент.
- 3 Плъзнете, за да прочетете цялото известие.
- 4 Плъзнете нагоре, за да прегледате опциите за известия.
- 5 Изберете опция:
 - За да предприемете действие по известието, изберете действие, като **Отхвърляне** или **Отговор**. Наличните действия зависят от вида на известието и операционната система на телефона Ви. Когато отхвърлите известие на телефона си или устройството, то вече не се показва в графичния елемент.
 - За да се върнете към списъка с известия, плъзнете надясно.

Отговаряне с персонализирано текстово съобщение

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е достъпна само ако часовникът Ви е свързан към телефон с Android™ с помощта на Bluetooth® технология.

Когато получите известие за текстово съобщение на Вашия часовник Venu® 3 series, можете да изпратите бърз отговор, като изберете такъв от списък със съобщения. Можете да персонализирате съобщенията в приложението Garmin Connect™.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция изпраща текстови съобщения от Вашия телефон. Възможно е да се прилагат обичайни ограничения за текстовите съобщения и да се начисляват такси. Свържете се с Вашия мобилен оператор за повече информация.

- 1 Плъзнете нагоре или надолу, за да прегледате графичния елемент за известия.
- 2 Изберете графичния елемент.
- 3 Изберете известие за текстови съобщения.
- 4 Плъзнете нагоре, за да прегледате опциите за известия.
- 5 Изберете **Отговор**.
- 6 Изберете съобщение от списъка.
Телефонът Ви изпраща избраното съобщение във вид на текстово съобщение.

Обаждане от часовника

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е достъпна само ако часовникът Ви е свързан към телефон с помощта на Bluetooth® технология.

1 Натиснете .

2 Изберете **Приложения > Телефон**.

3 Изберете опция:

- За да наберете телефонен номер с помощта на клавиатурата за набиране, изберете  наберете телефонния номер и изберете .
- За да позвъните на телефонен номер от Вашите контакти, изберете , изберете име на контакт и изберете телефонен номер (*Добавяне на контакти, стр. 71*).
- За да видите последните проведени или получени обаждания в часовника, плъзнете нагоре.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът не се синхронизира със списъка с последните обаждания в телефона Ви.

СЪВЕТ: Можете да изберете , за да затворите, преди обаждането да се свърже.

Получаване на входящи телефонни повиквания

Когато получите телефонно повикване на Вашия свързан телефон, часовникът Venu® 3 series показва името или телефонния номер на обаждания се.

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

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

Възпроизвеждане на звукови подкани по време на дейност

Можете да активирате своя часовник Venu® 3 series да възпроизвежда мотивиращи известия за състояние по време на бягане или други дейности. Звуковите подкани се възпроизвеждат на Вашите свързани слушалки Bluetooth®, ако са налични. По време на звукова подкана часовникът намалява звука на основното аудио, за да възпроизведе съобщението.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

1 Задръжте .

2 Изберете **Настройки > Аудионапомняния**.

3 Изберете опция:

- За да чувате подкана за всяка обиколка, изберете **Пред. за обик..**
- За да персонализирате подканите спрямо информация за Вашето темпо и скорост, изберете **Известие за темпо/скорост**.
- За да персонализирате подкани с информация за Вашия пулс, изберете **Предупреждение за пулс**.
- За да персонализирате подкани с данни за мощност, изберете **Сигнал за мощност**.
- За да чувате подкани, когато стартирате и спирате таймера за дейности, включително функцията Auto Pause®, изберете **Съб. от тайм**.
- За да чувате възпроизвеждане на предупреждения за тренировка като звукова подкана, изберете **Пред. трен..**
- За да чувате възпроизвеждане на предупреждения за дейности като звукова подкана, изберете **Пред. дейн.** (*Известие за дейност, стр. 23*).
- За да промените езика или диалекта на гласовите подкани, изберете **Диалект**.
- За да промените гласа на подканите на мъжки или женски, изберете **Глас**.
- За да зададете звуковото устройство, използвано за гласовите сигнали, изберете **Аудиоизход**.

Управление на известия

Можете да използвате Вашия съвместим телефон, за да управлявате известията, които се появяват на Вашия часовник Venu® 3 series.

Изберете опция:

- Ако използвате iPhone®, отидете на настройките за известия на iOS® и изберете известията, които да се показват на телефона и часовника.

ЗАБЕЛЕЖКА: Всички известия, които активирате на iPhone, също се показват на Вашия часовник.

- Ако използвате телефон с Android™, от приложението Garmin Connect™ изберете **••• > Настройки > Известия > Известия на приложения** и изберете известията, които искате да видите на часовника си.

Активиране на Bluetooth® известия

Преди да можете да активирате известия, трябва да сдвоите часовника Venu® 3 series със съвместим телефон ([Сдвояване на телефона, стр. 62](#)).

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки > Известия & предупреждения > Интелигентни известиявания**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Общо използване**, за да зададете предпочитания за известия, които се появяват в режим на часовник.
 - Изберете **По време на дейност**, за да зададете предпочитания за известия, които се появяват, когато записвате дейност.
 - Изберете **По време на сън** за включване или изключване на **Не безпокойте**.
 - Изберете **Поверителност**, за да зададете предпочитание за поверителност.

Изключване на Bluetooth® връзката с телефона

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 35](#)).

- 1 Задръжте , за да прегледате менюто с органи за управление.
- 2 Изберете , за да изключите Bluetooth връзката с телефона на Вашия часовник Venu® 3 series.
Моля, вижте ръководството на притежателя за телефона, за да изключите Bluetooth технологията на телефона си.

Използване на гласовия асистент

За да използвате гласовия асистент, Вашият часовник трябва да бъде свързан със съвместим телефон с помощта на Bluetooth® технология ([Сдвояване на телефона, стр. 62](#)). Вижте garmin.com/voicefunctionality за информация относно съвместими телефони.

Можете да общувате с гласовия асистент на телефона си, като използвате вградения високоговорител и микрофон в часовника си. Посетете garmin.com/voicefunctionality/tips за съвети как да настроите своя гласов асистент.

- 1 От всеки екран задръжте .
- Когато сте свързани с гласовия асистент на Вашия телефон, се показва .
- 2 Кажете командна фраза, като например *Call Mom* или *Send a text message*.

ЗАБЕЛЕЖКА: Комуникацията от гласовия асистент е само звукова.

Включване и изключване на сигналите за телефонна връзка

Можете да настроите часовника Venu® 3 series да Ви предупреждава, когато сдвоеният Ви телефон се свързва и прекъсва връзката, като използвате Bluetooth® технологията.

ЗАБЕЛЕЖКА: Сигналите за телефонна връзка са изключени по подразбиране.

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

Откриване на Вашия телефон

Можете да използвате тази функция, за да се улесни намирането на изгубен смартфон, който е сдвоен чрез Bluetooth технология и в момента е в границите на обхвата.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете .
- На екрана на Venu® 3 series се показва лента за силата на сигнала и на Вашия смартфон прозвучава звуков сигнал. Лентата нараства, колкото по-близо сте до Вашия телефон.
- 3 Натиснете , за да спрете търсенето.

Намиране на телефон, изгубен по време на дейност с GPS

Часовникът Ви Venu® 3 series автоматично запамятава GPS местоположението, когато Bluetooth® технологията на сдвоения Ви телефон е изключен по време на дейност с GPS. Можете да използвате тази функция, за да откриете телефон, който е изгубен по време на дейност.

- 1 Започнете дейност с GPS.
- 2 Когато бъдете подканени да навигирате до последното известно местоположение на устройството си, изберете ✓.
- 3 Ориентирайте се така, че показалецът за азимут да се оцвети в зелено, което показва посоката Ви на движение.
- 4 Плъзнете надолу, за да свържете отново часовника с телефона (по избор).
На телефона ви се появява звуково предупреждение.
- 5 Навигирайте до телефона си.
- 6 Когато часовникът Ви е в обхват от Bluetooth от телефона Ви, силата на Bluetooth сигнала се появява на екрана.
Силата на сигнала се увеличава, докато се приближавате към Вашия телефон.

Изключване на предупреждения за „Откриване на моя телефон“

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

Използване на режим „Не безпокойте“

Можете да използвате режима „не безпокойте“, за да изключите вибрациите и дисплея за предупреждения и известия (*Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 73*). Например можете да използвате този режим, докато спите или гледате филм.

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

Функции с Wi-Fi® връзка

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

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

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

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

Свързване към мрежа Wi-Fi®

Можете да се свържете към Wi-Fi мрежа от Вашия часовник, чрез приложението Garmin Connect™ на Вашия телефон или чрез приложението Garmin Express™ на Вашия компютър (*Използване на Garmin Connect™ на Вашия компютър, стр. 67*).

За да синхронизирате часовника си с друг външен доставчик на музика, трябва да се свържете към Wi-Fi мрежа. Свързването на часовника към Wi-Fi мрежа също спомага за увеличаване на скоростта на прехвърляне на по-големи файлове.

- 1 Преместете се в обхвата на Wi-Fi мрежата.
- 2 За да се свържете от приложението Garmin Connect изберете ⋯ > **Устройства Garmin** и изберете Вашия часовник.
- 3 Изберете **Система > Свързаност > Wi-Fi > Моите мрежи > Добави мрежа**.
- 4 Изберете достъпна Wi-Fi мрежа и въведете данните за вписване.

Настройки на Bluetooth® с телефона

Задръжте Ⓟ и изберете **Настройки > Система > Свързаност > Телефон**.

Състояние: Показва текущото състояние на Bluetooth връзката и Ви позволява да включите или изключите Bluetooth технологията.

Предуп. свързв.: Предупреждава Ви, когато сдвоеният телефон осъществи и прекъсне връзката.

Сдвояване на телефона: Свързва Вашето устройство със съвместим телефон, оборудван с Bluetooth технология.

Синхронизиране: Позволява Ви да прехвърляте данните между устройството Ви и приложението Garmin Connect™.

Аудио от повикване: Позволява Ви да активирате или дезактивирате аудио от повикване на Вашия часовник.

Приложения за телефон и компютърни приложения

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

Garmin Connect™

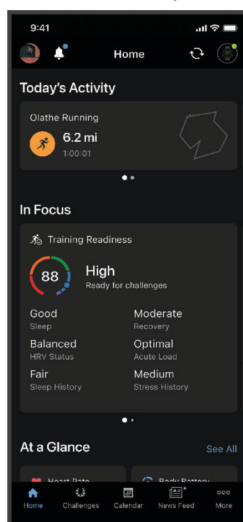
Garmin Connect акаунтът Ви позволява да следите представянето си и да се свързвате с приятелите си. Предоставя Ви инструментите за проследяване, анализиране, споделяне и взаимно насърчаване. Можете да записвате събитията от активния си начин на живот, включително бягане, ходене, колоездене, плуване, походи, голф и други.

Можете да създадете безплатен акаунт в Garmin Connect, когато сдвоите часовника си с телефона, като използвате приложението Garmin Connect. Можете също да създадете акаунт, когато настройвате приложението Garmin Express™ (garmin.com/express).

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

Анализирайте данните си: Можете да видите по-подробна информация за Вашето здравословно състояние и дейности на открито, включително време, разстояние, пулс, изгорени калории, ритъм, изглед отгоре към картата и графики на темпото и скоростта. Можете да видите по-подробна информация за Вашите голф игри, включително карти с резултати, статистика и информация за игрището. Можете също да преглеждате персонализираните отчети.

ЗАБЕЛЕЖКА: За да видите някои данни, трябва да сдвоите допълнителен безжичен сензор с часовника си ([Сдвояване на Вашите безжични сензори](#), стр. 54).



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

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

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

Използване на приложението Garmin Connect™

След като сдвоите устройството със смартфона си ([Сдвояване на телефона](#), стр. 62), можете да използвате приложението Garmin Connect, за да качите всичките си данни за дейности в Garmin Connect акаунта си.

1 Проверете дали приложението Garmin Connect работи на Вашия смартфон.

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

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

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect™

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате Garmin Connect акаунт и да сдвоите устройството със съвместим смартфон (*Сдвояване на телефона, стр. 62*).

Синхронизирайте Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect (*Използване на приложението Garmin Connect™, стр. 66*).

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Connect автоматично изпраща актуализацията до Вашето устройство. Актуализацията се прилага, когато не използвате активно устройството. След завършване на актуализацията Вашето устройство ще се рестартира.

Използване на Garmin Connect™ на Вашия компютър

Приложението свързва устройството Ви с Garmin Connect акаунта Ви чрез компютър. Можете да използвате приложението, за да качвате данните за дейността си в Garmin Connect акаунта си и да изпращате данни, като тренировки или планове за тренировки от уебсайта на Garmin Connect към устройството Ви. Можете също така да добавяте музика към Вашето устройство (*Изтегляне на лично аудио съдържание, стр. 59*). Можете също да инсталирате актуализации на софтуера на устройството и да управлявате приложения на .

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

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express™

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

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
Когато има наличен нов софтуер, Garmin Express го изпраща до Вашето устройство.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана.
- 3 Не изключвайте устройството си от компютъра по време на процеса на актуализиране.
Ако вече сте настроили устройството си с Wi-Fi връзка, Garmin Connect може автоматично да изтегля наличните софтуерни актуализации на Вашето устройство, когато се свърже чрез Wi-Fi.

Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect™

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление (*Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 35*).

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

Абонамент за Garmin Connect+™

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

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

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

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

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

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

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

Функции на Connect IQ

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

Циферблати: Персонализирайте външния вид на часовника.

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

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

Графични елементи: Предоставя информация с бързо преглеждане, включително сензорни данни и известия.

Музика: Добавете доставчици на музика към часовника си.

Изтегляне на функции Connect IQ™

Преди да можете да изтеглите функции от приложението, трябва да сдвоите устройството със смартфона си ([Сдвояване на телефона](#), стр. 62).

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

Изтегляне на Connect IQ™ функции чрез компютър

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

Приложение Garmin Messenger™

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

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

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

Използване на функцията Messenger

ВНИМАНИЕ

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

За да използвате функцията Messenger, Вашият часовник Venu® 3 series трябва да е свързан с приложението Garmin Messenger на съвместим телефон чрез Bluetooth® технология.

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

- 1 От циферблата на часовника плъзнете нагоре или надолу, за да видите графичния елемент **Messenger**.

СЪВЕТ: Функцията Messenger е налична като графичен елемент или приложение или в менюто на приложението на вашия часовник.

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

Приложение Garmin Golf™

Приложението Garmin Golf Ви дава възможност да качвате карти с резултати от Вашето устройство Venu® 3 series, за да преглеждате подробна статистика и анализи на удари. Играчите на голф могат да се състезават помежду си на различни игрища с помощта на приложението Garmin Golf. Над 43 000 игрища имат класации, към които можете да се присъедините. Можете да създадете турнир и да поканите играчи да се състезават. С членство в Garmin Golf можете да преглеждате данни за контури на грийна на Вашия телефон. Налични са допълнителни функции за Вашето устройство от серията Venu 3 series с членство в Garmin Golf, като например по-подробни карти на курсовете, динамични опасности и разстояние на PlaysLike.

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

Функции за безопасност и проследяване

⚠ ВНИМАНИЕ

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

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

БЕЛЕЖКА

За да използвате функциите за безопасност и проследяване, часовникът Venu® 3 series трябва да е свързан към приложението Garmin Connect чрез Bluetooth® технология. Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Можете да въведете контакти при спешни случаи във Вашия акаунт в Garmin Connect.

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

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

Откриване на инцидент: Когато часовникът Venu 3 series открие инцидент по време на определени дейности на открито, часовникът изпраща автоматично съобщение, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

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

Добавяне на контакти при спешни случаи

Телефонните номера на контактите при спешни случаи се използват за функциите за сигурност и проследяване. Един телефонен номер от Вашите контакти за спешни случаи или телефонен номер на службите за спешна помощ, като 911, може да се използва като Ваш номер за спешни случаи.

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

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

Откриване на инцидент

⚠ ВНИМАНИЕ

Откриването на инциденти е допълнителна функция, достъпна само за определени дейности на открито. Не трябва да се разчита на функцията за откриването на инциденти като на основен метод за получаване на помощ при спешни случаи.

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

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да активирате откриването на инцидент на часовника, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect™ (*Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 70*). Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

Включване и изключване на откриването на инцидент

ЗАБЕЛЕЖКА: Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни.

Преди да можете да активирате откриването на инцидент на часовника, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect™ (*Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 70*). Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 От циферблата задръжте **B**.
- 2 Изберете **Настройки > Безопасност и проследяване > Откриване на инцидент**.
- 3 Изберете дейност.

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

Когато Вашият часовник Venu® 3 series открие инцидент и телефонът Ви е свързан, приложението Garmin Connect може да изпрати автоматично текстово съобщение и имейл с Вашето име и GPS местоположение (ако е налично) до Вашите контакти за спешни случаи. На часовника и сдвоения телефон се появява съобщение, в което се посочва, че контактите Ви ще бъдат информирани след изтичането на 15 секунди. Ако не е необходима помощ, можете да отмените автоматичното съобщение за спешна ситуация. Ако е определен телефонен номер за спешни случаи, Вие имате и опцията да се обадите на този телефонен номер от часовника си.

Заявяване на помощ

ВНИМАНИЕ

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

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да заявите помощ, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 70](#)). Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения). Ако е определен телефонен номер за спешни случаи, Вие имате опцията да се обадите на този телефонен номер от часовника си.

- 1 Задръжте **A**.
- 2 След като усетите три вибрации, освободете бутона, за да активирате функцията за помощ. Появява се екранът за обратно броене.
- 3 При необходимост изберете опция, преди обратното отброяване да е приключило:
 - За да изпратите персонализирано съобщение с Вашата заявка, изберете .
 - За да се обадите на Вашия телефонен номер за спешни случаи, изберете .
 - За да отмените съобщението, изберете **X**.

Включване на LiveTrack

Преди да започнете първата си LiveTrack сесия, трябва да зададете контакти в приложението Garmin Connect™ ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 70](#)).

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете **Настройки > Безопасност и проследяване > LiveTrack**.
- 3 Изберете **Автоматичен старт > Включено**, за да стартирате LiveTrack сесия всеки път, когато започвате дейност на открито.

Добавяне на контакти

Можете да добавите до 50 контакта към приложението Garmin Connect™. Имейлите на контактите могат да се използват с функцията LiveTrack.

Три от тези контакти могат да се използват като контакти за спешни случаи.

Един телефонен номер от Вашите контакти за спешни случаи или телефонен номер на службите за спешна помощ, като 911, може да се използва като Ваш номер за спешни случаи ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 70](#)).

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

След като сте добавили контакти, трябва да синхронизирате Вашите данни, за да приложите промените към Вашия часовник Venu® 3 series ([Използване на приложението Garmin Connect™, стр. 66](#)).

Часовници

Настройване на аларма

Можете да зададете няколко аларми. Можете да зададете всяка аларма да звучи веднъж или да се повтаря редовно.

- 1 Задръжте **(B)**.
- 2 Изберете **Часовници > Аларми > Добавяне на аларма**.
- 3 Въведете време.
- 4 Изберете алармата.
- 5 Изберете **Повтаряне**, след което изберете опция.
- 6 Изберете **Звуци**, след което изберете опция.
- 7 Изберете **Етикет**, след което изберете описание за алармата.

Изтриване на аларма

- 1 Задръжте **(B)**.
- 2 Изберете **Часовници > Аларми**.
- 3 Изберете аларма и изберете **Изтриване**.

Използване на хронометъра

- 1 Задръжте **(B)**.
- 2 Изберете **Часовници > Хронометър**.
- 3 Натиснете **(A)** за стартиране на таймера.
- 4 Натиснете **(B)** за рестартиране на таймера за обиколки.
Общото време на хронометъра продължава да тече.
- 5 Натиснете **(A)**, за да спрете таймера.
- 6 Изберете опция:
 - За да нулирате таймера, плъзнете надолу.
 - За да запазите времето на хронометъра като дейност, плъзнете нагоре и изберете **Запис**.
 - За преглед на таймери за обиколки плъзнете нагоре и изберете **Преглед на обиколки**.
 - За да излезете от хронометър, плъзнете нагоре и изберете **Край**.

Стартиране на брояча на таймера

- 1 Задръжте **(B)**.
- 2 Изберете **Часовници > Таймер**.
- 3 Въведете времето и изберете **✓**.
- 4 Натиснете **(A)**.

Синхронизиране на времето с GPS

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

- 1 Задръжте **(B)**.
- 2 Изберете **Часовници > Време > Синхронизиране на време**.
- 3 Изчакайте, докато часовникът локализира сателитите (*Прихващане на сателитни сигнали, стр. 82*).

Ръчно задаване на часа

По подразбиране часът се задава автоматично, когато часовникът Venu® 3 series е сдвоен с телефон.

- 1 Задръжте **(B)**.
- 2 Изберете **Часовници > Време > Източник на време > Ръчно**.
- 3 Изберете **Време** и въведете часа.

Персонализиране на часовника

Системни настройки

Задръжте **B** и изберете **Настройки > Система**.

Екран: Задава време на изчакване и яркост на дисплея (*Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 73*).

Звуци: Задава силата на звука и звуците на часовника, като тонове на бутоните и системата (*Настройки на звука, стр. 74*).

Вибрация: Включва или изключва вибрациите и задава интензивността на вибрациите.

Управление на батерията: Позволява Ви да наблюдавате използването на батерията и активира Пестене на батерията за удължаване на живота на батерията (*Настройки за управление на батерията, стр. 74*).

Свързаност: Позволява Ви да сдвоите своя телефон и да управлявате телефона и настройките на Wi-Fi® (*Настройки на Bluetooth® с телефона, стр. 65*).

Формат: Задава мерните единици, използвани за показване на данни (*Промяна на мерните единици, стр. 74*).

Записване на данни: Задава как устройството записва данни за дейността. Опцията за Смарт запис (по подразбиране) позволява по-дълги записи на дейности. Опцията за запис Всяка секунда осигурява по-подробни записи на дейности, но може да изисква от Вас да зареждате батерията по-често.

Парола: Задава четирицифрена парола, за да защити личната Ви информация, когато часовникът не е на китката Ви (*Задаване на парола за Вашия часовник, стр. 74*).

Автозаклучване: Позволява Ви да блокирате бутоните и сензорния екран автоматично за предотвратяване на случайно натискане на бутоните и плъзгане на сензорния екран. Използвайте опцията По време на дейност за заключване на бутоните и сензорния екран по време на времеви дейности. Можете да задържите който и да е бутон, за да отключите сензорния екран.

Език: Задава езика, показван на часовника.

Нулирай: Позволява Ви да възстановите настройките по подразбиране или да изтриете лични данни и да възстановите настройките (*Възстановяване на всички настройки по подразбиране, стр. 81*).

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте задали Garmin Pay™ портфейл, възстановяването на настройките по подразбиране изтрива също и портфейла от Вашето устройство.

Актуализ. на софтуер: Позволява ви да проверявате за актуализации на софтуера.

Относно: Показва ИД на устройството, версията на софтуера, регулаторната информация и лицензионното споразумение.

Персонализиране на настройките на дисплея

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете **Настройки > Система > Екран**.
- 3 Включете **Гол. шрифт.**, за да увеличите размера на текста на екрана.
- 4 Изберете **Яркост**, за да зададете нивото на яркост на екрана.
- 5 Изберете **Общо използване** или **По време на дейност**.
- 6 Изберете опция:
 - Изберете **Изтичане на времето**, за да зададете продължителността на времето, преди екранът да се изключи.
 - Изберете **Винаги вкл.**, за да поддържате данните на циферблата видими и да намалите яркостта и фона. Тази опция оказва въздействие върху живота на батерията и дисплея (*Относно AMOLED дисплея, стр. 76*).
 - Изберете **Жест**, за да включите екрана, като вдигнете и завъртите ръката си, за да погледнете китката си.
 - Изберете **Чувствителност**, за да регулирате чувствителността към жестове, за да включвате дисплея по-често или по-рядко.
 - Изберете **Режим Red Shift**, за да оцветите екрана в червени нюанси, така че да можете да използвате часовника в условия на слаба светлина и да не натоварвате очите си през нощта.
- 7 Изберете **По време на сън > Циферблат**, за да изберете циферблат за сън с минимални, затъмнени настройки или да оставите циферблата включен по време на определен от Вас прозорец за сън.

Настройки на звука

Задръжте **B** и изберете **Настройки > Система > Звуци**.

Сила звук: Задава силата на звука за гласови и системни тонове. Можете също да изберете Тихо, за да заглушите всички звуци.

Системни тонове: Включва, изключва или включва системните тонове само по време на дейност.

Тон. нат. бут.: Включва или изключва тоновете на бутоните.

Настройки за управление на батерията

Задръжте **B** и изберете **Настройки > Система > Управление на батерията**.

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

% батерия: Извежда живота на батерията в оставащи проценти.

Пр. вр бат.: Извежда живота на батерията като прогнозно оставащо време.

Промяна на мерните единици

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

1 Задръжте **B**.

2 Изберете **Настройки > Система > Формат**.

3 Изберете опция.

- Изберете **Мерни единици**, за да зададете основните мерни единици на измерване за часовника.
- Изберете **Темпо/скорост** за извеждане на Вашето темпо или скорост в мили или километри по време на времеви дейности.

Задаване на парола за Вашия часовник

БЕЛЕЖКА

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

Можете да настроите парола за часовник, за да защитите личната си информация, когато часовникът не е на китката Ви. Ако използвате функцията Garmin Pay™, часовникът използва същата четирицифрена парола, необходима за отваряне на портфейла Ви (*Garmin Pay™*, стр. 36).

1 Задръжте **B**.

2 Изберете **Настройки > Система > Парола > Задаване на парола**.

3 Въведете четирицифрена парола.

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

Промяна на паролата на Вашия часовник

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

1 Задръжте **B**.

2 Изберете **Настройки > Система > Парола > Промяна на паролата**.

3 Въведете съществуващата си четирицифрена парола.

4 Въведете нова четирицифрена парола.

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

Часови зони

При всяко включване на устройството и свързване със спътници или при синхронизиране с Вашия смартфон устройството автоматично открива Вашата часова зона и текущия час от денонощието.

Калибриране на барометъра

Часовникът Ви е фабрично калибриран и по подразбиране използва автоматично калибриране в началната точка на GPS по подразбиране. Можете ръчно да калибрирате барометъра, ако знаете правилната височина или правилното налягане на морското равнище.

- 1 Задръжте **(B)**.
- 2 Изберете **Настройки > Сензори на часовника > Барометър**.
- 3 Изберете опция:
 - За да въведете текущата височина и налягане на морско равнище (опция), изберете **Ръчно**.
 - За да калибрирате автоматично от Вашата начална точка на GPS, изберете **Използвайте GPS**.

Garmin Connect™ настройки

Можете да промените настройките на Вашето устройство от акаунта си в Garmin Connect, като използвате приложението Garmin Connect или уебсайта на Garmin Connect. Някои настройки са налични само през Вашия акаунт в Garmin Connect и не могат да бъдат променени от Вашия часовник.

- От приложението Garmin Connect изберете **••• > Устройства Garmin** и изберете Вашия часовник.
- Изберете Вашия часовник от графичния елемент за устройства в приложението Garmin Connect.

След като персонализирате настройките, синхронизирайте Вашите данни, за да приложите промените към Вашия часовник (*Използване на приложението Garmin Connect™, стр. 66, Използване на Garmin Connect™ на Вашия компютър, стр. 67*).

Информация за устройството

Относно AMOLED дисплея

По подразбиране настройките на часовника са оптимизирани за живот на батерията и представянето ([Удължаване на живота на батерията, стр. 81](#)).

Остатъчно изображение или „изгаряне“ на пиксели е нормално за AMOLED устройства. За да удължите живота на дисплея, трябва да избягвате показването на снимки при високи нива на яркост за дълги периоди от време. За намаляване на „изгарянето“ дисплеят Venu® 3 series се изключва след избраното време на изчакване ([Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 73](#)). Можете да завъртите китката си към тялото, да чукнете върху сензорния екран или да натиснете бутон, за да събудите часовника.

Зареждане на часовника

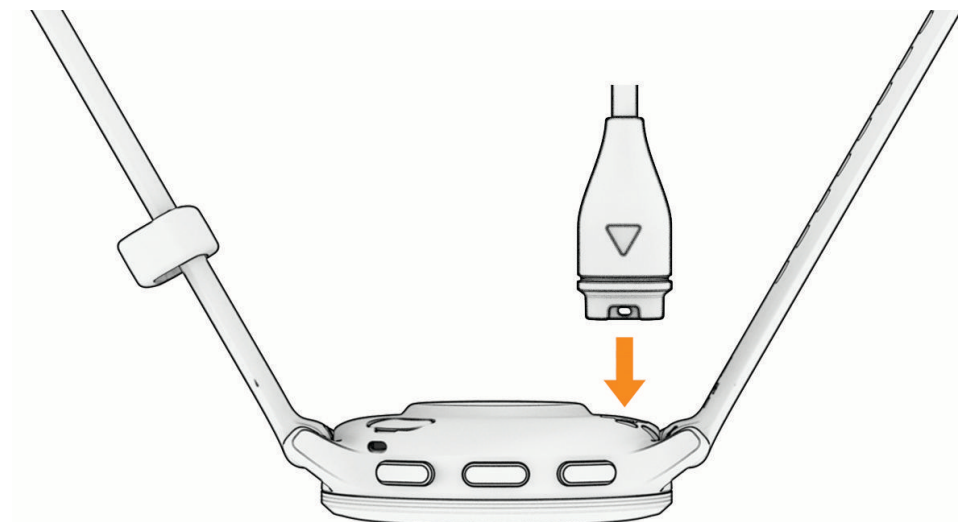
⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване ([Грижа за устройството, стр. 77](#)).

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

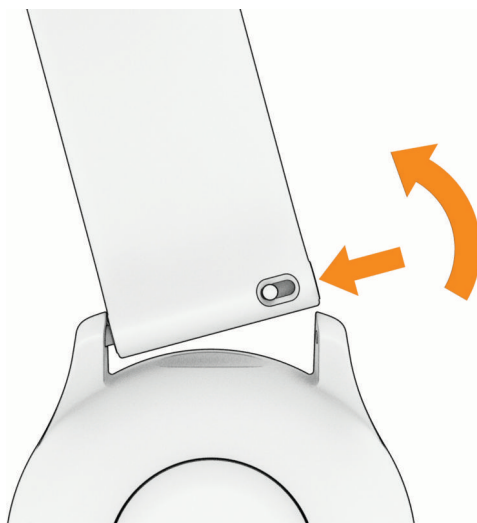


- 2 Включете другия край на кабела в USB порт за зареждане.
Часовникът показва текущото ниво на заряд на батерията.

Смяна на каишките

Устройството е съвместимо със стандартни каишки за бързо освобождаване. Venu® 3S has 18 mm wide bands, and Venu 3 has 22 mm wide bands.

- 1 Плъзнете щифта за бързо освобождаване на цилиндъра с пружина, за да свалите каишката.



- 2 Поставете в устройството едната страна на цилиндъра с пружина за новата лента.
- 3 Плъзнете щифта за бързо освобождаване и подравнете цилиндъра с пружина със срещуположната страна на устройството.
- 4 Повторете стъпки от 1 до 3, за да смените другата каишка.

Преглеждане на информация за устройството

Можете да видите ИД на уреда, версията на софтуера, регулаторна информация и лицензионното споразумение.

- 1 Задръжте **(B)**.
- 2 Изберете **Настройки > Система > Относно**.

Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет

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

Задръжте **(B)** за 10 секунди.

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши експлоатационния живот на продукта.

Избягвайте да натискате бутоните под вода.

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Никога не използвайте твърди или остри предмети за работа със сензорния екран, защото може да го повредят.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покритията.

Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други агресивни химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди корпуса.

Пазете кожената лента чиста и суха. Не плувайте и не се къпете с кожената лента. Излагането на вода или пот може да повреди или обезцвети кожената лента. Като алтернатива може да използвате силиконови ленти.

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремални температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

Почистване на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

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

БЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и прехвърлянето на данни.

СЪВЕТ: За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- 1 Изплакнете с вода или използвайте влажна кърпа без власинки.
- 2 Оставете часовника да изсъхне напълно.

Почистване на кожените каишки

- 1 Избършете кожените каишки със суха кърпа.
- 2 Използвайте препарат за кожа, за да почистите кожените каишки.

Актуализации на продукта

Вашето устройство автоматично проверява за актуализации, когато е свързано към Bluetooth® или Wi-Fi®. Можете ръчно да проверявате за актуализации от системните настройки (*Системни настройки*, стр. 73). На Вашия компютър инсталирайте Garmin Express™ (garmin.com/express). На телефона Ви инсталирайте приложението Garmin Connect™.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin®:

- Актуализации на софтуера
- Качване на данни в Garmin Connect
- Регистриране на продукт

Настройване на Garmin Express™

- 1 Свържете устройството към компютъра с помощта на USB кабела.
- 2 Отидете на garmin.com/express.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Технически характеристики

Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Издръжливост на батерията	До 14 дни в режим на смарт часовник за Venu® 3 До 10 дни в режим на смарт часовник за Venu 3S
Диапазон на работната температура	От -20° до 50°C (от -4° до 122°F)
Диапазон на температурата за зареждане	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Честоти за безжична връзка	2,4 GHz при 17 dBm максимум 13,56 MHz при -40 dBm максимум
EU SAR Venu 3	1,12 W/kg на торс, 0,36 W/kg на крайник
EU SAR Venu 3S	1,94 W/kg на торс, 0,45 W/kg на крайник
Клас на защита от вода	Плуване, 5 ATM ¹

Информация за живота на батерията

Реалният живот на батерията зависи от функциите, активирани на Вашия часовник, като проследяване на дейността, пулс на китката, известия на телефон, GPS и свързани сензори.

¹ Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 м. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Режим	Живот на батерията Venu® 3S	Живот на батерията на Venu 3
Режим на смарт часовник с проследяване на дейности и непрекъснат пулс, измерван от китката	До 10 дни	До 14 дни
Режим на смарт часовник с пестене на батерията	До 20 дни	До 26 дни
Режим Само GPS	До 21 часа	До 26 часа
Режим GPS на Всички системи	До 15 часа	До 20 часа
Режим GPS на Всички системи с възпроизвеждане на музика	До 8 часа	До 11 часа
Режим на Винаги вкл. дисплей	До 5 дни	До 5 дни

Проблеми

Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?

Часовникът Venu® 3 series е съвместим с телефони, които използват Bluetooth технология.

Отидете на garmin.com/ble за информация относно съвместимостта с Bluetooth.

Вижте garmin.com/voicefunctionality за информация относно съвместимостта с гласовите функции.

Моят телефон не иска да се свърже към часовника

Ако телефонът Ви не може да се свърже с часовника, можете да опитате тези съвети.

- Изключете телефона и часовника си и след това ги включете отново.
- Активирайте Bluetooth® технология на Вашия телефон.
- Актуализирайте приложението Garmin Connect™ до най-новата версия.
- Премахнете часовника си от приложението Garmin Connect и настройките за Bluetooth на Вашия телефон, за да опитате отново процеса на сдвояване.
- Ако сте закупили нов телефон, премахнете часовника от приложението Garmin Connect на телефона, който възнамерявате да спрете да използвате.
- Донесете своя телефон на 10 m (33 ft) от часовника.
- На Вашия телефон отворете приложението Garmin Connect и изберете ••• > **Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- От циферблата задръжте ⓘ и изберете **Настройки > Система > Свързаност > Телефон > Сдвояване на телефона**.

Моите слушалки не се свързват с часовника

Ако преди това Вашите Bluetooth® слушалки са били свързани с телефона, те може да се свържат автоматично с телефона, вместо да се свържат с часовника Ви. Можете да опитате тези съвети.

- Изключете Bluetooth технологията на Вашия телефон.
За повече информация вижте ръководството на притежателя за Вашия телефон.
- Останете на разстояние 10 m (33 ft) от Вашия телефон, докато свързвате слушалките си към часовника.
- Свържете слушалките с Вашето устройство (*Свързване на Bluetooth® слушалки, стр. 60*).

Музиката ми спира внезапно или слушалките не остават свързани

Когато използвате часовник Venu® 3 series, свързан към Bluetooth® слушалки, сигналът е най-силен, когато има пряка видимост между часовника и антената на слушалките.

- Ако сигналът преминава през тялото Ви, може да има прекъсване на сигнала или на връзката със слушалките Ви.
- Ако носите своя часовник Venu 3 series на лявата си китка, трябва да се уверите, че антената на слушалките Bluetooth е на лявото Ви ухо.
- Тъй като слушалките се различават в зависимост от модела, можете да опитате да носите часовника на другата си китка.
- Ако използвате метални или кожени каишки за часовника, можете да преминете към силиконови каишки, за да подобрите силата на сигнала.

Моят часовник е на грешния език

Можете да промените избора на език, ако случайно сте избрали грешния език на часовника.

- 1 Задръжте ⓘ.
- 2 Превъртете надолу до последния елемент в списъка и го изберете.
- 3 Превъртете надолу до последния елемент в списъка и го изберете.
- 4 Превъртете надолу до десетия по ред елемент в списъка и го изберете.
- 5 Изберете Вашия език.

Часовникът ми не показва точния час

Часовникът актуализира часа и датата, когато се синхронизира с Вашия телефон или когато часовникът получи GPS сигнали. Трябва да синхронизирате часовника си, за да получавате точния час, когато сменяте часови зони, и да актуализирате при преминаване към лятно часово време.

- 1 Задръжете **B** и изберете **Часовници > Време**.
- 2 Уверете се, че опцията **Автоматично** за **Източник на време** е активирана.
- 3 Изберете опция:
 - За да синхронизирате времето с Вашия телефон, изберете **Синхронизиране на време** и изчакайте, докато часовникът Ви автоматично започва да се синхронизира с Вашия телефон.
 - За да синхронизирате времето с помощта на сателитни сигнали, изберете **Синхронизиране на време > Използвайте GPS**, излезте на открито място с ясна видимост към небето и изчакайте часовникът да получи сигнали от спътник.

Пулсът на часовника ми не е точен

За повече информация относно сензора за пулс посетете garmin.com/heartrate.

Удължаване на живота на батерията

Можете да направите няколко неща, за да удължите живота на батерията.

- Включете **Пестене на батерията** (*Настройки за управление на батерията, стр. 74*).
- Спрете да използвате функцията за време на изчакване на дисплея **Винаги вкл.** и изберете по-кратко време на изчакване на дисплея (*Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 73*).
- Намалете яркостта на дисплея (*Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 73*).
- Превключете от анимиран циферблат към циферблат със статичен фон (*Промяна на циферблата, стр. 26*).
- Изключете технологията Bluetooth®, когато не използвате свързани функции (*Изключване на Bluetooth® връзката с телефона, стр. 64*).
- Изключете проследяването на дейностите (*Настройки на проследяване на дейности, стр. 40*).
- Limit the type of phone notifications (*Управление на известия, стр. 63*).
- Спрете излъчването на данни за пулса към вдвоени устройства Garmin® (*Излъчване на пулс към устройства Garmin®, стр. 48*).
- Изключете проследяването на пулса, измерван от китката (*Изключване на устройството за следене на пулса за китка, стр. 48*).
- Изключете автоматичните отчитания на пулсовия оксиметър (*Промяна на режима за проследяване на пулсовия оксиметър, стр. 51*).

Рестартиране на часовника

Ако часовникът спре да реагира, може да се наложи да го рестартирате.

ЗАБЕЛЕЖКА: Рестартирането на часовника може да доведе до изтриване на Вашите данни или настройки.

- 1 Задръжете **A** за 15 секунди.
Часовникът се изключва.
- 2 Задръжете **A** за една секунда за включване на часовника.

Възстановяване на всички настройки по подразбиране

Преди да нулирате всички настройки по подразбиране, трябва да синхронизирате часовника с приложението Garmin Connect™, за да качите данните за дейността си.

Можете да върнете всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране.

- 1 Задръжете **B**.
- 2 Изберете **Настройки > Система > Нулирай**.
- 3 Изберете опция:
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране, включително данните от потребителския профил, но да запазите хронологията на активността и изтеглените приложения и файлове, изберете **Възст. на настройките по подразбиране**.
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Изтр. на данните и възст. на настройките**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте задали Garmin Pay™ портфейл, тази опция изтрива портфейла от часовника Ви. Ако в часовника Ви е запазена музика, тази опция изтрива запазената от Вас музика.

Прихващане на сателитни сигнали

Устройството може да се нуждае от ясен изглед към небето, за да прихване сигнали от спътника.

1 Излезте навън на открито място.

Предната част на устройството трябва да е ориентирана към небето.

2 Изчакайте, докато устройството открие спътници.

Може да са необходими 30 – 60 секунди за локализиране на сателитните сигнали.

Подобряване на приемането от GPS спътници

• Синхронизирайте често устройството с Вашия Garmin® акаунт:

• Свържете устройството към компютър с помощта на USB кабела и приложението Garmin Express™.

• Синхронизирайте устройството с приложението Garmin Connect™ с помощта на телефона си с Bluetooth®.

• Свържете устройството към Вашия Garmin акаунт с помощта на безжична Wi-Fi® мрежа.

Докато сте свързани към Вашия Garmin акаунт, устройството изтегля спътникови данни за няколко дни, което му позволява бързо да намира сигнали от спътник.

• Изнесете устройството на открито, далеч от високи сгради и дървета.

• Останете неподвижни за няколко минути.

Проследяване на дейностите

За повече информация относно точността при проследяване на дейностите отидете на garmin.com/ataccuracy.

Броят на стъпките ми не изглежда точен

Ако броят на стъпките Ви не изглежда точен, можете да опитате следните съвети.

• Носете устройството на недоминиращата китка.

• Носете устройството в джоба си, когато бутате детска количка или косачка за трева.

• Носете устройството в джоба си, когато използвате активно само ръцете си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството може да интерпретира някои повтарящи се движения, като например миенето на съдове, сгъването на пране или пляскането с ръце за стъпки.

Броят на изкачените етажи не изглежда точен

Устройството Ви използва вътрешен барометър, за да измери промените в надморската височина, когато изкачвате етажи. Изкачен етаж се равнява на 3 m (10 ft.).

• Намерете малките отвори на барометъра на гърба на устройството в близост до контактите за зареждане и почистете зоната около контактите за зареждане.

Работата на барометъра може да се влоши, ако отворите на барометъра са запушени. За да почистите зоната, можете да изплакнете устройството с вода.

След почистване оставете устройството да изсъхне напълно.

• Докато изкачвате стълби, избягвайте придържането към парапети или пропускането на стълби.

• В условия на вятър покрийте устройството с ръкав или яке, тъй като силни пориви на вятъра могат да доведат до нестабилни отчитания.

Изход от демонстрационния режим

Демонстрационният режим показва предварителен преглед на функциите на Вашия часовник.

1 Бързо натиснете **B** осем пъти.

2 Изберете **✓**.

Получаване на повече информация

• Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.

• Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin® дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.

• Отидете на www.garmin.com/ataccuracy.

Това не е медицинско устройство. Пулсовият оксиметър не се предлага във всички държави.

Допълнение

Полета за данни

Някои полета с данни изискват аксесоари ANT+® за показване на данни.

24-часов макс.: Максималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.

24-часов мин.: Минималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.

Body Battery: Гейминг. Количество запазена енергия, която остава за останалата част от деня.

Swolf на интервал: Средният резултат от swolf за текущия интервал.

Swolf на последния инт.: Средният резултат от swolf за последния завършен интервал.

Swolf последна дълж.: Резултатът от swolf за последната завършена дължина на басейна.

Активно време: Общото време на активно движение за текущата дейност.

БАТЕРИЯ eBIKE: Оставащата мощност на батерията на eBike.

БУТАНИЯ: Броят завършени бутания на инвалидна количка за текущата дейност.

Бутания на обиколка: Броят бутания на инвалидна количка за текущата обиколка.

Вертикална скорост: Скоростта на изкачване или спускане с течение на времето.

Височина: Надморската височина на Вашето текущо местоположение над или под морското равнище.

Вр. на пл.: Времето за плуване за текущата дейност, без да се включва времето за почивка.

Вр. поза: Времето на хронометъра за текущата поза.

Време в зона: Изчисленото време за всяка зона на пулс или мощност.

Време за обиколка: Времето на хронометъра за текущата обиколка.

Време за последна поза: Времето на хронометъра за последната завършена поза.

ВРЕМЕ НА ДВИЖЕНИЕ: Времето на хронометъра за текущото движение.

Време на последна обиколка: Времето на хронометъра за последната завършена обиколка.

Време на последно движение: Времето на хронометъра за последното завършено движение.

Движение HR: Средният пулс за текущото движение.

Движение HR %Макс.: Средният процент на максималния пулс за текущото движение.

ДВИЖЕНИЯ: Общият брой движения, завършени по време на текущата дейност.

Дълж./загр. за посл. обик.: Спортове с гребла. Средното изминато разстояние на загребване за последния завършен интервал.

Дължини: Броят на завършените дължини на басейна по време на текущата дейност.

Етажи за минута: Броят на изкачените етажи на минута.

Загр./дълж на инт.: Средният брой замахания на дължина през текущия интервал.

Загребвания п. дълж.: Общият брой замахания за последната завършена дължина на басейна.

Задаване на таймер: Времето, прекарано в текущата тренировъчна серия по време на силова тренировка.

Залез: Времето на залез на базата на GPS позицията Ви.

Замахания: Общият брой загребвания за текущата дейност.

Зона пулс: Текущият диапазон на пулса Ви (1 до 5). Зоните по подразбиране се основават на потребителския Ви профил и максималния Ви пулс (220 минус възрастта Ви).

Изгрев: Времето на изгрев на базата на GPS позицията Ви.

Изкачени етажи: Общият брой изкачени етажи за деня.

Изминало време: Записаното общо време. Например, ако стартирате таймера и бягате за 10 минути, след това спрете таймера за 5 минути, след това стартирате таймера и бягате за 20 минути, изминалото време е 35 минути.

Интервални дължини: Броят на завършените дължини на басейна по време на текущия интервал.

Интервално време: Времето на хронометъра за текущия интервал.

Калории: Общото количество изгорени калории.

Кръгове: Броят на групите упражнения, изпълнявани при дадена дейност, например скачане на въже.

Максимална скорост: Максималната скорост за текущата дейност.

Минути на висока интензивност: Броят минути на висока интензивност.

Минути на умерена интензивност: Броят минути на умерена интензивност.

МОЩНОСТ: Колоездене и бягане. Текущата мощност във ватове.

Мощност на обиколка: Средната мощност за текущата обиколка.

Направление: Посоката, в която се движите.

Обиколки: Броят завършени обиколки за текущата дейност.

ОБХ eBIKE: Изчисленото разстояние, което можете да изминете, на базата на текущите настройки на eBike и оставащата мощност на батерията.

Общо издигане: Общото разстояние на изкачване по време на дейността или след последното нулиране.

Общо минути: Общият брой минути на интензивност.

Общо спускане: Общото разстояние на спускане по време на дейността или след последното нулиране.

Основни: Гейминг. Основният екран за данни за тренировка.

П движ Пулс %Макс.: Средният процент на максималния пулс за последното завършено движение.

Повторения: По време на дейност във фитнес зала, броят на повторенията в тренировъчна серия по време на силова тренировка.

Повторения в последен кръг: Броят на повторенията в последния кръг на дейността.

Последна дължина темп: Средното темпо за последната завършена дължина на басейна.

Последна обиколка 500 m темп: Средното темпо на гребане на 500 метра за последната обиколка.

Последно движение HR: Средният пулс за последното завършено движение.

Последно движение разст.: Изминатото разстояние за последното завършено движение.

Пулс: Вашият пулс в удари в минута (bpm). Устройството Ви трябва да е свързано със съвместимо устройство за следене на пулс.

Пулс %максимално: Процентът на максимален пулс.

Пулс на обиколка: Средният пулс за текущата обиколка.

Пулс на обиколка %максимално: Средният процент на максималния пулс за текущата обиколка.

Пулс на последна обиколка: Средният пулс за последната завършена обиколка.

Пулс на последна обиколка %макс.: Средният процент на максималния пулс за последната завършена обиколка.

Разст. на загребване: Изминатото разстояние на загребване.

Разст. на обиколка на загр.: Спортове с гребла. Средното изминато разстояние за едно загребване за текущата обиколка.

Разстояние: Изминатото разстояние за текущото проследяване или дейност.

Разстояние на интервал: Изминатото разстояние за текущия интервал.

Разстояние на обиколката: Изминатото разстояние за текущата обиколка.

Разстояние на последна обиколка: Изминатото разстояние за последната завършена обиколка.

Разстояние при движение: Изминатото разстояние за текущото движение.

Ритъм: Колоездене. Броят на обороти на педала. Устройството Ви трябва да е свързано към аксесоар за ритъм, за да се появят тези данни.

Ритъм: Бягане. Стъпките в минута (дясно и ляво).

Ритъм за обиколка: Колоездене. Средният ритъм за текущата обиколка.

Ритъм за обиколка: Бягане. Средният ритъм за текущата обиколка.

Ритъм за последната обиколка: Колоездене. Средният ритъм за последната завършена обиколка.

Ритъм за последната обиколка: Бягане. Средният ритъм за последната завършена обиколка.

Ритъм на дишане: Вашата честота на дишане във вдишвания в минута (brpm).

Сила в игра: Гейминг. Изчислената мощност, която остава по време на текущата дейност.

Скорост: Текущата скорост на движение.

Скорост за обиколка: Средната скорост за текущата обиколка.

Скорост за последната обиколка: Средната скорост за последната завършена обиколка.

Скорост на движение: Средната скорост на текущото движение.

Скорост на последно движение: Средната скорост за последното завършено движение.

Слизане от етажи: Общият брой етажи, по които сте слезли за деня.

Ср. загр./дълж.: Средният брой замахвания на дължина по време на текущата дейност.

Ср. мощност: Средната мощност за текущата дейност.

Ср. разст./загр.: Средното изминато разстояние на загреване по време на текущата дейност.

СР. Т. 500 М: Средната скорост на гребане на 500 метра за текущата дейност.

Ср. честота на загреване: Средният брой замахвания/загребвания в минута (spm) по време на текущата дейност.

Среден пулс: Средният пулс за текущата активност.

Среден пулс %максимално: Средният процент на максималния пулс за текущата дейност.

Среден ритъм: Колоездене. Средният ритъм за текущата дейност.

Среден ритъм: Бягане. Средният ритъм за текущата дейност.

Средна скорост: Средната скорост за текущата дейност.

Средно Swolf: Средният swolf резултат за текущата дейност. Вашият резултат от swolf е сумата от времето за една дължина плюс броя замахвания за тази дължина (*Плувни термини, стр. 12*).

Средно време за обиколка: Средното време на обиколка за текущата дейност.

Средно време на движение: Средното време на движение за текущата дейност.

Средно време на поза: Средното време на поза за текущата дейност.

Средно темпо: Средното темпо за текущата дейност.

Стрес: Текущото Ви ниво на стрес.

Стъпки: Броят стъпки по време на текущата дейност.

Стъпки на обиколка: Броят стъпки по време на текущата обиколка.

Таймер: Времето на хронометъра за текущата дейност.

Таймер: Текущото време на таймера за дейността.

Темп: Текущото темпо.

Температура: Температурата на въздуха. Вашата телесна температура влияе на температурния сензор. Устройството Ви трябва да е свързано към *tempe™* сензор, за да се появят тези данни.

ТЕМП НА 500 М ОБИКОЛКА: Средната скорост на гребане на 500 метра за текущата обиколка.

Темп на интервал: Средното темпо за текущия интервал.

Темп на последна обиколка: Средното темпо за последната завършена обиколка.

Темпо на 500 М: Текущото темпо на гребане на 500 метра.

Темпо на движение: Средното темпо за текущото движение.

Темпо на обиколка: Средното темпо за текущата обиколка.

Темпо на последно движение: Средното темпо за последното завършено движение.

Тип загр. п. дълж.: Типът на замаха, използван през последната завършена дължина на басейна.

Тип инт. загреване: Текущият тип замах за интервала.

Час: Часът от денонощието на базата на текущото Ви местоположение и времеви настройки (формат, часова зона, лятно часово време).

Чест. загр.: Броят загребвания в минута (spm).

Честота на загреб. посл. дълж.: Средният брой замахвания в минута (spm) през последната завършена дължина на басейна.

Стандартни нива на VO2 макс.

Тези таблици съдържат стандартизирани класификации на изчисленията на VO2 макс. по възраст и пол.

Данните за VO2 макс. не са налични, когато часовникът е в режим на инвалидна количка.

Мъже	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добро	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Средно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Слабо	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жени	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добро	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Средно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Слабо	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Данните са препечатани с разрешение от The Cooper Institute®. За повече информация отидете на www.CooperInstitute.org.

Размер на колело и обиколка

Когато се използва за колоездене, Вашият сензор за скорост автоматично открива размера на колелото. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото в настройките на сензора за скорост.

Размерът на гумата за колоездене е обозначен от двете ѝ страни. Можете да измерите обиколката на Вашето колело или да използвате един от калкулаторите, налични в интернет.

Значение на символи

Тези символи могат да се видят на етикетите върху устройството или аксесоара.



Символ WEEE за изхвърляне и рециклиране. Символът WEEE е прикрепен за продукта в съответствие с Директива на ЕС 2012/19/ЕС за Отпадъци от електрическо и електронно оборудване (WEEE). Той е предназначен да предотврати неправилното изхвърляне на този продукт и да насърчи повторна употреба и рециклиране.

© 2023 Garmin Ltd. или нейните филиали

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

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

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

M/N: A04542, A04543