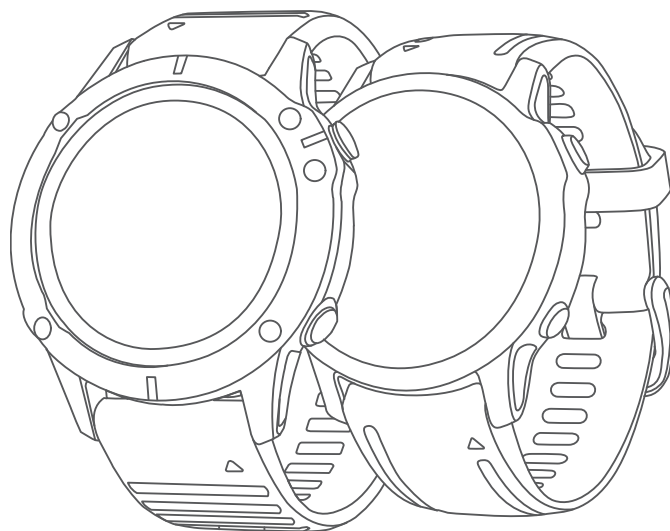


GARMIN®



FĒNIX® СЕРИИ 6

Руководство пользователя

© 2019 Garmin Ltd. или подразделения

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

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

Android™ является товарным знаком компании Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® и Mac® являются товарными знаками компании Apple Inc, зарегистрированными в США и других странах. Текстовый знак и логотипы BLUETOOTH® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. The Cooper Institute®, а также любые связанные товарные знаки являются собственностью The Cooper Institute. Di2™ является товарным знаком Shimano, Inc. Shimano® является зарегистрированным товарным знаком Shimano, Inc. iOS® является зарегистрированным товарным знаком компании Cisco Systems, Inc. Использование этого знака корпорацией Apple Inc. осуществляется по лицензии. STRAVA и Strava™ являются товарными знаками Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) и Normalized Power™ (NP) являются товарными знаками Peaksware, LLC. Windows® является зарегистрированным товарным знаком компании Microsoft Corporation в США и других странах. Zwift™ является товарным знаком компании Zwift Inc. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

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

Содержание

Введение..... 1

Начало работы.....	1
Кнопки.....	1
Использование часов.....	2
Просмотр меню элементов управления.....	2
Просмотр виджетов.....	3
Настройка часов.....	3
Сопряжение со смартфоном.....	4
Зарядка часов.....	4
Обновления продукта.....	5
Настройка Garmin Express.....	5

Зарядка от солнечной энергии..... 5

Просмотр виджета зарядки от солнечной энергии.....	5
Советы по зарядке от солнечной энергии.....	5

Занятия и приложения..... 6

Начало занятия.....	6
Советы по записи занятий.....	6
Изменение режима энергопотребления.....	6
Голосовые подсказки на вашем смартфоне во время занятия.....	7
Функция метронома.....	7
Остановка занятия.....	8
Оценка занятия.....	8
Добавление или удаление занятия из Избранного.....	8
Создание пользовательского занятия.....	9
Занятия в помещении.....	9
Виртуальная пробежка.....	9
Калибровка расстояния для беговой дорожки.....	10
Запись силовых тренировок.....	10
Использование велотренажера.....	11
Занятия на свежем воздухе.....	11
Бег на стадионе.....	12
Советы по записи бега на стадионе.....	12
Запись занятия бегом с препятствиями.....	12

Запись бега на сверхмарафонские дистанции.....	13
Просмотр лыжных спусков.....	13
Запись занятия внетрассовым катанием на лыжах или сноуборде.....	13
Данные о мощности во время лыжных гонок.....	14
Рыбалка.....	14
Прыжки с парашютом.....	14
Мультиспорт.....	14
Занятия триатлоном.....	15
Создание мультитренировки.....	15
Плавание.....	15
Термины по плаванию.....	15
Типы гребков.....	16
Советы по занятиям плаванием..	16
Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную.....	16
Тренировка с журналом упражнений.....	17
Выключение функции измерения частоты пульса на запястье во время плавания.....	17
Гольф.....	17
Игра в гольф.....	17
Информация о лунке.....	18
Режим крупного шрифта.....	19
Перемещение флажка.....	19
Просмотр препятствий.....	20
Просмотр измерений дальности ударов.....	20
Измерение удара вручную.....	21
Просмотр расстояния до препятствий и изгибов.....	21
Сохранение пользовательских отметок.....	21
Просмотр статистики по клюшкам.....	21
Ведение счета.....	21
Обновление счета.....	22
Настройка метода подсчета баллов.....	22
Установка гандикапа.....	22
Включение отслеживания статистики.....	22
TruSwing™.....	23

Использование одометра для игры в гольф.....	23
Просмотр направления к флажку.....	23
Скалолазание.....	24
Запись занятия скалолазанием в помещении.....	24
Запись занятия боулдерингом.....	25
Запуск режима GPS-трекера.....	25
Изменение интервала записи точки трека.....	25
Запись точки трека вручную.....	26
Просмотр сведений о точках трека.....	26

Подключаемые функции..... 26

Включение уведомлений Bluetooth.....	27
Просмотр уведомлений.....	27
Прием входящего телефонного вызова.....	27
Ответ на текстовое сообщение.....	28
Управление уведомлениями.....	28
Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth.....	28
Включение и выключение оповещений о подключении смартфона.....	28
Поиск потерянного мобильного устройства.....	29
Приложения телефона и компьютера.....	29
Garmin Connect.....	29
Использование приложения Garmin Connect.....	30
Использование Garmin Connect на компьютере.....	30
Контент Connect IQ.....	31
Загрузка функций Connect IQ.....	31
Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера.....	31
Garmin Explore™.....	31
Приложение Garmin Golf™.....	31

Функции отслеживания и безопасности..... 32

Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях.....	32
--	----

Добавление контактов.....	33
Включение и выключение регистрации происшествий.....	33
Запрос о помощи.....	34
Начало сеанса GroupTrack.....	34
Рекомендации для сеансов GroupTrack.....	35
Настройки GroupTrack.....	35

Garmin Pay.....35

Настройка кошелька Garmin Pay.....	35
Оплата покупки с помощью часов..	36
Добавление карты в кошелек Garmin Pay.....	36
Управление картами Garmin Pay..	36
Изменение пароля Garmin Pay.....	37

Функции пульсометра..... 37

Частота пульса на запястье.....	37
Ношение часов.....	37
Советы по повышению точности данных о частоте пульса.....	38
Просмотр виджета частоты пульса.....	38
Трансляция данных о частоте пульса.....	38
Передача данных о частоте пульса во время занятия.....	39
Настройка оповещений об аномальной частоте пульса.....	39
Выключение наручного пульсометра.....	39
Определение показателей тренировки.....	40
Отключение уведомлений об эффективности.....	40
Автоматическое определение показателей тренировки.....	40
Объединенный статус тренировки.....	41
Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки.....	41
О расчетных значениях VO2 Max.....	41
Получение расчетного значения VO2 Max. для бега.....	42

Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок.....	42
Выключение регистрации VO2 Max.....	43
Просмотр фитнес-возраста.....	43
Просмотр прогнозируемого времени пробега.....	43
О функции Training Effect.....	44
Состояние вариабельности частоты пульса.....	45
Вариабельность частоты пульса и уровень стресса.....	45
Эффективность тренировки.....	46
Просмотр данных об эффективности тренировки.....	46
Пороговое значение лактата.....	47
Выполнение пошаговой проверки для определения порогового значения лактата.....	47
Расчет функциональной пороговой мощности.....	48
Выполнение проверки ФПМ.....	49
Статус тренировки.....	50
Уровни статуса тренировки.....	51
Советы по получению данных о статусе тренировки.....	51
Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок.....	52
Острая нагрузка.....	52
Целевая тренировочная нагрузка.....	52
Время восстановления.....	53
Просмотр времени восстановления.....	53
Частота пульса восстановления.....	53
Body Battery™.....	53
Просмотр виджета Body Battery... ..	54
Советы по улучшению данных Body Battery.....	54

Пульсоксиметр..... 54

Получение показаний пульсоксиметра.....	55
Включение показаний пульсоксиметра в течение всего дня.....	55

Выключение автоматических показаний пульсоксиметра.....	55
Включение отслеживания сна с пульсоксиметром.....	56
Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра.....	56

Тренировка..... 56

Настройка профиля пользователя..	56
Настройки пола.....	56
Спортивные цели.....	57
Информация о зонах частоты пульса.....	57
Настройка зон частоты пульса.....	57
Установка зон частоты пульса с помощью часов.....	58
Оценка нагрузки в зонах частоты пульса.....	58
Настройка зон мощности.....	59
Отслеживание активности.....	59
Автоподбор цели.....	59
Напоминание о движении.....	60
Мониторинг сна.....	60
Использование функции автоматического отслеживания сна.....	60
Использование режима «Не беспокоить».....	60
Время интенсивной активности... ..	60
Подсчет времени интенсивной активности.....	61
Garmin Move IQ™.....	61
Настройки отслеживания активности.....	61
Отключение отслеживания активности.....	61
Тренировки.....	61
Выполнение тренировки из Garmin Connect.....	62
Создание пользовательской тренировки в Garmin Connect.....	62
Отправка пользовательской тренировки на часы.....	62
Начало тренировки.....	63
Выполнение предлагаемой ежедневной тренировки.....	63

Включение и выключение ежедневных рекомендуемых тренировок.....	63
Выполнение тренировки в бассейне.....	64
Запись тестирования критической скорости плавания.....	64
Редактирование показателя критической скорости плавания.....	64
О календаре тренировок.....	64
Использование планов тренировок Garmin Connect.....	65
Функция Adaptive Training Plans.....	65
Интервальные тренировки.....	65
Создание интервальной тренировки.....	66
Начало интервальной тренировки.....	66
Остановка интервальной тренировки.....	66
Тренировка PacePro™.....	66
Загрузка плана PacePro из Garmin Connect.....	67
Запуск плана PacePro.....	67
Остановка выполнения плана PacePro.....	68
Создание плана PacePro на устройстве.....	68
Сегменты.....	68
Сегменты Strava™.....	68
Просмотр сведений о сегменте... ..	69
Использование сегментов.....	69
Настройка автоматической регулировки сегмента.....	69
Использование Virtual Partner®.....	70
Установка цели тренировки.....	70
Отмена цели тренировки.....	70
Соревнование с результатами предыдущего занятия.....	71
Приостановка функции «Статус тренировки».....	71
Возобновление приостановленного статуса тренировки.....	71
Включение функции «Оценка собственного состояния».....	72

Часы.....72

Установка будильника.....	72
Изменение будильника.....	72
Запуск таймера обратного отсчета.....	73
Удаление таймера.....	73
Использование секундомера.....	74
Добавление дополнительных часовых поясов.....	74
Изменение дополнительного часового пояса.....	75

Навигация.....75

Сохранение местоположения.....	75
Редактирование сохраненных местоположений.....	75
Установка ориентира для навигации.....	75
Проекция маршрутной точки.....	76
Навигация к пункту назначения.....	76
Дистанции.....	76
Создание дистанции на устройстве и следование по ней.....	76
Создание дистанции в Garmin Connect.....	77
Отправка дистанции на устройство.....	77
Просмотр или изменение сведений о дистанции.....	77
Использование ClimbPro.....	78
Создание метки «Человек за бортом» и навигация к отмеченному местоположению.....	78
Навигация при помощи функции «Засечь направление».....	78
Навигация к начальной точке во время занятия.....	79
Навигация к начальной точке сохраненного занятия.....	79
Остановка навигации.....	79
Карта.....	80
Прокрутка и изменение масштаба карты.....	80
Компас.....	80
Альтиметр и барометр.....	80

История.....80

Использование архива.....	81
---------------------------	----

История мультитренировок.....	81
Личные рекорды.....	81
Просмотр личных рекордов.....	81
Восстановление личных рекордов.....	82
Удаление личных рекордов.....	82
Просмотр общих результатов.....	82
Функция одометра.....	82
Удаление журнала.....	82

Настройка устройства..... 83

Настройки занятий и приложений..	83
Настройка экранов данных.....	85
Добавление карты для занятия...	85
Оповещения о занятиях.....	86
Настройка оповещения.....	88
Auto Lap.....	88
Отметка кругов после прохождения определенного расстояния.....	88
Включение Auto Pause®.....	89
Включение автоматического режима для скалолазания.....	89
3D-скорость и расстояние.....	89
Включение и выключение кнопки LAP.....	90
Использование функции смены страниц.....	90
Изменение настроек GPS.....	90
GPS и другие спутниковые системы.....	91
Настройки таймаута для режима энергосбережения.....	91
Изменение позиции занятия в списке приложений.....	91
Виджеты.....	92
Настройка ленты виджетов.....	93
Использование виджета уровня стресса.....	94
Настройка виджета «Мой день»...	94
Настройка меню элементов управления.....	94
Настройки циферблата.....	94
Настройка циферблата.....	95
Настройки датчиков.....	95
Настройки компаса.....	95
Калибровка компаса вручную..	96

Настройка направления на север.....	96
Настройки альтиметра.....	96
Калибровка барометрического альтиметра.....	97
Настройки барометра.....	97
Калибровка барометра.....	97
Настройки расположения лазера Херо.....	97
Настройки карты.....	98
Настройки навигации.....	98
Настройка функций карт.....	98
Настройки курса.....	98
Указатель курса.....	99
Настройка индикатора курса.....	99
Настройка навигационных оповещений.....	99
Настройки диспетчера питания.....	100
Настройка функции энергосбережения.....	100
Настройка режимов энергопотребления.....	101
Восстановление режима энергопотребления.....	101
Параметры системы.....	102
Настройки времени.....	102
Установка оповещений о времени.....	103
Синхронизация времени.....	103
Изменение настроек подсветки	103
Настройка горячих клавиш.....	103
Изменение единиц измерения...	104
Просмотр информации об устройстве.....	104
Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка).....	104

Беспроводные датчики..... 104

Сопряжение с беспроводными датчиками.....	106
Темп бега и расстояние HRM-Pro...	107
Советы по записи темпа бега и расстояния.....	107
Динамические характеристики бега.....	108

Тренировка с динамическими характеристиками бега	108
Цветовые датчики и динамические характеристики бега	109
Распределение времени контакта с землей	110
Данные о вертикальном колебании и вертикальном соотношении	111
Советы при отсутствии данных о динамических характеристиках бега	111
Использование элементов управления камерой Varia	112
Дистанционное управление inReach	112
Использование пульта дистанционного управления inReach	112
Дистанционное управление VIRB..	112
Управление экшн-камерой VIRB	113
Управление экшн-камерой VIRB во время занятия	113

Информация об устройстве..... 114

Технические характеристики	114
Сведения о батарее	114
Обслуживание устройства	115
Уход за устройством	115
Очистка часов	115
Чистка кожаных ремешков	115
Замена ремешков QuickFit®	116
Регулировка металлического браслета для часов	116
Управление данными	116
Удаление файлов	116

Устранение неполадок..... 117

На устройстве установлен неправильный язык	117
Совместимы ли часы с моим телефоном?	117
Не удается подключить телефон к часам	117
Можно ли использовать датчик Bluetooth с часами?	117
Перезапуск часов	117

Сброс всех настроек до значений по умолчанию	118
Установление связи со спутниками	118
Улучшение приема GPS-сигналов	118
Неточное отображение данных о температуре	118
Продление времени работы батареи	119
Отслеживание активности	119
Не отображается количество пройденных за день шагов	119
Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно	119
Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи Garmin Connect	120
Количество пройденных этажей отображается некорректно	120
Дополнительная информация	120

Приложение..... 121

Поля данных	121
Стандартные рейтинги VO2 Max....	129
Нормы функциональной пороговой мощности	130
Размер и окружность колеса	131
Условные обозначения	133

Введение

⚠ ОСТОРОЖНО

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

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

Начало работы

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

- 1 Нажмите **LIGHT**, чтобы включить часы (*Кнопки, стр. 1*).
- 2 Следуйте приведенным на экране инструкциям для завершения начальной установки.
Во время первоначальной настройки можно выполнить сопряжение часов со смартфоном для получения уведомлений, синхронизации занятий и многого другого (*Сопряжение со смартфоном, стр. 4*).
- 3 Зарядите устройство (*Зарядка часов, стр. 4*).
- 4 Начните выполнение занятия (*Начало занятия, стр. 6*).

Кнопки



- ① **LIGHT**
 - нажмите для включения и выключения подсветки.
 - Нажмите, чтобы включить устройство.
 - Удерживайте для просмотра меню элементов управления.
- ② **UP-MENU**
 - нажмите для прокрутки ленты виджетов и меню.
 - Удерживайте для просмотра меню.
- ③ **DOWN**
 - нажмите для прокрутки ленты виджетов и меню.
- ④ 
 - нажмите, чтобы просмотреть список занятий, а также для запуска или остановки занятия.
 - Нажмите для выделения опции в меню.
- ⑤ **BACK-LAP**
 - нажмите для перехода к предыдущему экрану.

- Нажмите для записи круга, отдыха или перехода во время мультитренировки.
- Удерживайте для просмотра циферблата с любого экрана.

Использование часов

- Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT** для просмотра меню элементов управления.
Меню элементов управления обеспечивает быстрый доступ к часто используемым функциям, таким как включение режима «Не беспокоить», сохранение местоположения, а также выключение часов.
- В режиме отображения циферблата нажмите **UP** или **DOWN** для прокрутки ленты виджетов.
Часы поставляются с предварительно установленными виджетами, обеспечивающими оперативное отображение информации. При сопряжении часов со смартфоном станет доступно больше виджетов.
- В режиме отображения циферблата нажмите  для запуска занятия, или чтобы открыть приложение (*Занятия и приложения, стр. 6*).
- Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, чтобы изменить циферблат, настроить параметры и выполнить сопряжение с беспроводными датчиками.

Просмотр меню элементов управления

В меню элементов управления доступны такие параметры, как секундомер, определение местоположения подключенного смартфона и выключение часов. Также можно открыть кошелек Garmin Pay™.

ПРИМЕЧАНИЕ. опции в меню элементов управления можно добавлять, удалять, а также изменять их порядок (*Настройка меню элементов управления, стр. 94*).

- 1 На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**.



- 2 С помощью кнопки **UP** или **DOWN** переключайтесь между пунктами.

Включение режима полета

Можно включить режим полета, чтобы отключить всю беспроводную связь.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 94*).

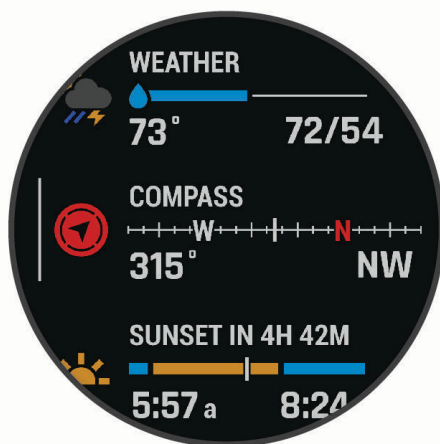
- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**.
- 2 Выберите .

Просмотр виджетов

Устройство поставляется с несколькими предварительно установленными виджетами, а после его сопряжения со смартфоном становятся доступны дополнительные.

- Нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.

Устройство прокручивает ленту виджетов и отображает сводные данные для каждого виджета.



- Для просмотра сведений о виджете нажмите кнопку .

СОВЕТ. для просмотра дополнительных экранов виджета нажмите кнопку **DOWN**; для просмотра дополнительных опций и функций виджета нажмите кнопку .

- На любом экране нажмите и удерживайте **BACK**, чтобы вернуться к циферблату.
- Если в это время производится запись занятия, нажмите кнопку **BACK**, чтобы вернуться на страницы данных занятия.

Настройка часов

- Чтобы сменить циферблат, в режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- Чтобы изменить параметры виджета, на экране виджета нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- Чтобы добавить, удалить или изменить порядок элементов управления, в меню элементов управления нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- Чтобы изменить дополнительные настройки, на любом экране нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

Сопряжение со смартфоном

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

- 1 Установите на смартфон приложение Garmin Connect через магазин приложений, после чего откройте его.
- 2 Выберите этот параметр, чтобы включить режим сопряжения на часах.
 - Во время начальной настройки выберите **Да** при появлении запроса на сопряжение со смартфоном.
 - Если вы ранее пропустили процедуру сопряжения, нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Сопряжение телефона**.
- 3 Выберите один из вариантов, чтобы добавить свои часы в учетную запись:
 - Если вы выполняете сопряжение устройства с приложением Garmin Connect в первый раз, следуйте инструкциям на экране.
 - Если ранее уже было выполнено сопряжение другого устройства с приложением Garmin Connect, в меню  или  выберите пункт **Устройства Garmin > Добавить устройство** и следуйте инструкциям на экране.

Зарядка часов

ОСТОРОЖНО

В устройстве используется литий-ионный аккумулятор. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для предотвращения коррозии тщательно очистите и высушите контакты и прилегающие области перед подключением к зарядному устройству или компьютеру. См. инструкции по очистке (*Уход за устройством*, стр. 115).

- 1 Подключите конец USB-кабеля с меньшим разъемом к соответствующему порту на часах.



- 2 Вставьте большой разъем USB-кабеля в зарядный порт USB. Часы отображают текущий уровень заряда батареи.

Обновления продукта

На компьютере установите Garmin Express™ (www.garmin.com/express). На смартфоне установите приложение Garmin Connect.

Оно позволяет с легкостью получать доступ к различным службам для устройств Garmin®:

- Обновления ПО
- Загрузка данных в приложение Garmin Connect
- Регистрация устройства

Настройка Garmin Express

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите по ссылке garmin.com/express.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

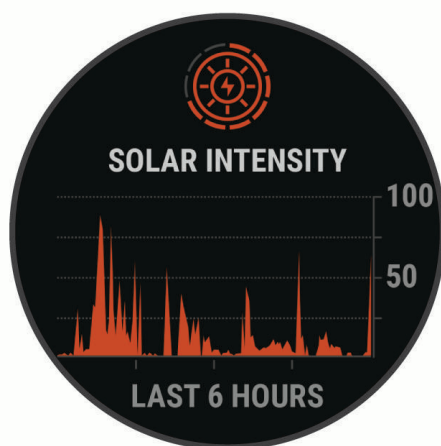
Зарядка от солнечной энергии

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция поддерживается не на всех моделях устройства.

Благодаря возможности зарядки от солнечной энергии часы можно заряжать во время использования.

Просмотр виджета зарядки от солнечной энергии

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите **UP** или **DOWN**, чтобы перейти к виджету с информацией о солнечной зарядке.
- 2 Нажмите , чтобы посмотреть график интенсивности полученного солнечного заряда за последние 6 часов.



Советы по зарядке от солнечной энергии

Чтобы максимально увеличить время работы часов от батареи, следуйте этим советам.

- При ношении часов не закрывайте циферблат рукавом.
- Регулярное использование вне помещения в солнечных условиях может продлить время работы от батареи.

ПРИМЕЧАНИЕ. часы защищают себя от перегрева и автоматически прекращают зарядку, если внутренняя температура превышает пороговое значение для зарядки от солнечной энергии (*Технические характеристики*, стр. 114).

ПРИМЕЧАНИЕ. часы не заряжаются от солнечной энергии при подключении к внешнему источнику питания или при полном заряде батареи.

Занятия и приложения

Часы можно использовать для занятий внутри помещений, на открытом воздухе, спортивных упражнений и занятий фитнесом. После начала занятия часы отображают и записывают данные с датчика. Вы можете создать пользовательские занятия или новые занятия на основе занятий по умолчанию ([Создание пользовательского занятия, стр. 9](#)). После завершения занятий вы можете сохранить их и поделиться ими с сообществом Garmin Connect.

Кроме того, на часы можно установить занятия и приложения Connect IQ™ с помощью приложения Connect IQ ([Контент Connect IQ, стр. 31](#)).

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

Начало занятия

Если необходимо, в начале занятия GPS включается автоматически.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Если это ваше первое занятие, установите флажок рядом с каждым занятием, которое нужно добавить в Избранное, и выберите **Готово**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите занятие из Избранного.
 - Нажмите , затем выберите занятие из расширенного списка занятий.
- 4 Если для занятия требуются сигналы GPS, выйдите на улицу, чтобы обеспечить беспрепятственный обзор неба, и дождитесь готовности часов.

Часы будут готовы к работе после определения частоты пульса, затем они получают сигналы GPS (при необходимости) и устанавливают подключение с беспроводными датчиками (при необходимости).
- 5 Нажмите кнопку , чтобы запустить таймер занятия.

Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.

Советы по записи занятий

- Зарядите часы перед началом занятия ([Зарядка часов, стр. 4](#)).
- Нажимайте кнопку **LAP** для записи кругов, запуска нового подхода или позы, перехода к следующему этапу тренировки.
- Чтобы просмотреть дополнительные экраны данных, нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
- Нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Режим мощности** для использования необходимого режима питания для продления автономной работы ([Настройка режимов энергопотребления, стр. 101](#)).

Изменение режима энергопотребления

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

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

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

Голосовые подсказки на вашем смартфоне во время занятия

Перед настройкой голосовых подсказок необходимо подключить смартфон с приложением Garmin Connect к вашему устройству fēnix.

Вы можете настроить приложение Garmin Connect на воспроизведение мотивирующих оповещений на вашем смартфоне во время бега или иных занятий. Звуковые подсказки включают номер и время круга, темп или скорость, а также данные о частоте пульса. Во время произнесения подсказки приложение Garmin Connect останавливает воспроизведение музыки на смартфоне. Уровни громкости можно настроить в приложении Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. голосовая подсказка Оповещение о круге по умолчанию включена.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите  или .
- 2 Выберите **Устройства Garmin**.
- 3 Выберите используемое устройство.
- 4 Выберите **Параметры занятия > Голосовые подсказки**.

Функция метронома

Функция метронома обеспечивает воспроизведение звуковых сигналов с постоянным ритмом, что помогает повысить эффективность тренировок за счет повышения, снижения или поддержания более постоянной частоты.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите занятие.
- 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Метроном > Состояние > Включено**.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Ударов в минуту**, чтобы ввести значение частоты, которую необходимо поддерживать.
 - Выберите **Частота оповещений**, чтобы настроить частоту ударов.
 - Выберите **Звуки**, чтобы настроить звук и вибросигнал для метронома.
- 7 При необходимости выберите **Предварительный просмотр**, чтобы проверить метроном перед пробежкой.
- 8 Отправьтесь на пробежку (*Начало занятия, стр. 6*).
Запуск метронома выполняется автоматически.
- 9 Чтобы просмотреть экран метронома во время пробежки, нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
- 10 При необходимости нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, чтобы изменить настройки метронома.

Остановка занятия

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы возобновить занятие, выберите **Возобновить**.
 - Чтобы сохранить занятие и просмотреть сведения, выберите **Сохранить**, нажмите кнопку  и выберите опцию.
ПРИМЕЧАНИЕ. после сохранения занятия вы можете ввести данные об оценке собственного состояния (*Оценка занятия, стр. 8*).
 - Чтобы приостановить занятие и возобновить его позже, выберите **Завершить позже**.
 - Чтобы отметить круг дистанции, выберите **Круг**.
 - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по уже пройденному пути, выберите **Назад к началу > TracBack**.
ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.
 - Чтобы вернуться к начальной точке занятия самым коротким маршрутом, выберите **Назад к началу > Напрямую**.
ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.
 - Чтобы измерить разницу между частотой пульса в конце занятия и частотой пульса через две минуты, выберите **Частота пульса восстановления** и подождите, пока таймер отсчитывает время.
 - Чтобы удалить занятие, выберите **Отменить**.**ПРИМЕЧАНИЕ.** после остановки занятия часы автоматически сохраняют его по прошествии 30 минут.

Оценка занятия

Прежде чем вы сможете оценивать занятие, вам необходимо включить параметр оценки собственного состояния на часах fēnix (*Включение функции «Оценка собственного состояния», стр. 72*).

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 После завершения занятия выберите **Сохранить** (*Остановка занятия, стр. 8*).
 - 2 Выберите число, соответствующее вашим воспринимаемым усилиям.
ПРИМЕЧАНИЕ. можно выбрать **»**, чтобы пропустить оценку собственного состояния.
 - 3 Выберите вариант, соответствующий вашим ощущениям во время занятия.
- С оценками состояния можно ознакомиться в приложении Garmin Connect.

Добавление или удаление занятия из Избранного

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

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Занятия и приложения**.
Избранные занятия отображаются в начале списка.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для добавления в Избранное выберите занятие, а затем выберите **В Избранное**.
 - Чтобы удалить из Избранного, выберите занятие, а затем выберите **Удалить из Избранного**.

Создание пользовательского занятия

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Добавить**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Копировать занятие**, чтобы создать собственное пользовательское занятие на основе одного из сохраненных занятий.
 - Чтобы создать пользовательское занятие, выберите **Другое**.
- 4 При необходимости выберите тип занятия.
- 5 Выберите имя или введите собственное имя.
К дублирующимся именам занятий добавляется номер, например: Велотренировка(2).
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки занятия. Например, можно настроить экраны данных или автоматические функции.
 - Выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать пользовательское занятие.
- 7 Выберите **Да**, чтобы добавить занятие в свой список избранного.

Занятия в помещении

Часы можно использовать для тренировок в помещении, например для занятий на беговой дорожке или велотренажере. Для занятий в помещении функция GPS отключена ([Настройки занятий и приложений, стр. 83](#)).

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

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

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

Виртуальная пробежка

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

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

Калибровка расстояния для беговой дорожки

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

- 1 Начните занятие на беговой дорожке (*Начало занятия, стр. 6*).
- 2 Продолжайте занятие на беговой дорожке, пока часы не зарегистрируют расстояние не менее 1,5 км (1 мили).
- 3 По завершении занятия нажмите кнопку , чтобы остановить таймер занятия.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки в первый раз, выберите **Сохранить**.
Устройство предложит завершить калибровку на беговой дорожке.
 - Чтобы выполнить повторную калибровку расстояния для беговой дорожки после первой калибровки, выберите **Выполнить калибровку и сохранить > Да**.
- 5 Проверьте на дисплее беговой дорожки пройденное расстояние и введите это расстояние на часах.

Запись силовых тренировок

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

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Сил. трен.**
- 3 Выберите тренировку.
- 4 Нажмите кнопку **DOWN**, чтобы просмотреть список этапов тренировки (необязательно).
СОВЕТ. во время просмотра этапов тренировки можно нажать кнопку , а затем нажмите кнопку **DOWN**, чтобы просмотреть анимацию выбранного упражнения (если доступно).
- 5 По завершении просмотра этапов тренировки нажмите кнопку  и выберите **Начать тренировку**.
- 6 Нажмите кнопку , а затем выберите **Начать тренировку**.
- 7 Приступите к выполнению первого подхода.
Часы обеспечивают подсчет повторений. Количество повторений отображается после выполнения не менее четырех повторений.
СОВЕТ. часы могут выполнять подсчет повторений только одного упражнения для каждого подхода. Если вы хотите выполнить другое упражнение, сначала следует завершить текущий подход и начать новый.
- 8 Нажмите кнопку **LAP**, чтобы завершить подход и перейти к следующему упражнению (если доступно).
На часах отображается общее число повторений в подходе.
- 9 При необходимости нажмите **UP** или **DOWN**, чтобы изменить количество повторений.
СОВЕТ. также можно добавить использованный вес для подхода.
- 10 При необходимости нажмите **LAP** после отдыха для начала следующего подхода.
- 11 Повторите для каждого подхода силовой тренировки, пока не завершите занятие.
- 12 По завершении последнего подхода нажмите  и выберите **Остановить тренировку**.
- 13 Выберите **Сохранить**.

Использование велотренажера

Перед использованием совместимого велотренажера необходимо выполнить сопряжение велотренажера с часами с помощью технологии ANT+® (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106*).

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

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Велотренажер**.
- 3 Нажмите и удерживайте **MENU**.
- 4 Выберите **Параметры умного тренажера**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Фрирайд**, чтобы начать заезд.
 - Выберите **Следовать тренировке**, чтобы выполнить сохраненную тренировку (*Тренировки, стр. 61*).
 - Выберите **Следовать по курсу**, чтобы пройти сохраненную дистанцию (*Дистанции, стр. 76*).
 - Выберите **Настройка мощности**, чтобы задать целевое значение мощности.
 - Выберите **Установка уклона**, чтобы задать моделируемый уклон.
 - Выберите **Установка сопротивления**, чтобы установить силу сопротивления на тренажере.

- 6 Нажмите кнопку , чтобы запустить таймер занятия.

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

Занятия на свежем воздухе

На устройство fēnix предварительно загружены занятия на свежем воздухе, например бег и езда на велосипеде. Для занятий на свежем воздухе функция GPS включена. Вы можете добавлять новые занятия на основе занятий по умолчанию, таких как ходьба или гребля. Вы также можете добавить пользовательские занятия на свое устройство (*Создание пользовательского занятия, стр. 9*).

Бег на стадионе

Перед началом забега на стадионе убедитесь, что вы бежите по стандартному треку длиной 400 м. Вы можете использовать занятие Бег на стадионе для записи данных о беге на стадионе, включая расстояние в метрах и разбивку по кругам.

- 1 Выйдите на трек.
- 2 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 3 Выберите **Бег на стадионе**.
- 4 Подождите, пока устройство найдет спутники.
- 5 Если вы бежите по 1-й дорожке, перейдите к шагу 11.
- 6 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 7 Выберите настройки занятия.
- 8 Выберите **Номер дорожки**.
- 9 Выберите номер дорожки.
- 10 Нажмите кнопку **BACK** два раза, чтобы вернуться на экран таймера занятия.
- 11 Нажмите  для запуска таймера занятия.
- 12 Бегите по треку.
После того как вы пробежите пару кругов, устройство запишет размеры трека и откалибрует расстояние.
- 13 После завершения забега нажмите , чтобы остановить таймер занятия.
- 14 Выберите **Сохранить**.

Советы по записи бега на стадионе

- Дождитесь, пока индикатор состояния GPS не загорится зеленым, прежде чем начать бег на стадионе.
- Во время первой пробежки на незнакомом стадионе пробегите не менее 3 кругов для калибровки дистанции забега.
Чтобы завершить круг, пробегите немного дальше начальной точки.
- Бегите каждый круг по одной и той же дорожке.
ПРИМЕЧАНИЕ. по умолчанию расстояние Auto Lap® составляет 1600 м или 4 круга по стадиону.
- Если вы бежите не по 1-й дорожке, установите номер дорожки в настройках занятия.

Запись занятия бегом с препятствиями

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

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Бег с препятствиями**.
- 3 Нажмите кнопку , чтобы запустить таймер занятия.
- 4 Нажмите кнопку **LAP**, чтобы вручную отметить начало и конец каждого препятствия.
ПРИМЕЧАНИЕ. можно настроить параметр Отслеживание препятствий на сохранение местоположений препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных прохождений дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега.
- 5 После завершения занятия нажмите кнопку  и выберите **Сохранить**.

Запись бега на сверхмарафонские дистанции

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Бег на сверхмарафонские дистанции**.
- 3 Нажмите  для запуска таймера занятия.
- 4 Начните бежать.
- 5 Нажмите **LAP**, чтобы записать круг и запустить таймер отдыха.
ПРИМЕЧАНИЕ. можно настроить действие Кнопка Lap на запись круга и запуск таймера отдыха, только на запуск таймера отдыха или только на запись круга (*Настройки занятий и приложений, стр. 83*).
- 6 После отдыха нажмите **LAP**, чтобы возобновить забег.
- 7 Чтобы просмотреть дополнительные страницы данных, используйте кнопку **UP** или **DOWN** (необязательно).
- 8 После завершения занятия нажмите кнопку  и выберите **Сохранить**.

Просмотр лыжных спусков

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

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

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

Запись занятия внетрассовым катанием на лыжах или сноуборде

Занятие внетрассовым катанием на лыжах или сноуборде позволяет переключаться между режимами отслеживания подъемов и спусков, что позволяет точно отслеживать статистику. Параметр Отслеживание режима можно настроить на автоматическое или ручное переключение между режимами отслеживания (*Настройки занятий и приложений, стр. 83*).

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

Данные о мощности во время лыжных гонок

ПРИМЕЧАНИЕ. аксессуар серии HRM-Pro™ должен быть сопряжен с часами fēnix при помощи технологии ANT+.

Вы можете использовать совместимые часы fēnix в сочетании с аксессуаром серии HRM-Pro, чтобы в режиме реального времени получать информацию о вашей эффективности во время лыжных гонок. Выходная мощность измеряется в ваттах. Факторы, влияющие на мощность, включают скорость, изменения высоты, ветер и состояние снега. Вы можете использовать выходную мощность для измерения и улучшения эффективности вашего катания на лыжах.

ПРИМЕЧАНИЕ. значения мощности при катании на лыжах, как правило, ниже значений мощности при катании на велосипеде. Это нормально и происходит потому, что люди менее эффективны при катании на лыжах, чем при катании на велосипеде. На самом деле при одинаковой интенсивности показатели мощности при лыжных гонках обычно ниже на 30–40%, чем показатели мощности велотренировок.

Рыбалка

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Рыбалка**.
- 3 Нажмите  > **Начать рыбалку**.
- 4 Нажмите кнопку , а затем выберите нужный вариант.
 - Чтобы добавить ещё одну рыбу к счетчику пойманных рыб, выберите **Регистрация улова**.
 - Чтобы сохранить текущее местоположение, выберите **Сохранить местоположение**.
 - Чтобы установить интервальный таймер, время окончания или напоминание о времени окончания занятия, выберите **Таймеры рыбалки**.
 - Чтобы вернуться к начальной точке занятия, выберите **Назад к началу** и выберите требуемый вариант.
 - Для просмотра сохраненных местоположений выберите **Сохраненные местоположения**.
 - Чтобы начать навигацию к пункту назначения, выберите **Навигация**, затем выберите требуемую опцию.
 - Чтобы изменить настройки занятия, выберите **Настройки**, а затем выберите требуемый вариант (*Настройки занятий и приложений, стр. 83*).
- 5 После завершения занятия нажмите кнопку  и выберите **Закончить лов рыбы**.

Прыжки с парашютом

ОСТОРОЖНО

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

Функция «Прыжки с парашютом» использует военные правила вычисления точки сбрасывания с большой высоты (HARP). Устройство автоматически распознает момент прыжка и начинает навигацию к расчетной точке приземления (DIP) с помощью барометра и электронного компаса.

Мультиспорт

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

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

Занятия триатлоном

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

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

Если функция перехода включена по умолчанию, время перехода записывается отдельно от времени занятия. Функцию перехода между сегментами можно включить или выключить в настройках занятия триатлоном. Если переходы выключены, нажмите LAP, чтобы изменить вид спорта.

- 5 После завершения занятия нажмите кнопку  и выберите **Сохранить**.

Создание мультитренировки

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

Плавание

УВЕДОМЛЕНИЕ

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

ПРИМЕЧАНИЕ. на часах включена функция измерения частоты пульса на запястье для занятий плаванием. Часы также совместимы с аксессуарами серии HRM-Pro, HRM-Swim™ и HRM-Tri™. Если одновременно доступны данные измерения частоты пульса на запястье и данные о частоте пульса нагрудного пульсометра, устройство использует данные о частоте пульса нагрудного пульсометра.

Термины по плаванию

Участок: один заплыв в бассейне.

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

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

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

Критическая скорость плавания (КСП): ваша КСП — это теоретическая скорость, которую вы можете поддерживать постоянно, не истощая силы. Вы можете использовать КСП для контроля темпа во время тренировки и наблюдения за улучшениями.

Типы гребков

Определение типа гребков поддерживается только при плавании в бассейне. Тип гребков определяется в конце участка. Типы гребков появляются в вашей истории занятий плаванием и в учетной записи Garmin Connect. Тип гребка также можно указать в одном из полей пользовательских данных ([Настройка экранов данных, стр. 85](#)).

Свободный стиль	Вольный стиль
Назад	На спине
Брасс	Брасс
Баттерфляй	Баттерфляй
Смешанный стиль	Более одного типа гребков в интервале
Упражнение	Используется с функцией записи упражнений (Тренировка с журналом упражнений, стр. 17)

Советы по занятиям плаванием

- Кнопка **LAP** используется для регистрации интервалов во время плавания в открытой воде.
- Перед началом плавания в бассейне следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать размер бассейна, или введите размер вручную.
Часы измеряют и регистрируют расстояние по пройденным участкам бассейна. Для отображения точного расстояния размер бассейна должен быть указан правильно. При следующем запуске заплыва в бассейне часы используют размер этого бассейна. Чтобы изменить размер бассейна, нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, выберите параметры занятия и выберите **Размер бассейна**.
- Для получения точных результатов проплывите всю длину бассейна и используйте один вид гребков на протяжении всей длины. Ставьте таймер занятия на паузу во время отдыха.
- Нажмите кнопку **LAP** для записи отдыха во время плавания в бассейне ([Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, стр. 16](#)).
Часы автоматически регистрируют расстояния и интервалы во время плавания в бассейне.
- Чтобы помочь часам подсчитать расстояние, сделайте сильный толчок от стены и плавное движение перед первым гребком.
- При выполнении упражнений необходимо либо остановить таймер занятия, либо использовать функцию записи упражнений ([Тренировка с журналом упражнений, стр. 17](#)).

Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную

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

Функция автоматической паузы поддерживается только в бассейне. Часы автоматически определяют, когда вы отдыхаете, и появляется экран ожидания. Если вы отдыхаете более 15 секунд, часы автоматически создают интервал отдыха. При возобновлении плавания часы автоматически начинают новый интервал плавания. Функцию автоматической паузы можно включить в параметрах занятия ([Настройки занятий и приложений, стр. 83](#)).

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

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

Тренировка с журналом упражнений

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

- 1 Чтобы открыть экран журнала упражнений во время занятия плаванием в бассейне, нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
- 2 Чтобы запустить таймер упражнения, нажмите кнопку **LAP**.
- 3 После завершения интервала тренировки нажмите кнопку **LAP**.
Таймер упражнения остановится, но таймер тренировки продолжит запись общей длительности занятия.
- 4 Укажите дистанцию завершеного упражнения.
Увеличение дистанции рассчитывается на основе длины бассейна, указанного в профиле занятий.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы начать новый интервал упражнения, нажмите кнопку **LAP**.
 - Чтобы начать интервал заплыва, нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для перехода к экранам тренировки в бассейне.

Выключение функции измерения частоты пульса на запястье во время плавания

Функция измерения частоты пульса на запястье включена по умолчанию для занятий плаванием. Устройство также совместимо с аксессуарами HRM-Pro и HRM-Swim. Если одновременно доступны данные измерения частоты пульса на запястье и данные о частоте пульса нагрудного пульсометра, устройство использует данные о частоте пульса нагрудного пульсометра.

- 1 В виджете частоты пульса нажмите и удерживайте **MENU**.
ПРИМЕЧАНИЕ. возможно, вам нужно будет добавить виджет в ленту виджетов (*Настройка ленты виджетов, стр. 93*).
- 2 Выберите **Параметры частоты пульса > Во время плавания > Выключено**.

Гольф

Игра в гольф

Перед первой игрой на поле для гольфа необходимо загрузить это поле из приложения Garmin Connect (*Garmin Connect, стр. 29*). Поля для гольфа, загруженные из приложения Garmin Connect, обновляются автоматически.

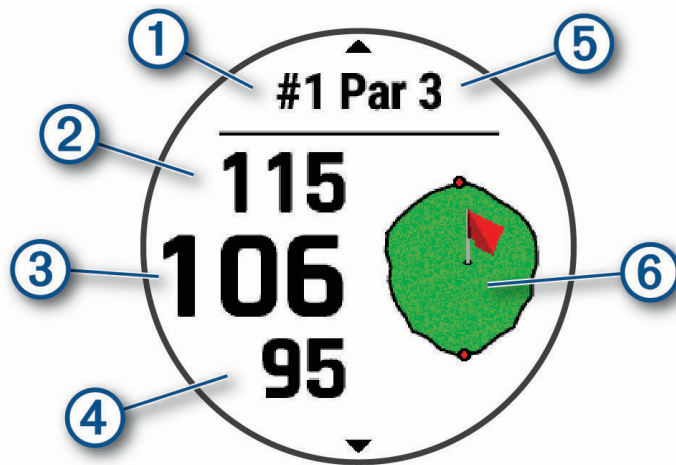
Перед игрой в гольф необходимо зарядить устройство (*Зарядка часов, стр. 4*).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Гольф**.
- 3 Выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники.
- 4 Выберите поле из списка доступных полей.
- 5 Выберите **Да**, чтобы ввести счет.
- 6 Выберите стартовую площадку.
- 7 С помощью кнопки **UP** или **DOWN** переключайтесь между лунками.
Устройство выполняет автоматическое переключение при переходе к следующей лунке.
- 8 После завершения раунда нажмите  и выберите **Завершить раунд**.

Информация о лунке

Устройство отображает информацию о лунке, которую вы проходите в настоящий момент, и выполняет автоматическое переключение при переходе к следующей лунке.

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

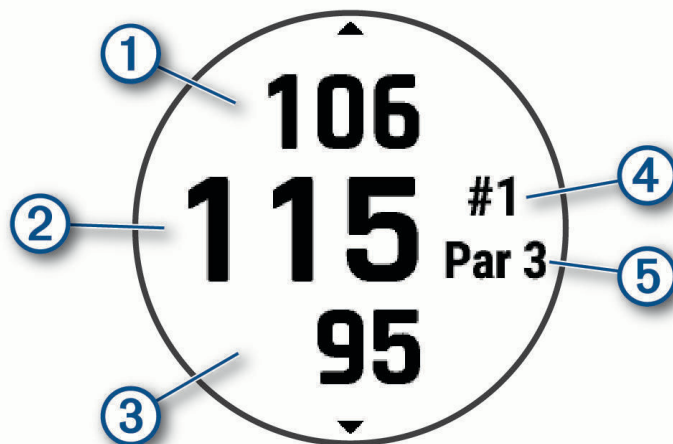


①	Номер текущей лунки
②	Расстояние до задней части грина
③	Расстояние до средней части грина
④	Расстояние до передней части грина
⑤	Пар для лунки
⑥	Карта грина

Режим крупного шрифта

Можно изменить размер цифр на экране с информацией о лунке.

Удерживая кнопку **MENU**, выберите занятие и нажмите **Крупные цифры**.



①	Расстояние до задней части грина
②	Расстояние до середины грина или выбранного положения флажка
③	Расстояние до передней части грина
④	Номер текущей лунки
⑤	Пар для текущей лунки

Перемещение флажка

Можно более подробно рассмотреть грин и изменить местоположение флажка.

1 На экране с информацией о лунке нажмите .

2 Выберите пункт **Переместить флажок**.

3 С помощью кнопки **UP** или **DOWN** измените местоположение флажка.

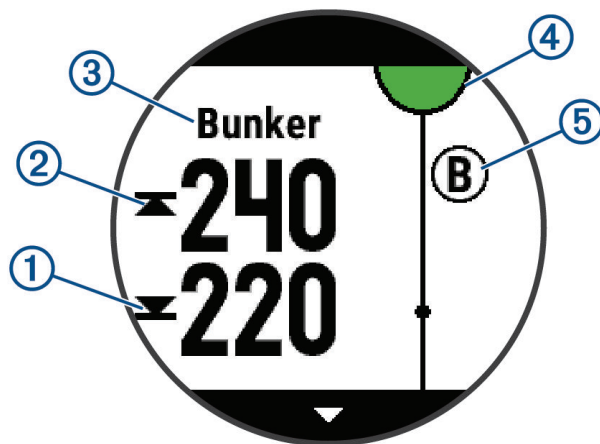
4 Нажмите .

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

Просмотр препятствий

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

- 1 На экране с информацией о лунке нажмите ▲.
- 2 Выберите **Преграды**.



- На экране будет показано расстояние до ближайшего препятствия: его начало (1) и конец (2).
- Тип препятствия (3) указан в верхней части экрана.
- Грин изображен в виде полукруга (4) в верхней части экрана. Линия под грином обозначает центр фервея.
- Препятствия (5) обозначены буквой, указывающей порядок препятствий на текущей лунке, и показаны под грином в приблизительных местах относительно фервея.

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

Просмотр измерений дальности ударов

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

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

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

- 1 Во время игры в гольф нажмите ▲.

- 2 Выберите пункт **Оценка удара**.

Отобразится последняя дальность удара.

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

- 3 Нажмите кнопку **DOWN**.

- 4 Выберите **Предыдущие удары**, чтобы посмотреть все записанные значения дальности ударов.

Измерение удара вручную

- 1 Выполните удар и проследите, куда приземлится мяч.
- 2 На экране с информацией о лунке нажмите .
- 3 Выберите пункт **Оценка удара**.
- 4 Нажмите кнопку **DOWN**.
- 5 Выберите **Добавить удар > Да**.
- 6 Перейдите к мячу (пешком или на гольф-карте).

Просмотр расстояния до препятствий и изгибов

Можно просмотреть список расстояний до препятствий и изгибов для лунок пар 4 и 5. В этом списке также отображаются пользовательские отметки.

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

Каждое препятствие и расстояние до каждого препятствие отображаются на экране.

ПРИМЕЧАНИЕ. расстояния удаляются из списка по мере их прохождения.

Сохранение пользовательских отметок

Во время раунда можно сохранить до пяти пользовательских отметок для каждой лунки. Сохранение отметки полезно для записи объектов или препятствий, которые не отображаются на карте. Вы можете просматривать расстояния до этих отметок с экрана препятствий и изгибов ([Просмотр расстояния до препятствий и изгибов, стр. 21](#)).

- 1 Встаньте рядом с отметкой, которую необходимо сохранить.

ПРИМЕЧАНИЕ. невозможно сохранить отметку, которая находится далеко от выбранной лунки.

- 2 На экране с информацией о лунке нажмите .
- 3 Выберите **Пользовательские цели**.
- 4 Выберите тип отметки.

Просмотр статистики по клюшкам

Прежде чем просматривать статистику по клюшкам, например информацию о расстоянии и точности, необходимо либо выполнить сопряжение устройства с датчиками клюшки для гольфа Approach® CT10 ([Беспроводные датчики, стр. 104](#)), либо включить настройку Подсказка по выбору клюшки ([Настройки занятий и приложений, стр. 83](#)).

- 1 Во время игры в гольф нажмите .
- 2 Выберите **Статистика клюшки**.
- 3 Выберите клюшку.

Ведение счета

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

Обновление счета

- 1 На экране с информацией о лунке нажмите .
- 2 Выберите **Оценочная таблица**.
- 3 С помощью кнопки **UP** или **DOWN** переключайтесь между лунками.
- 4 Чтобы выбрать лунку, нажмите .
- 5 Нажмите кнопку **UP** или **DOWN**, чтобы изменить счет за эту лунку.
Производится обновление общего количества баллов.

Настройка метода подсчета баллов

Вы можете изменить метод ведения счета, который используется устройством.

- 1 Во время просмотра экрана с информацией о лунках нажмите и удерживайте **MENU**.
- 2 Выберите настройки занятия.
- 3 Выберите **Метод подсчета**.
- 4 Выберите метод подсчета баллов.

Информация о подсчете баллов методом Стейблфорд

При выборе метода Стейблфорд для подсчета баллов ([Настройка метода подсчета баллов, стр. 22](#)) очки начисляются в соответствии с количеством совершенных ударов для каждой лунки относительно пара. В конце раунда побеждает участник, набравший наибольшее количество очков. Устройство начисляет очки с учетом требований Американской ассоциации гольфа.

В счетной карточке игры Стейблфорд вместо ударов отображаются очки.

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

Установка гандикапа

- 1 Во время просмотра экрана с информацией о лунках нажмите и удерживайте **MENU**.
- 2 Выберите настройки занятия.
- 3 Выберите **Подсчет гандикапа**.
- 4 Выберите вариант подсчета гандикапа:
 - Чтобы ввести количество ударов, которые необходимо вычесть из общего счета, выберите **Частичный гандикап**.
 - Чтобы ввести индекс гандикапа игрока и степень уклона поля для гольфа, используемые для подсчета гандикапа по полю, выберите **Index/Slope**.
- 5 Установите гандикап.

Включение отслеживания статистики

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

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

Запись статистики

Чтобы начать запись статистики, сначала необходимо включить отслеживание статистики (*Включение отслеживания статистики, стр. 22*).

- 1 На странице оценочной таблицы выберите лунку.
- 2 Введите количество выполненных ударов, включая патты, и нажмите .
- 3 Установите количество паттов и нажмите .

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

- 4 При необходимости выберите один из вариантов ниже:

ПРИМЕЧАНИЕ. если вы на лунке «пар-3», информация о фервее не появляется.

- Если ваш мяч попал на фервей, выберите **Попадание на фервей**.
- Если мяч не попал на фервей, выберите **Отклонение вправо** или **Отклонение влево**.

- 5 При необходимости введите количество штрафных ударов.

TruSwing™

Ваше устройство совместимо с датчиком TruSwing. Приложение TruSwing можно использовать на часах для просмотра показателей свинга, записанных датчиком TruSwing. Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя датчика TruSwing www.garmin.com/manuals/truswing.

Использование одометра для игры в гольф

Одометр можно использовать для записи времени, расстояния и пройденных шагов. Одометр включается и выключается автоматически при запуске или завершении раунда.

- 1 На экране с информацией о лунке нажмите .
- 2 Выберите **Одометр**.
- 3 При необходимости выберите **Сброс**, чтобы сбросить показания одометра.

Просмотр направления к флажку

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

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

- 1 На экране с информацией о лунке нажмите .
- 2 Выберите **PinPointer**.
Стрелка указывает направление к местоположению флажка.

Скалолазание

Запись занятия скалолазанием в помещении

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

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .

2 Выберите **Скалолазание в помещении**.

3 Выберите **Да**, чтобы записать статистику трассы.

4 Выберите систему категорий сложности.

ПРИМЕЧАНИЕ. при следующем запуске занятия скалолазанием в помещении устройство использует эту систему категорий сложности. Чтобы изменить систему категорий сложности, нажмите и удерживайте кнопку MENU, выберите параметры занятия и выберите Система оценок.

5 Выберите уровень сложности для трассы.

6 Нажмите .

7 Начните первую трассу.

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

8 Спускайтесь на землю по завершении трассы.

Таймер отдыха запускается автоматически, когда вы находитесь на земле.

ПРИМЕЧАНИЕ. при необходимости можно нажать кнопку LAP для завершения трассы.

9 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы сохранить пройденную трассу, выберите **Завершенные**.
- Чтобы сохранить непройденную трассу, выберите **Опробована**.
- Чтобы удалить трассу, выберите **Отменить**.

10 Введите количество падений на трассе.

11 После отдыха нажмите **LAP**, чтобы начать следующую трассу.

12 Повторяйте эту процедуру для каждой трассы до завершения занятия.

13 Нажмите .

14 Выберите **Сохранить**.

Запись занятия боулдерингом

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

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .

2 Выберите **Боулдеринг**.

3 Выберите систему категорий сложности.

ПРИМЕЧАНИЕ. при следующем запуске занятия боулдерингом часы используют эту систему категорий сложности. Чтобы изменить систему категорий сложности, нажмите и удерживайте кнопку MENU, выберите параметры занятия и выберите Система оценок.

4 Выберите уровень сложности для трассы.

5 Нажмите  для запуска таймера трассы.

6 Начните первую трассу.

7 Чтобы завершить трассу, нажмите **LAP**.

8 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы сохранить пройденную трассу, выберите **Завершенные**.
- Чтобы сохранить непройденную трассу, выберите **Опробована**.
- Чтобы удалить трассу, выберите **Отменить**.

9 После отдыха нажмите **LAP**, чтобы начать следующую трассу.

10 Повторяйте эту процедуру для каждой трассы до завершения занятия.

11 По завершении последней трассы нажмите , чтобы остановить таймер трассы.

12 Выберите **Сохранить**.

Запуск режима GPS-трекера

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

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .

2 Выберите **Экспедиция**.

3 Нажмите кнопку , чтобы запустить таймер занятия.

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

Изменение интервала записи точки трека

В режиме GPS-трекера устройство записывает точки GPS-трека по умолчанию один раз в час. Вы можете изменить частоту записи точек GPS-трека. Если запись точек GPS-трека выполняется реже, время работы устройства от батареи продлевается.

ПРИМЕЧАНИЕ. для максимального увеличения продолжительности работы от батареи запись точек GPS-трека не выполняется после заката. Этот параметр можно настроить в разделе настроек занятия.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .

2 Выберите **Экспедиция**.

3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

4 Выберите настройки занятия.

5 Выберите **Интервал записи**.

6 Выберите один из вариантов.

Запись точки трека вручную

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

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

Просмотр сведений о точках трека

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

Подключаемые функции

Для использования подключаемых функций на часах fēnix необходимо подключить их к совместимому смартфону с помощью технологии Bluetooth и установить на него приложение Garmin Connect. Дополнительную информацию см. на веб-сайте www.garmin.com/apps.

Уведомления телефона: отображение уведомлений и сообщений со смартфона на часах fēnix.

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

GroupTrack: позволяет отслеживать подключенных пользователей с помощью LiveTrack прямо на экране в режиме реального времени.

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

Connect IQ: позволяет расширить функциональные возможности часов с помощью новых циферблатов, виджетов, приложений и полей данных.

Обновления программного обеспечения: позволяют обновить программное обеспечение на часах.

Погода: позволяет просматривать информацию о текущих погодных условиях и прогнозы погоды.

датчики Bluetooth: подключение совместимых датчиков Bluetooth, например нагрудного пульсометра.

Где мой телефон?: определение местоположения потерянного смартфона, сопряженного с часами fēnix и находящегося в настоящее время в зоне действия их сигнала Bluetooth.

Найти устройство: определение местоположения потерянных часов fēnix, сопряженных с вашим смартфоном и находящихся в настоящее время в зоне действия его сигнала Bluetooth.

Включение уведомлений Bluetooth

Перед включением уведомлений необходимо выполнить сопряжение устройства fēnix с совместимым мобильным устройством ([Сопряжение со смартфоном, стр. 4](#)).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Телефон > Умные уведомления > Состояние > Включено**.
- 3 Выберите **Во время занятия**.
- 4 Выберите параметры уведомлений.
- 5 Выберите параметры звука.
- 6 Выберите **Не во время занятия**.
- 7 Выберите параметры уведомлений.
- 8 Выберите параметры звука.
- 9 Выберите **Конфиденциальность**.
- 10 Выберите параметры конфиденциальности.
- 11 Выберите **Тайм-аут**.
- 12 Выберите продолжительность отображения оповещения о новом уведомлении на экране.
- 13 Выберите **Подпись** для добавления подписи к ответам на текстовые сообщения.

Просмотр уведомлений

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

Прием входящего телефонного вызова

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

- Чтобы принять вызов, нажмите .

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

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

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

Ответ на текстовое сообщение

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для смартфонов с Android.

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

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

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

Управление уведомлениями

Уведомлениями, отображающимися на часах fēnix, можно управлять с помощью совместимого телефона.

Выберите один из следующих вариантов:

- Если вы используете часы iPhone®, перейдите к настройкам уведомлений iOS® для выбора уведомлений, которые следует отображать на часах.
- Если вы используете телефон с Android, в приложении Garmin Connect выберите **Настройки > Уведомления**.

Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth

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

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления ([Настройка меню элементов управления, стр. 94](#)).

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

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

Включение и выключение оповещений о подключении смартфона

На устройстве fēnix можно настроить оповещение о подключении и отключении сопряженного смартфона на базе технологии связи Bluetooth.

ПРИМЕЧАНИЕ. по умолчанию оповещения о подключении смартфона выключены.

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

Поиск потерянного мобильного устройства

Данную функцию можно использовать для определения местоположения потерянного мобильного устройства, сопряженного с помощью технологии Bluetooth и находящегося в зоне ее действия в данный момент.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 94*).

1 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT** для просмотра меню элементов управления.

2 Выберите .

Устройство fēnix начнет поиск сопряженного мобильного устройства. На мобильном устройстве будет воспроизводиться звуковой сигнал, а на экране устройства fēnix будет отображаться уровень сигнала Bluetooth. По мере приближения к мобильному устройству уровень сигнала Bluetooth будет повышаться.

3 Нажмите кнопку **BACK**, чтобы прекратить поиск.

Приложения телефона и компьютера

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

Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

Делитесь своими спортивными достижениями с другими пользователями: можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания занятий друг друга или публиковать ссылки на свои занятия на веб-сайтах социальных сетей.

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

Использование приложения Garmin Connect

После выполнения сопряжения часов с телефоном (*Сопряжение со смартфоном, стр. 4*) вы сможете использовать приложение Garmin Connect для загрузки всех данных о ваших занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect.

1 Убедитесь, что на телефоне запущено приложение Garmin Connect.

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

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

Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect

Для обновления программного обеспечения на часах с помощью приложения Garmin Connect требуется учетная запись Garmin Connect, а часы должны быть сопряжены с совместимым смартфоном (*Сопряжение со смартфоном, стр. 4*).

Выполните синхронизацию часов с приложением Garmin Connect (*Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную, стр. 30*).

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

Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 94*).

1 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT** для просмотра меню элементов управления.

2 Выберите .

Использование Garmin Connect на компьютере

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

1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.

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

3 Загрузите и установите приложение Garmin Express.

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

5 Следуйте инструкциям на экране.

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Для обновления программного обеспечения на часах необходимо загрузить и установить приложение Garmin Express, а также добавить часы (*Использование Garmin Connect на компьютере, стр. 30*).

1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.

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

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

Часы установят обновление.

Контент Connect IQ

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

Циферблаты: обеспечивают возможность настройки внешнего вида часов.

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

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

Виджеты: обеспечивают оперативное отображение информации, включая данные датчиков и уведомления.

Загрузка функций Connect IQ

Для загрузки функций из приложения Connect IQ необходимо выполнить сопряжение часов fēnix с телефоном (*Сопряжение со смартфоном, стр. 4*).

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

Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера

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

Garmin Explore™

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

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

Приложение Garmin Golf™

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

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

Функции отслеживания и безопасности

⚠ ВНИМАНИЕ

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

УВЕДОМЛЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

GroupTrack: позволяет отслеживать подключенных пользователей с помощью LiveTrack прямо на экране в режиме реального времени.

Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях

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

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

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

Добавление контактов

В приложении Garmin Connect можно добавить до 50 контактов. Адреса электронной почты контактов можно использовать с функцией LiveTrack. Три контакта из этого списка можно использовать в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 32](#)).

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

После добавления контактов необходимо синхронизировать данные, чтобы применить изменения в устройстве fēnix ([Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную, стр. 30](#)).

Включение и выключение регистрации происшествий

ВНИМАНИЕ

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

УВЕДОМЛЕНИЕ

Перед включением функции регистрации происшествий на часах необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайной ситуации в приложении Garmin Connect ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 32](#)). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Отслеживание и безопасность > Регистрация происшествий**.
- 3 Выберите занятие с использованием GPS.

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

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

Запрос о помощи

⚠ ВНИМАНИЕ

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

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для получения возможности отправки запросов о помощи необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях в приложении Garmin Connect ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях](#), стр. 32). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**.
- 2 После того как устройство подаст три вибросигнала, отпустите кнопку, чтобы активировать функцию отправки запроса о помощи.
Появится экран с таймером обратного отсчета.
СОВЕТ. отправку сообщения можно отменить до завершения обратного отсчета времени. Для этого выберите **Отмена**.

Начало сеанса GroupTrack

УВЕДОМЛЕНИЕ

На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных.

Перед запуском сеанса GroupTrack необходимо выполнить сопряжение часов с совместимым смартфоном ([Сопряжение со смартфоном](#), стр. 4).

Эти инструкции предназначены для запуска сеанса GroupTrack на часах fēnix. При возможности подключения других совместимых устройств они отобразятся на карте. Другие устройства могут не поддерживать отображение водителей GroupTrack на карте.

- 1 На часах fēnix, удерживая кнопку **MENU**, выберите **Отслеживание и безопасность > GroupTrack > На карте**, чтобы включить просмотр подписчиков на экране карты.
- 2 В приложении Garmin Connect в меню настроек выберите **Отслеживание и безопасность > LiveTrack > ⋮ > Настройки > GroupTrack**.
- 3 Выберите **Все подписчики** или **Только по приглашению** и выберите своих подписчиков.
- 4 Выберите **Запустить LiveTrack**.
- 5 Запустите режим занятия на свежем воздухе на часах.
- 6 Прокрутите карту, чтобы просмотреть всех подписанных пользователей.

Рекомендации для сеансов GroupTrack

Функция GroupTrack позволяет следить за другими подписчиками вашей группы с помощью LiveTrack непосредственно на экране. Все участники группы должны быть подписчиками в вашей учетной записи Garmin Connect.

- Начните занятие на открытом воздухе, используя GPS.
- Выполните сопряжение устройства fēnix со смартфоном с помощью технологии Bluetooth.
- В приложении Garmin Connect в меню настройки выберите **Подписчики** для обновления списка подписчиков для сеанса GroupTrack.
- Убедитесь, что все подписчики выполнили сопряжение со смартфонами и запустили сеанс LiveTrack в приложении Garmin Connect.
- Убедитесь, что все подписчики находятся в зоне действия (40 км или 25 миль).
- Во время сеанса GroupTrack откройте карту, чтобы просмотреть информацию о подписанных пользователях ([Добавление карты для занятия, стр. 85](#)).

Настройки GroupTrack

Удерживая кнопку **MENU**, выберите **Отслеживание и безопасность > GroupTrack**.

На карте: позволяет просматривать подписанных пользователей на экране карты во время сеанса GroupTrack.

Типы занятий: позволяет выбирать, какие типы занятий отображаются на экране карты во время сеанса GroupTrack.

Garmin Pay

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

Настройка кошелька Garmin Pay

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

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

Оплата покупки с помощью часов

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

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

1 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**.

2 Выберите .

3 Введите четырехзначный пароль.

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

Отобразятся недавно использованные платежные карты.

4 Если вы добавили несколько карт в кошелек Garmin Pay, нажмите **DOWN**, чтобы выбрать другую карту (необязательно).

5 В течение 60 секунд удерживайте часы вблизи считывателя платежных карт так, чтобы дисплей часов был повернут к считывателю.

Часы подадут вибросигнал, и на дисплее появится галочка после завершения обмена данными со считывателем.

6 При необходимости следуйте инструкциям, приведенным в руководстве по работе со считывателем, для завершения транзакции.

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

Добавление карты в кошелек Garmin Pay

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

1 В приложении Garmin Connect выберите  или .

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

3 Следуйте инструкциям на экране.

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

Управление картами Garmin Pay

Вы можете временно приостановить действие карты или удалить ее.

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

1 В приложении Garmin Connect выберите  или .

2 Выберите **Garmin Pay**.

3 Выберите карту.

4 Выберите один из следующих вариантов:

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

Для оплаты покупок с помощью часов fēnix карта должна быть активной.

- Чтобы удалить карту, выберите .

Изменение пароля Garmin Pay

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

1 На странице устройства fēnix в приложении Garmin Connect выберите **Garmin Pay > Изменить пароль**.

2 Следуйте инструкциям на экране.

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

Функции пульсометра

Устройство fēnix оснащено функцией измерения частоты пульса на запястье, а также совместимо с нагрудными пульсометрами (приобретаются отдельно). Для просмотра данных измерения частоты пульса доступен виджет частоты пульса. Если в начале занятия одновременно доступны данные измерения частоты пульса на запястье и данные о частоте пульса нагрудного пульсометра, устройство использует данные о частоте пульса нагрудного пульсометра.

Частота пульса на запястье

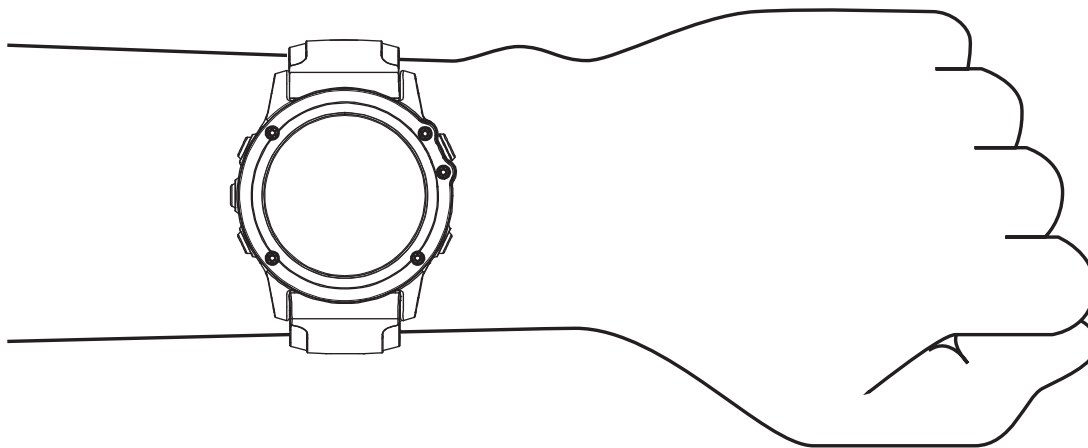
Ношение часов

⚠ ВНИМАНИЕ

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

- Часы следует носить выше запястья.

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



ПРИМЕЧАНИЕ. оптический датчик расположен с обратной стороны часов.

- См. раздел [Советы по повышению точности данных о частоте пульса](#), стр. 38 для получения дополнительной информации об измерении частоты пульса на запястье.
- См. раздел [Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра](#), стр. 56 для получения дополнительной информации о датчике пульсоксиметра.

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

Советы по повышению точности данных о частоте пульса

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

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

ПРИМЕЧАНИЕ. при низкой температуре воздуха разминку следует проводить в помещении.

- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.
- Во время выполнения упражнений используйте силиконовый ремешок.

Просмотр виджета частоты пульса

- 1 Чтобы просмотреть виджет частоты пульса, в режиме отображения циферблата нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.

ПРИМЕЧАНИЕ. возможно, вам нужно будет добавить виджет в ленту виджетов (*Настройка ленты виджетов, стр. 93*).

- 2 Нажмите кнопку  для отображения текущей частоты пульса в ударах в минуту (уд./мин) и графика частоты пульса за последние 4 часа.
- 3 Нажмите кнопку **DOWN**, чтобы просмотреть значения частоты пульса в состоянии покоя за последние 7 дней.

Трансляция данных о частоте пульса

Предусмотрена возможность трансляции данных о частоте пульса с часов для их просмотра на сопряженных устройствах.

ПРИМЕЧАНИЕ. передача данных о частоте пульса приводит к сокращению времени работы от батареи.

- 1 В виджете частоты пульса нажмите и удерживайте **MENU**.
- 2 Выберите **Параметры частоты пульса > Транслировать данные по частоте пульса**.
- 3 Нажмите .

Часы начнут передачу данных о частоте пульса, а на экране отобразится значок .

- 4 Выполните сопряжение часов с совместимым устройством.

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

СОВЕТ. для завершения передачи данных о пульсе нажмите  на экране, где отображается частота пульса.

Передача данных о частоте пульса во время занятия

Часы fēnix можно настроить на автоматическую передачу данных о частоте пульса при начале занятия. Например, во время велотренировки можно передавать данные о частоте пульса на велокомпьютер Edge®.

ПРИМЕЧАНИЕ. передача данных о частоте пульса приводит к сокращению времени работы от батареи.

- 1 В виджете частоты пульса нажмите и удерживайте **MENU**.
- 2 Выберите **Параметры частоты пульса > Передавать во время занятия**.
- 3 Начните занятие (*Начало занятия, стр. 6*).

Часы fēnix начнут передачу данных о частоте пульса в фоновом режиме.

ПРИМЕЧАНИЕ. на устройстве нигде не отображается, что оно передает ваши данные о частоте пульса во время занятия.

- 4 Выполните сопряжение часов с совместимым устройством.

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

СОВЕТ. чтобы остановить передачу данных о частоте пульса, остановите выполнение занятия (*Остановка занятия, стр. 8*).

Настройка оповещений об аномальной частоте пульса

ВНИМАНИЕ

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

Можно задать пороговое значение частоты пульса.

- 1 В виджете частоты пульса нажмите и удерживайте **MENU**.
- 2 Выберите **Параметры частоты пульса > Оповещение об аномальной частоте пульса**.
- 3 Выберите **Сигнал при превышении** или **Сигнал при понижении**.
- 4 Задайте пороговое значение частоты пульса.

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

Выключение наручного пульсометра

Для параметра Частота пульса на запястье по умолчанию установлено значение Автоматически. Часы автоматически используют наручный пульсометр, если только они не были сопряжены с совместимым пульсометром посредством ANT+ или технологии Bluetooth.

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

- 1 В виджете частоты пульса нажмите и удерживайте **MENU**.
- 2 Выберите пункт **Параметры частоты пульса > Состояние > Выключено**.

Определение показателей тренировки

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

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

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

VO2 Max.: показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке (*О расчетных значениях VO2 Max., стр. 41*).

Прогнозируемое время забега: часы используют расчетное значение VO2 Max. и вашу историю тренировок для указания целевого времени забега на основе текущей спортивной формы (*Просмотр прогнозируемого времени пробега, стр. 43*).

Состояние ВЧП: часы анализируют показатели наручного пульсометра во время сна, чтобы определить состояние variability частоты пульса (ВЧП) на основе ваших долгосрочных средних показателей ВЧП (*Состояние variability частоты пульса, стр. 45*).

Эффективность тренировки: эффективность тренировки — это оценка активности в реальном времени, выполняемая после 6–20 минут занятия. Этот параметр можно добавить в качестве поля данных, чтобы просматривать показатели эффективности в течение оставшейся части занятия. Он позволяет сравнить ваше текущее состояние с вашим средним уровнем подготовки (*Эффективность тренировки, стр. 46*).

Функциональная пороговая мощность (ФПМ): часы используют информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения ФПМ. Для более точной оценки можно выполнить пошаговый тест (*Расчет функциональной пороговой мощности, стр. 48*).

Пороговое значение лактата: для измерения порогового значения лактата требуется нагрудный пульсометр. Пороговое значение лактата — это показатель, по достижении которого резко ускоряется мышечное утомление. Для измерения порогового значения лактата на часах используются данные о частоте пульса и темпе (*Пороговое значение лактата, стр. 47*).

Отключение уведомлений об эффективности

Некоторые уведомления об эффективности отображаются после завершения занятия. Другие уведомления об эффективности отображаются во время занятия или при регистрации новых значений показателей, например нового значения показателя VO2 Max. Можно отключить функцию состояния эффективности, чтобы избежать некоторых из этих уведомлений.

- 1 Удерживайте нажатой кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Физиологические показатели > Спортивное состояние**.

Автоматическое определение показателей тренировки

Функция Автоматическое определение включается по умолчанию. Устройство поддерживает автоматическое определение максимальной частоты пульса и порогового уровня лактата во время занятия. При подключении к совместимому датчику мощности устройство может автоматически определять функциональную пороговую мощность (ФПМ) во время занятия.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Физиологические показатели > Автоматическое определение**.
- 3 Выберите один из вариантов.

Объединенный статус тренировки

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

В меню приложения Garmin Connect выберите Настройки.

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

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

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

Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки

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

Синхронизируйте часы fēnix и другие устройства Garmin с учетной записью Garmin Connect.

СОВЕТ. вы можете задать основное устройство для тренировок и основное портативное устройство в приложении Garmin Connect ([Объединенный статус тренировки](#), стр. 41).

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

О расчетных значениях VO2 Max.

Показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке. Другими словами, VO2 Max. — это показатель спортивной подготовки, который должен увеличиваться по мере улучшения физической формы. Для отображения расчетного значения показателя VO2 Max. на устройстве fēnix требуются данные по измеренной на запястье частоте пульса или совместимый нагрудный пульсометр. Для бега и велотренировок в устройстве используются разные расчетные значения VO2 Max. Для получения точного расчетного значения показателя VO2 Max. необходимо совершить пробежку на улице с использованием функции GPS или заезд на велосипеде с использованием совместимого датчика мощности, поддерживая умеренную интенсивность в течение нескольких минут.

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



 Фиолетовый	Превосходно
 Синий	Отлично
 Зеленый	Хорошо
 Оранжевый	Удовлетворительно
 Красный	Плохо

Данные VO2 Max. предоставляются компанией Firstbeat Analytics. Анализ VO2 Max. предоставляется с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительную информацию см. в приложении ([Стандартные рейтинги VO2 Max.](#), стр. 129) и по адресу www.CooperInstitute.org.

Получение расчетного значения VO2 Max. для бега

Для этой функции требуется функция измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Если вы используете нагрудный пульсометр, необходимо надеть его и выполнить сопряжение с вашими часами ([Сопряжение с беспроводными датчиками](#), стр. 106).

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя](#), стр. 56), а затем установить максимальную частоту пульса ([Настройка зон частоты пульса](#), стр. 57). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега. Вы можете отключить регистрацию VO2 Max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности, если вы не хотите, чтобы эти типы забегов влияли на показатель VO2 Max. ([Выключение регистрации VO2 Max.](#), стр. 43).

- 1 Начните пробежку.
- 2 Совершите пробежку на открытом воздухе продолжительностью не менее 10 минут.
- 3 После пробежки выберите **Сохранить**.
- 4 Используйте кнопки **UP** и **DOWN** для прокрутки ваших показателей тренировки.

Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок

Для этой функции требуется датчик мощности, пульсометр на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Датчик мощности должен быть сопряжен с часами ([Сопряжение с беспроводными датчиками](#), стр. 106). Если вы используете нагрудный пульсометр, необходимо надеть его и выполнить сопряжение с вашими часами.

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя](#), стр. 56), а затем установить максимальную частоту пульса ([Настройка зон частоты пульса](#), стр. 57). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные по нескольким заездам, чтобы определить характеристики велотренировок.

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

Выключение регистрации VO2 Max.

Можно отключить регистрацию VO2 Max. для бега по пересеченной местности и бега на сверхмарафонские дистанции ([О расчетных значениях VO2 Max., стр. 41](#)).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Регистрация VO2 Max. > Выключено**

Просмотр фитнес-возраста

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

ПРИМЕЧАНИЕ. для получения наиболее точного фитнес-возраста завершите настройку профиля пользователя ([Настройка профиля пользователя, стр. 56](#)).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите  или .
- 2 Выберите **Состояние здоровья > Фитнес-возраст**.

Просмотр прогнозируемого времени пробега

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя, стр. 56](#)), а затем установить максимальную частоту пульса ([Настройка зон частоты пульса, стр. 57](#)).

Часы используют расчетное значение VO2 Max. ([О расчетных значениях VO2 Max., стр. 41](#)) и историю тренировок для предоставления данных о целевом времени забега. Часы анализируют данные о тренировках за несколько недель для более точного расчета времени пробега.

СОВЕТ. при наличии нескольких устройств Garmin можно указать основное устройство для тренировок в приложении Garmin Connect, чтобы ваши часы могли синхронизировать занятия, историю и данные с другими устройствами ([Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки, стр. 41](#)).

- 1 Чтобы посмотреть виджет результатов, в режиме отображения циферблата нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
- 2 Для просмотра сведений о виджете нажмите .
- 3 Нажмите **UP** или **DOWN** для просмотра прогнозируемых времен забега.

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

О функции Training Effect

Функция Training Effect измеряет влияние занятий на вашу аэробную и анаэробную форму. Показатель Training Effect определяется в процессе занятия. В ходе занятия значение показателя Training Effect увеличивается. Показатель Training Effect определяется информацией профиля пользователя, историей тренировок, частотой пульса и интенсивностью занятия. Существует семь различных меток Training Effect, которые описывают основное преимущество вашей активности. Каждая метка имеет цветовую кодировку и соответствует целевой тренировочной нагрузке (*Целевая тренировочная нагрузка*, стр. 52). Каждая фраза отзыва, например «Значительное влияние на показатель VO2 Max.», содержит соответствующее описание в сведениях о занятии Garmin Connect.

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

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

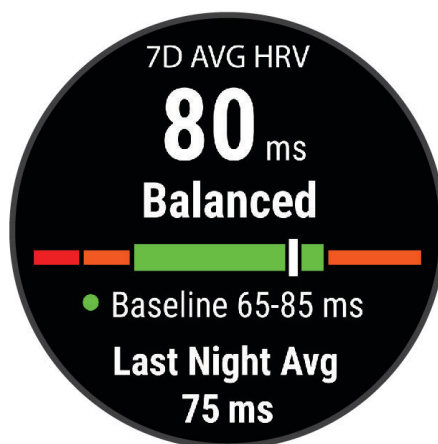
Функции Функция Training Effect для аэробных тренировок и Функция Training Effect для анаэробных тренировок можно добавить в качестве полей данных на один из экранов тренировки, чтобы контролировать свои показатели на протяжении всего занятия.

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

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

Состояние variability частоты пульса

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



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

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

Вариability частоты пульса и уровень стресса

Уровень стресса является результатом трехминутной проверки, в течение которой вы стоите неподвижно, а устройство fēnix анализирует variability частоты пульса для определения общего уровня стресса. Тренировки, сон, питание и нагрузки, которые спортсмен испытывает в повседневной жизни, влияют на его физическую форму. Диапазон уровня стресса варьируется от 1 до 100, где «1» соответствует очень низкому стрессу, а «100» — очень высокому. Уровень стресса может помочь определить, к какому типу тренировки ваш организм готов в настоящий момент: к интенсивной тренировке или йоге.

Просмотр variability частоты пульса и уровня стресса

Для использования этой функции требуется нагрудный пульсометр Garmin. Прежде чем просмотреть показатели variability частоты пульса, основанные на уровне стресса, необходимо надеть пульсометр и установить сопряжение с устройством (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106*).

СОВЕТ. Garmin рекомендует проводить измерения уровня стресса приблизительно в одно и то же время при одинаковых условиях каждый день.

- 1 При необходимости нажмите кнопку  и выберите **Добавить > Показатель стресса для variability частоты пульса**, чтобы добавить приложение в список.
- 2 Выберите **Да**, чтобы добавить приложение в свой список избранного.
- 3 В режиме отображения циферблата нажмите , выберите **Показатель стресса для variability частоты пульса** и нажмите .
- 4 Стойте неподвижно в течение 3 минут.

Эффективность тренировки

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

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

ПРИМЕЧАНИЕ. устройству необходимы данные нескольких пробежек или велотренировок с пульсометром, чтобы определить точное расчетное значение VO2 Max. и получить представление о вашей физической подготовленности к бегу или езде на велосипеде (*О расчетных значениях VO2 Max., стр. 41*).

Просмотр данных об эффективности тренировки

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

- 1 Добавьте параметр **Спортивное состояние** на экран данных (*Настройка экранов данных, стр. 85*).
- 2 Теперь можно отправляться на велотренировку или пробежку.
После 6–20 минут тренировки на экране отобразятся данные об эффективности тренировки.
- 3 Прокрутите экран данных, чтобы просмотреть данные об эффективности, отображаемые для всей пробежки или велотренировки.

Пороговое значение лактата

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

Если вам уже известно значение частоты пульса, соответствующее пороговому значению лактата, вы можете указать его в настройках профиля пользователя ([Настройка зон частоты пульса, стр. 57](#)). Можно включить функцию **Автоматическое определение** для автоматической регистрации порогового уровня лактата во время занятия.

Выполнение пошаговой проверки для определения порогового значения лактата

Для использования этой функции требуется нагрудный пульсометр Garmin. Перед выполнением пошаговой проверки необходимо надеть пульсометр и установить сопряжение с устройством ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106](#)).

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

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

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .

2 Выберите бег вне помещения.

Для выполнения проверки требуется использование GPS.

3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

4 Выберите **Тренировка > Пошаговая проверка порогового уровня лактата**.

5 Запустите таймер и следуйте инструкциям на экране.

После того как вы начнете пробежку, на устройстве будет отображаться продолжительность каждого этапа тренировки, цель и текущие данные о частоте пульса. После окончания проверки будет выведено сообщение.

6 После завершения пошаговой проверки остановите таймер и сохраните данные о занятии.

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

Расчет функциональной пороговой мощности

Перед расчетом функциональной пороговой мощности (ФПМ) необходимо выполнить сопряжение нагрудного пульсометра и датчика мощности с устройством (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106*), а также выполнить расчет показателя VO2 Max (*Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок, стр. 42*).

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

1 Чтобы просмотреть виджет эффективности тренировки, используйте кнопку **UP** или **DOWN**.

2 Для прокрутки показателей тренировки используйте кнопку .

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

 Фиолетовый	Превосходно
 Синий	Отлично
 Зеленый	Хорошо
 Оранжевый	Удовлетворительно
 Красный	Подготовка отсутствует

Для получения дополнительной информации см. приложение (*Нормы функциональной пороговой мощности, стр. 130*).

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

Выполнение проверки ФПМ

Перед выполнением проверки для определения функциональной пороговой мощности (ФПМ) необходимо выполнить сопряжение нагрудного пульсометра и датчика мощности с устройством (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106*), а также выполнить расчет показателя VO2 Max. (*Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок, стр. 42*).

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

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите велотренировку.
- 3 Удерживайте нажатой кнопку **MENU**.
- 4 Выберите **Тренировка > Пошаговая проверка ФПМ**.
- 5 Следуйте инструкциям на экране.
После того как вы начнете поездку на велосипеде, на устройстве будет отображаться продолжительность каждого этапа тренировки, цель и текущие данные о мощности. После окончания проверки будет выведено сообщение.
- 6 После завершения пошаговой проверки выполните заминку, остановите таймер и сохраните данные о занятии.
Отображается ФПМ в виде значения, выраженного в ваттах на килограмм, выходной мощности в ваттах и позиции на цветовом датчике.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Принять**, чтобы сохранить новое значение ФПМ.
 - Выберите **Отклонить**, чтобы продолжить использование текущего значения ФПМ.

Статус тренировки

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

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



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

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

VO2 Max.: показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке (*О расчетных значениях VO2 Max., стр. 41*). Часы отображают показатели VO2 Max. с поправкой на повышение температуры и высоты при адаптации организма к более высокой температуре окружающей среды или к большим высотам (*Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок, стр. 52*).

Острая нагрузка: острая нагрузка — это взвешенная сумма последних показателей нагрузки во время упражнений с учетом их длительности и интенсивности. (*Острая нагрузка, стр. 52*).

Целевая тренировочная нагрузка: ваши часы анализируют и распределяют тренировочную нагрузку по различным категориям в зависимости от интенсивности и структуры каждого записанного занятия. Целевая тренировочная нагрузка включает общую нагрузку, полученную по каждой категории, и цель тренировки. Ваши часы отображают распределение нагрузки за последние 4 недели (*Целевая тренировочная нагрузка, стр. 52*).

Время восстановления: время восстановления отображает время, оставшееся до полного восстановления организма перед следующей тяжелой тренировкой (*Время восстановления, стр. 53*).

Уровни статуса тренировки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Советы по получению данных о статусе тренировки

Функция статуса тренировки зависит от обновленных оценок уровня физической подготовки, включая не менее одного измерения VO2 Max. в неделю (*О расчетных значениях VO2 Max., стр. 41*). Занятия бегом в помещении не генерируют показатель VO2 Max., чтобы сохранить точность динамики изменения физической подготовки. Вы можете отключить регистрацию VO2 Max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности, если вы не хотите, чтобы эти типы забегов влияли на показатель VO2 Max. (*Выключение регистрации VO2 Max., стр. 43*).

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

- Устраивайте пробежку или заезд на улице с датчиком мощности не менее одного раза в неделю. Во время занятия достигайте пульса не менее 70% от максимальной частоты пульса и поддерживайте его в течение минимум 10 минут.
После использования часов в течение одной или двух недель информация о статусе тренировки должна стать доступной.
- Записывайте все занятия фитнесом на основное устройство для тренировок, чтобы часы могли узнавать о ваших показателях (*Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки, стр. 41*).
- Носите часы даже во время сна, чтобы показатель состояния ВЧП всегда оставался актуальным. Наличие актуального показателя состояния ВЧП может помочь определить актуальный статус тренировки, если у вас мало занятий с измерением VO2 Max.

Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок

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

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

Острая нагрузка

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

Целевая тренировочная нагрузка

Для достижения максимальных результатов и улучшения физической формы занятия должны включать в себя тренировки трех категорий: с низкими аэробными нагрузками, с высокими аэробными нагрузками и анаэробные. Целевая тренировочная нагрузка показывает распределение ваших тренировок по этим трем категориям и предоставляет цели тренировки. Для расчета целевой тренировочной нагрузки с определением ее степени, т.е. низкой, оптимальной или высокой, необходимо минимум 7 дней тренировок. Через 4 недели тренировок расчет тренировочной нагрузки будет содержать более подробную информацию о целевых показателях, с помощью которых вы сможете выстроить сбалансированную программу тренировок.

Ниже целевых показателей: тренировочная нагрузка ниже оптимальной нагрузки по всем категориям интенсивности. Попробуй увеличить продолжительность или частоту тренировок.

Недостаток низких аэробных нагрузок: попробуйте включить в программу больше занятий с низкой аэробной нагрузкой для восстановления, чтобы обеспечить оптимальное соотношение занятий с низкой и высокой интенсивностью.

Недостаток высоких аэробных нагрузок: попробуйте включить в программу больше занятий с высокой аэробной нагрузкой, чтобы постепенно повысить пороговое значение лактата и показателя VO2 Max.

Недостаток анаэробных нагрузок: попробуйте включить в программу еще несколько более интенсивных занятий с анаэробными упражнениями, чтобы постепенно улучшить ваши показатели скорости и анаэробную способность.

Сбалансированная: тренировочная нагрузка сбалансирована и обеспечивает всестороннее развитие ваших физических способностей во время тренировок.

Фокус на низкую аэробную нагрузку: ваша тренировочная нагрузка включает в себя в основном аэробные упражнения с низкой интенсивностью. Это закладывает прочную основу и подготавливает вас к повышению интенсивности ваших тренировок.

Фокус на высокую аэробную нагрузку: ваша тренировочная нагрузка включает в себя в основном аэробные упражнения с высокой интенсивностью. Такие упражнения помогают повышать пороговое значение лактата, показатель VO2 Max. и выносливость.

Фокус на анаэробную нагрузку: ваша тренировочная нагрузка включает в себя в основном интенсивные упражнения. Это приводит к быстрому достижению целевых показателей физического развития. Для получения более сбалансированной программы тренировок необходимо включить в нее занятия с низкой аэробной нагрузкой.

Выше целевых показателей: ваша тренировочная нагрузка выше оптимальной, поэтому необходимо уменьшить продолжительность и частоту тренировок.

Время восстановления

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

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

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

Просмотр времени восстановления

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (*Настройка профиля пользователя, стр. 56*), а затем установить максимальную частоту пульса (*Настройка зон частоты пульса, стр. 57*).

- 1 Совершите пробежку.
- 2 После пробежки выберите **Сохранить**.

Отобразится время восстановления. Максимальное время — 4 дня.

ПРИМЕЧАНИЕ. в режиме отображения циферблата нажмите кнопку UP или DOWN, чтобы открыть виджет эффективности тренировки, а затем нажмите кнопку  для просмотра показателей и времени восстановления.

Частота пульса восстановления

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

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

Body Battery™

Устройство анализирует вариабельность частоты пульса, уровень стресса, качество сна и данные об активности, чтобы определить общий уровень Body Battery. Подобно датчику топлива в автомобиле, он указывает количество доступной энергии. Диапазон уровня Body Battery варьируется от 0 до 100, где значения от 0 до 25 соответствуют низкому уровню накопленной энергии, значения от 26 до 50 — среднему уровню накопленной энергии, значения от 51 до 75 — высокому, а значения от 76 до 100 — очень высокому уровню накопленной энергии.

Вы можете синхронизировать устройство с учетной записью Garmin Connect, чтобы просмотреть наиболее актуальный уровень Body Battery, долгосрочную тенденцию и дополнительные сведения (*Советы по улучшению данных Body Battery, стр. 54*).

Просмотр виджета Body Battery

Виджет Body Battery отображает текущий уровень Body Battery и график уровня Body Battery за последние несколько часов.

- 1 Чтобы просмотреть виджет Body Battery, используйте кнопку **UP** или **DOWN**.

ПРИМЕЧАНИЕ. возможно, вам нужно будет добавить виджет в ленту виджетов (*Настройка ленты виджетов, стр. 93*).

- 2 Нажмите кнопку , чтобы посмотреть график уровня Body Battery с полуночи.
- 3 Нажмите кнопку **DOWN**, чтобы просмотреть общий график ваших уровней Body Battery и стресса. Синие полосы обозначают периоды отдыха. Оранжевые полосы обозначают периоды стресса. Серые полосы обозначают периоды слишком высокой активности для измерения уровня стресса.

Советы по улучшению данных Body Battery

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

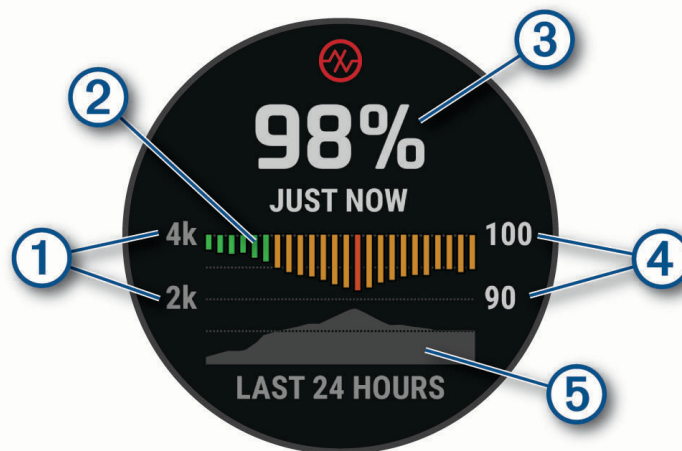
Пульсоксиметр

Часы оснащены наручным пульсоксиметром, который отслеживает уровень периферической насыщенности крови кислородом (SpO2). По мере подъема на большую высоту уровень насыщенности крови кислородом может снижаться. Данные об уровне насыщенности кислородом помогут вам определить, как ваше тело адаптируется к большим высотам во время занятий альпинизмом и походов.

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра, открыв виджет пульсоксиметра (*Получение показаний пульсоксиметра, стр. 55*). Также можно включить считывание показаний в течение всего дня (*Включение показаний пульсоксиметра в течение всего дня, стр. 55*). Когда вы не двигаетесь и смотрите показания пульсоксиметра, ваши часы анализируют текущую высоту и уровень насыщенности кислородом. Показатели высоты помогают определить изменения в показаниях пульсоксиметра в соответствии с текущей высотой.

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

Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.



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

Получение показаний пульсоксиметра

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

ПРИМЕЧАНИЕ. при открытии виджета пульсоксиметра в первый раз устройству необходимо установить связь со спутниками, чтобы определить высоту. Выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники.

- 1 Когда вы сидите или не тренируетесь, нажмите **UP** или **DOWN**, чтобы отобразить виджет пульсоксиметра.
- 2 Нажмите , чтобы просмотреть сведения об виджете и начать измерение с помощью пульсоксиметра.
- 3 Не двигайтесь в течение 30 секунд.

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

- 4 Нажмите **DOWN**, чтобы отобразить график показаний пульсоксиметра за последние семь дней.

Включение показаний пульсоксиметра в течение всего дня

- 1 В виджете пульсоксиметра нажмите и удерживайте **MENU**.
- 2 Выберите **Опции > Режим пульсоксиметра > Весь день**.

Устройство автоматически анализирует уровень насыщенности крови кислородом в течение дня, когда вы не двигаетесь.

ПРИМЕЧАНИЕ. включение режима отслеживания в течение всего дня снижает время работы от батареи.

Выключение автоматических показаний пульсоксиметра

- 1 В виджете пульсоксиметра нажмите и удерживайте **MENU**.
- 2 Выберите **Опции > Режим пульсоксиметра > Выключено**

Устройство отключает автоматические показания пульсоксиметра. Устройство начинает измерять пульсоксиметрию при просмотре виджета пульсоксиметра.

Включение отслеживания сна с пульсоксиметром

Устройство можно настроить на непрерывное измерение уровня насыщенности крови кислородом во время сна.

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

1 В виджете пульсоксиметра нажмите и удерживайте **MENU**.

2 Выберите **Опции > Режим пульсоксиметра > Во время сна**.

Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра

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

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

Тренировка

Настройка профиля пользователя

Вы можете изменить пол, дату рождения, рост, вес, запястье, зону частоты пульса, зону мощности и настройки критической скорости плавания (КСП) (*Запись тестирования критической скорости плавания*, стр. 64). Часы используют эту информацию для вычисления точных данных о тренировках.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Профиль пользователя**.

3 Выберите один из вариантов.

Настройки пола

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

Профиль и конфиденциальность: позволяет настроить данные в открытом профиле.

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

Спортивные цели

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

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

Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу ([Оценка нагрузки в зонах частоты пульса, стр. 58](#)) для определения оптимальной зоны частоты пульса и достижения поставленных спортивных целей.

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

Информация о зонах частоты пульса

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

Настройка зон частоты пульса

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

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности > Частота пульса**.
- 3 Выберите **Максимальная частота пульса** и введите максимальную частоту пульса.
Можно воспользоваться функцией Автоматическое определение для автоматической регистрации максимальной частоты пульса во время занятия ([Автоматическое определение показателей тренировки, стр. 40](#)).
- 4 Выберите **Частота пульса при пороговом значении лактата** и укажите значение частоты пульса, соответствующее пороговому значению лактата.
Вы можете выполнить пошаговую проверку для определения порогового значения лактата ([Пороговое значение лактата, стр. 47](#)). Можно воспользоваться функцией Автоматическое определение для автоматической регистрации порогового уровня лактата во время занятия ([Автоматическое определение показателей тренировки, стр. 40](#)).
- 5 Выберите **ЧП на отдыхе > Задать пользовательские настройки** и укажите частоту пульса в состоянии покоя.
Вы можете использовать средние значения частоты пульса, измеренные часами, или указать точные значения пульса в состоянии покоя.
- 6 Выберите **Зоны > Расчет по**.

7 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Уд./мин.** для просмотра и изменения зон на основе количества ударов в минуту.
- Выберите **ЧП %максимум** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения максимальной частоты пульса.
- Выберите **%РЧП** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя).
- Выберите **%частоты пульса при пороговом значении лактата** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения частоты пульса при пороговом значении лактата.

8 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.

9 Выберите **Частота пульса по видам спорта** и выберите спортивный профиль, чтобы добавить отдельные зоны частоты пульса (дополнительно).

10 Повторите шаги, чтобы добавить отдельные зоны частоты пульса для занятий спортом (дополнительно).

Установка зон частоты пульса с помощью часов

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

- Проверьте правильность настроек вашего профиля пользователя ([Настройка профиля пользователя, стр. 56](#)).
- Регулярно выполняйте пробежки с совместимым наручным или нагрудным пульсометром.
- Попробуйте несколько планов кардиотренировок, доступных в вашей учетной записи Garmin Connect.
- Просмотрите тенденции изменения частоты пульса и время в зонах в вашей учетной записи Garmin Connect.

Оценка нагрузки в зонах частоты пульса

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

Настройка зон мощности

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

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности > Мощность**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите **Расчет по**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Ватты** для просмотра и изменения зон в ваттах.
 - Выберите **% ФПМ** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения функциональной пороговой мощности.
- 6 Выберите **Функциональная пороговая мощность** и введите свой показатель.
Можно воспользоваться функцией Автоматическое определение для автоматической регистрации пороговой мощности во время занятия (*Автоматическое определение показателей тренировки, стр. 40*).
- 7 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
- 8 При необходимости выберите **Минимум** и введите минимальное значение мощности.

Отслеживание активности

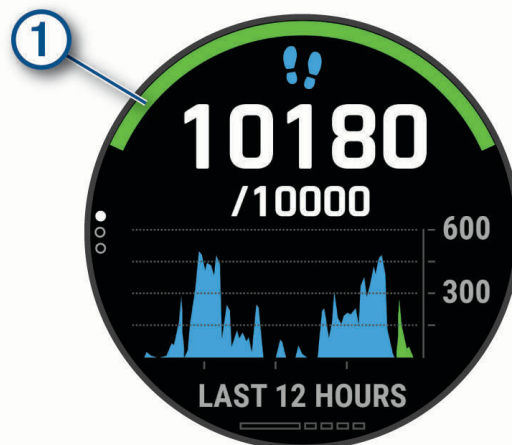
Функция отслеживания активности обеспечивает регистрацию количества пройденных шагов за день, пройденного расстояния, времени интенсивной активности, пройденных этажей, сожженных калорий и статистических данных о сне за каждый регистрируемый день. Информация по количеству сожженных калорий включает в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

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

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

Автоподбор цели

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



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

Напоминание о движении

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Напоминание о движении поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия на экране появляется напоминание Вперед! и отображается красная полоса. Через каждые 15 минут бездействия на экране появляются дополнительные сегменты шкалы. Также устройство воспроизводит сигнал или вибрирует, если звуковые сигналы включены (*Параметры системы, стр. 102*).

Чтобы сбросить напоминание, пройдите хотя бы пару минут.

Мониторинг сна

Во время сна часы автоматически отслеживают ваш сон и обеспечивают мониторинг движений. Это время можно установить в пользовательских настройках учетной записи Garmin Connect. Статистические данные по сну включают в себя общее время сна, фазы сна, информацию о движении во сне и показатели сна. Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. короткие периоды дневного сна не добавляются к статистике по вашему сну. Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения уведомлений и оповещений, за исключением сигналов будильника (*Использование режима «Не беспокоить», стр. 60*).

Использование функции автоматического отслеживания сна

- 1 Наденьте часы перед сном.
- 2 Данные по отслеживанию сна можно загрузить на веб-сайт Garmin Connect (*Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную, стр. 30*).
Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.
Информацию о сне за предыдущую ночь можно просмотреть на часах fēnix (*Виджеты, стр. 92*).

Использование режима «Не беспокоить»

Режим «Не беспокоить» можно использовать для отключения подсветки, звуковых сигналов оповещений и вибросигнала. Например, этот режим можно использовать во время сна или просмотра фильмов.

ПРИМЕЧАНИЕ. это время можно установить в пользовательских настройках учетной записи Garmin Connect. Вы можете включить опцию Во время сна в настройках системы для автоматического перехода в режим «Не беспокоить» в ваше обычное время сна (*Параметры системы, стр. 102*).

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 94*).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**.
- 2 Выберите .

Время интенсивной активности

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

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

Подсчет времени интенсивной активности

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

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

Garmin Move IQ™

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

Настройки отслеживания активности

Удерживая кнопку **MENU**, выберите **Отслеживание активности**.

Состояние: выключает функцию отслеживания активности.

Оповещение о движении: отображает сообщение и шкалу подвижности на цифровом циферблате и экране шагов. Также устройство воспроизводит сигнал или вибрирует, если звуковые сигналы включены (*Параметры системы, стр. 102*).

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

Move IQ: позволяет включать и выключать оповещения о событиях Move IQ.

Режим пульсоксиметра: настраивает устройство на запись показаний пульсоксиметра, когда вы находитесь в состоянии покоя в течение дня или непрерывно во время сна.

Отключение отслеживания активности

При отключении функции отслеживания активности запись данных по количеству пройденных шагов, этажей, времени интенсивной активности, отслеживанию сна и событиям Move IQ прекращается.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Отслеживание активности > Состояние > Выключено**.

Тренировки

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

Создать и найти тренировки можно с помощью Garmin Connect. Также вы можете выбрать план тренировки со встроенными тренировками и передать его на часы.

Запланировать тренировки можно с помощью Garmin Connect. Запланировать тренировку можно заранее, а затем сохранить ее на часы.

Выполнение тренировки из Garmin Connect

Перед тем как загрузить тренировку из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 29).

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

Создание пользовательской тренировки в Garmin Connect

Для создания тренировки в приложении Garmin Connect необходимо иметь учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 29).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите  или .
- 2 Выберите **Тренировки и планирование > Тренировки > Создать тренировку**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Создайте пользовательскую тренировку.
- 5 Выберите **Сохранить**.
- 6 Введите название для тренировки и нажмите **Сохранить**.

Новая тренировка появится в списке тренировок.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете отправить эту тренировку на свое устройство (*Отправка пользовательской тренировки на часы*, стр. 62).

Отправка пользовательской тренировки на часы

Вы можете отправить пользовательскую тренировку, созданную с помощью приложения Garmin Connect, на часы (*Создание пользовательской тренировки в Garmin Connect*, стр. 62).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите  или .
- 2 Выберите **Тренировки и планирование > Тренировки**.
- 3 Выберите тренировку из списка.
- 4 Выберите .
- 5 Выберите совместимые часы.
- 6 Следуйте инструкциям на экране.

Начало тренировки

Устройство можно использовать для проведения тренировок с несколькими этапами.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .

2 Выберите занятие.

3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

4 Выберите **Тренировка > Тренировки**.

5 Выберите тренировку.

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

6 Выберите **Просмотр**, чтобы просмотреть список этапов тренировки (необязательно).

СОВЕТ. во время просмотра этапов тренировки можно нажать кнопку , чтобы просмотреть анимацию выбранного упражнения (если доступно).

7 Выберите **Начать тренировку**.

8 Нажмите кнопку , чтобы запустить таймер занятия.

После начала тренировки устройство будет отображать каждый этап тренировки, примечания по этапу (дополнительно), цель (дополнительно) и текущие данные о тренировке. Для силовых упражнений, йоги, кардио или пилатеса появляется анимация с инструкциями по выполнению.

Выполнение предлагаемой ежедневной тренировки

Чтобы часы могли предложить ежедневную тренировку, необходимо иметь статус тренировки и показатель VO2 Max. (*Статус тренировки, стр. 50*).

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .

2 Выберите **Бег** или **Велосипед**.

Появится предлагаемая ежедневная тренировка.

3 Нажмите кнопку  и выберите параметр:

- Чтобы приступить к выполнению тренировки, выберите **Начать тренировку**.
- Чтобы отменить тренировку, выберите **Заккрыть**.
- Чтобы просмотреть этапы тренировки, выберите **Шаги**.
- Чтобы обновить настройку цели тренировки, выберите **Тип цели**.
- Чтобы отключить уведомления о будущих тренировках, выберите **Отключить подсказку**.

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

Включение и выключение ежедневных рекомендуемых тренировок

Ежедневные рекомендуемые тренировки предлагаются в зависимости от предыдущих занятий, сохраненных в учетной записи Garmin Connect.

1 В режиме отображения циферблата нажмите .

2 Выберите **Бег** или **Велосипед**.

3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

4 Выберите **Тренировка > Тренировки > Рекомендация на сегодня**.

5 Нажмите , чтобы отключить или включить подсказки.

Выполнение тренировки в бассейне

Часы можно использовать для проведения тренировок по плаванию с несколькими этапами. Создание и отправка тренировки в бассейне аналогичны процедурам, описанным в разделах [Тренировки](#), стр. 61 и [Выполнение тренировки из Garmin Connect](#), стр. 62.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Плав. в бас..**
- 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 4 Выберите **Тренировка**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Тренировки** для выполнения тренировок, скачанных из Garmin Connect.
 - Выберите **Критическая скорость плавания**, чтобы выполнить проверку критической скорости плавания (КСП), или введите значение КСП вручную ([Запись тестирования критической скорости плавания](#), стр. 64).
 - Выберите **Календарь тренировок**, чтобы просмотреть или выполнить запланированные тренировки.
- 6 Следуйте инструкциям на экране.

Запись тестирования критической скорости плавания

Показатель критической скорости плавания (КСП) является результатом теста на время, который выражается в темпе на 100 метрах. Ваша КСП — это теоретическая скорость, которую вы можете поддерживать постоянно, не истощая силы. Вы можете использовать КСП для контроля темпа во время тренировки и наблюдения за улучшениями.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Плав. в бас..**
- 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 4 Выберите **Тренировка > Критическая скорость плавания > Выполнить проверку критической скорости плавания**.
- 5 Нажмите **DOWN**, чтобы просмотреть этапы тренировки.
- 6 Нажмите кнопку .
- 7 Следуйте инструкциям на экране.

Редактирование показателя критической скорости плавания

Вы можете вручную изменить или ввести новый показатель КСП.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Плав. в бас..**
- 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 4 Выберите **Тренировка > Критическая скорость плавания > Критическая скорость плавания**.
- 5 Введите минуты.
- 6 Введите секунды.

О календаре тренировок

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

Использование планов тренировок Garmin Connect

Прежде чем вы сможете загружать и использовать план тренировки из Garmin Connect, вам необходимо завести учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 29](#)), а также выполнить сопряжение устройства fēnix с совместимым смартфоном.

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

Функция Adaptive Training Plans

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

Запуск сегодняшней тренировки

После отправки плана тренировки Garmin Тренер на устройство виджет Garmin Тренер появится в вашей ленте виджетов.

- 1 Чтобы просмотреть виджет Garmin Тренер, в режиме отображения циферблата нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
Если тренировка для этого занятия запланирована на сегодня, на экране устройства появится название тренировки, и вам будет предложено начать тренировку.
- 2 Нажмите кнопку .
- 3 Выберите **Просмотр**, чтобы просмотреть значения по умолчанию (необязательно).
- 4 Выберите **Начать тренировку**.
- 5 Следуйте инструкциям на экране.

Интервальные тренировки

Интервальные тренировки можно создавать на основе расстояния или времени. Пользовательская интервальная тренировка хранится на устройстве до создания другой интервальной тренировки. Открытые интервалы можно использовать для тренировок на беговой дорожке и забега на известное расстояние.

Создание интервальной тренировки

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите занятие.
- 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 4 Выберите **Тренировка > Интервалы > Правка > Интервал > Тип**.
- 5 Выберите **Расстояние, Время** или **Открытый**.
СОВЕТ. опция Открытый позволяет создать неограниченный по времени интервал.
- 6 При необходимости выберите **Длительность**, введите значение расстояния или интервала времени для тренировки, а затем выберите .
- 7 Нажмите кнопку **BACK**.
- 8 Выберите **Отдых > Тип**.
- 9 Выберите **Расстояние, Время** или **Открытый**.
- 10 При необходимости введите значение расстояния или времени для интервала отдыха, а затем выберите .
- 11 Нажмите кнопку **BACK**.
- 12 Выберите один или несколько предлагаемых вариантов.
 - Чтобы установить количество повторов, выберите **Повтор**.
 - Чтобы добавить в тренировку неограниченную по времени разминку, выберите **Разминка > Включено**.
 - Чтобы добавить в тренировку неограниченную по времени заминку, выберите **Заминка > Включено**.

Начало интервальной тренировки

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

После завершения всех интервалов отобразится сообщение.

Остановка интервальной тренировки

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

Тренировка PacePro™

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

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

Загрузка плана RacePro из Garmin Connect

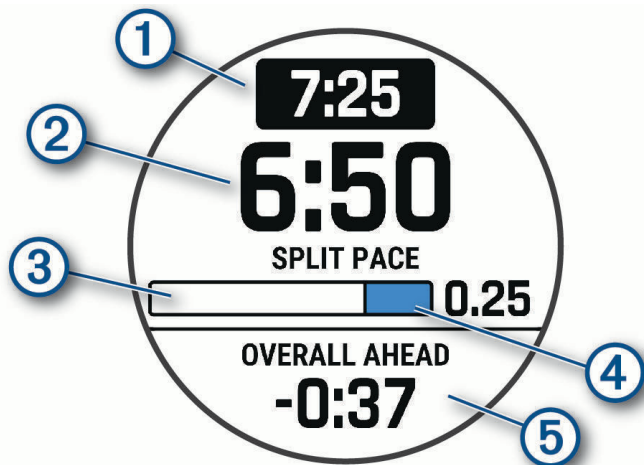
Перед тем как загрузить план RacePro из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 29).

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

Запуск плана RacePro

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

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите бег вне помещения.
- 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 4 Выберите **Тренировка** > **Планы RacePro**.
- 5 Выберите план тренировок.
СОВЕТ. можно нажать кнопку **DOWN** и выбрать пункт **Просмотреть отрезки** для предварительного просмотра отрезков.
- 6 Нажмите  для запуска плана.
- 7 При необходимости выберите **Да**, чтобы включить навигацию по дистанции.
- 8 Нажмите  для запуска таймера занятия.



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

Остановка выполнения плана PacePro

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Остановить PacePro** > **Да**.

Устройство останавливает выполнение плана PacePro. Таймер занятия продолжает работать.

Создание плана PacePro на устройстве

Прежде чем вы сможете создать план PacePro на часах, необходимо создать дистанцию ([Создание дистанции на устройстве и следование по ней, стр. 76](#)).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите бег вне помещения.
- 3 Нажмите и удерживайте **MENU**.
- 4 Выберите **Навигация** > **Дистанции**.
- 5 Выберите дистанцию.
- 6 Выберите **PacePro** > **Создать**.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Целевой темп** и введите значение целевого темпа.
 - Выберите **Целевое время** и введите значение целевого времени.

На устройстве отобразится диапазон по вашему темпу.

СОВЕТ. можно нажать кнопку **DOWN** и выбрать пункт **Просмотреть отрезки** для предварительного просмотра отрезков.

- 8 Нажмите кнопку , чтобы начать тренировку.
- 9 При необходимости выберите **Да**, чтобы включить навигацию по дистанции.
- 10 Нажмите кнопку , чтобы запустить таймер занятия.

Сегменты

Вы можете отправить сегменты пробежек или велотренировок из учетной записи Garmin Connect на устройство. После того как сегмент будет сохранен на вашем устройстве, вы можете пройти сегмент, попробовав повторить или превзойти собственный рекорд или результаты других участников, которые прошли данный сегмент.

ПРИМЕЧАНИЕ. при загрузке дистанции из учетной записи Garmin Connect можно загрузить все входящие в нее сегменты.

Сегменты Strava™

На устройство fēnix можно загрузить сегменты Strava. По сегментам Strava можно сравнивать свои результаты с предыдущими заездами, результатами друзей и профессиональных спортсменов, прошедших аналогичный сегмент.

Для регистрации учетной записи Strava откройте меню «Сегменты» в учетной записи Garmin Connect. Дополнительные сведения см. на веб-сайте www.strava.com.

Информация, содержащаяся в настоящем руководстве, применима как к сегментам Garmin Connect, так и к сегментам Strava.

Просмотр сведений о сегменте

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите занятие.
- 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 4 Выберите **Тренировка > Сегменты**.
- 5 Выберите сегмент.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Время гонки**, чтобы просмотреть время и среднюю скорость или темп лидера сегмента.
 - Выберите **Карта**, чтобы просмотреть сегмент на карте.
 - Выберите **Профиль высот**, чтобы просмотреть график изменения высоты для сегмента.

Использование сегментов

Сегменты — это виртуальные гоночные дистанции. После прохождения сегмента можно сравнить свои результаты с предыдущими занятиями, результатами других пользователей, подписанных пользователей в вашей учетной записи Garmin Connect или других участников сообществ, занимающихся бегом или велоспортом. Для просмотра информации о месте, занятом по результатам прохождения сегмента, можно загрузить данные о занятии в учетную запись Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. если учетная запись Garmin Connect связана с учетной записью Strava, данные о занятии передаются в учетную запись Strava автоматически, что позволяет просмотреть информацию о месте, занятом после прохождения сегмента.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите занятие.
- 3 Теперь можно отправляться на велотренировку или пробежку.
При приближении к сегменту отображается сообщение, и вы можете приступить к его прохождению.
- 4 Начните прохождение сегмента.

По завершении прохождения сегмента отображается сообщение.

Настройка автоматической регулировки сегмента

Можно настроить устройство на автоматическую регулировку целевого времени забега для сегмента на основании ваших результатов во время этого сегмента.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта настройка по умолчанию включена для всех сегментов.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите занятие.
- 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 4 Выберите **Тренировка > Сегменты > Автоподбор соперника**.

Использование Virtual Partner

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

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

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

Установка цели тренировки

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

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

Откроется экран цели тренировки с расчетным временем финиша. Расчетное время финиша вычисляется на основе текущего результата и оставшегося времени.

- 6 Нажмите кнопку , чтобы запустить таймер занятия.

Отмена цели тренировки

- 1 Во время занятия нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите пункт **Отмена цели > Да**.

Соревнование с результатами предыдущего занятия

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

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите занятие.
- 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 4 Выберите **Тренировка > Занятие с соревнованием**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Нажмите **Из журнала**, чтобы выбрать на устройстве результат ранее записанного занятия.
 - Нажмите **Загруженные**, чтобы выбрать занятие, загруженное из вашей учетной записи Garmin Connect.
- 6 Выберите занятие.
Откроется экран Virtual Partner с расчетным временем завершения.
- 7 Нажмите кнопку , чтобы запустить таймер занятия.
- 8 После завершения занятия нажмите кнопку  и выберите **Сохранить**.

Приостановка функции «Статус тренировки»

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

Выберите один из следующих вариантов:

- На экране виджета статуса тренировки удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Опции > Приостановить действие функции «Статус тренировки»**.
- В настройках Garmin Connect выберите **Статистика показателей > Статус тренировки > ⋮ > Приостановить действие функции «Статус тренировки»**.

СОВЕТ. необходимо синхронизировать устройство с учетной записью Garmin Connect.

Возобновление приостановленного статуса тренировки

Вы можете возобновить статус тренировки, когда будете готовы снова начать тренироваться. Для получения наилучших результатов необходимо хотя бы два показателя VO2 Max. каждую неделю (*О расчетных значениях VO2 Max., стр. 41*).

Выберите один из следующих вариантов:

- На экране виджета статуса тренировки удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Опции > Возобновить действие функции «Статус тренировки»**.
- В настройках Garmin Connect выберите **Статистика показателей > Статус тренировки > ⋮ > Возобновить действие функции «Статус тренировки»**.

СОВЕТ. необходимо синхронизировать устройство с учетной записью Garmin Connect.

Включение функции «Оценка собственного состояния»

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

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Оценка собственного состояния**.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы выполнять оценку собственного состояния только после тренировок, выберите **Только тренировки**.
 - Чтобы выполнять оценку собственного состояния после каждого занятия, выберите **Всегда**.

Часы

Установка будильника

Можно устанавливать несколько будильников.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Часы > СИГНАЛЫ > Добавить сигнал**.
- 3 Введите время срабатывания будильника.

Изменение будильника

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Часы > СИГНАЛЫ > Правка**.
- 3 Выберите сигнал.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Состояние**, чтобы включить или отключить будильник.
 - Чтобы изменить время будильника, выберите **Время**.
 - Чтобы настроить регулярное повторение сигнала будильника, выберите **Повтор**, а затем выберите время повторения сигнала.
 - Чтобы выбрать тип уведомления о сигнале, выберите **Звуки**.
 - Чтобы включить или выключить подсветку при срабатывании будильника, выберите **Подсветка**.
 - Чтобы выбрать описание будильника, выберите **Метка**.
 - Чтобы удалить сигнал, нажмите **Удалить**.

Запуск таймера обратного отсчета

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Часы > ТАЙМЕРЫ**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы установить и сохранить таймер обратного отсчета в первый раз, нажмите кнопку **MENU** и выберите **Сохранить таймер**.
 - Чтобы установить и сохранить дополнительные таймеры обратного отсчета, выберите **Добавить таймер** и введите время.
 - Чтобы установить таймер обратного отсчета без сохранения, выберите **Быстрый таймер** и введите время.
- 4 При необходимости нажмите **MENU** и выберите нужную опцию:
 - Выберите **Время**, чтобы изменить настройку времени.
 - Выберите **Перезапустить > Включено**, чтобы обеспечить автоматический перезапуск таймера по его истечении.
 - Нажмите **Звуки**, чтобы выбрать тип уведомления.
- 5 Нажмите  для запуска таймера.

Удаление таймера

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Часы > ТАЙМЕРЫ > Правка**.
- 3 Выберите таймер.
- 4 Выберите **Удалить**.

Использование секундомера

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Часы > СЕКУНДОМЕР**.
- 3 Нажмите кнопку  для запуска таймера.
- 4 Чтобы запустить таймер круга , нажмите **LAP**.



Секундомер  продолжит отсчитывать итоговое время.

- 5 Чтобы остановить оба таймера, нажмите кнопку .
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы сбросить оба таймера, нажмите кнопку **DOWN**.
 - Чтобы сохранить время по секундомеру как занятие, нажмите **MENU** и выберите **Сохранить занятие**.
 - Чтобы сбросить все таймеры и закрыть окно секундомера, нажмите **MENU** и выберите **Готово**.
 - Чтобы просмотреть таймеры круга, нажмите **MENU** и выберите **Обзор**.
ПРИМЕЧАНИЕ. функция **Обзор** отображается, только если было пройдено несколько кругов.
 - Чтобы вернуться на циферблат часов без сброса таймеров, нажмите кнопку **MENU** и выберите **Перейти на циферблат**.
 - Чтобы включить или отключить запись кругов, нажмите кнопку **MENU** и Кнопка Lap.

Добавление дополнительных часовых поясов

Текущее время в дополнительных часовых поясах можно отобразить на виджете дополнительных часовых поясов. Можно добавить до четырех дополнительных часовых поясов.

ПРИМЕЧАНИЕ. возможно, вам нужно будет добавить виджет дополнительных часовых поясов в ленту виджетов (*Настройка ленты виджетов, стр. 93*).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Часы > АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ЧАСОВЫЕ ПОЯСА > Добавить альтернативный часовой пояс**.
- 3 Выберите часовой пояс.
- 4 При необходимости переименуйте часовой пояс.

Изменение дополнительного часового пояса

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Часы > АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ЧАСОВЫЕ ПОЯСА > Правка**.
- 3 Выберите часовой пояс.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы ввести собственное название для часового пояса, выберите **Переименовать зону**.
 - Чтобы изменить часовой пояс, выберите **Изменить зону**.
 - Чтобы изменить местоположение часового пояса в виджете, выберите **Переупорядочить часовые пояса**.
 - Чтобы удалить часовой пояс, выберите **Удалить зону**.

Навигация

Сохранение местоположения

Текущее местоположение можно сохранить, чтобы вернуться в него позднее.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 94*).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**.
- 2 Выберите .
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Редактирование сохраненных местоположений

Можно удалить сохраненное местоположение или изменить информацию о его названии, высоте и позиции.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Навигация > Сохраненные местоположения**.
- 3 Выберите сохраненное местоположение.
- 4 Выберите параметр для изменения информации о местоположении.

Установка ориентира для навигации

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

- 1 Выберите один из следующих вариантов:
 - Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**.
СОВЕТ. ориентир для навигации можно установить во время записи занятия.
 - В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Ориентир для навигации**.
- 3 Подождите, пока часы найдут спутники.
- 4 Нажмите кнопку  и выберите **Добавить точку**.
- 5 Выберите местоположение или пеленг для использования в качестве ориентира для навигации.
Появится стрелка компаса и расстояние до пункта назначения.
- 6 Наведите верхнюю часть часов в сторону вашего курса.
При отклонении от курса компас отображает направление от курса и градус отклонения.
- 7 При необходимости нажмите кнопку  и выберите **Изменить место**, чтобы установить другой ориентир для навигации.

Проекция маршрутной точки

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

ПРИМЕЧАНИЕ. возможно, потребуется добавить приложение Проецировать маршрутную точку в список занятий и приложений.

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

Проекция маршрутной точки сохраняется под именем по умолчанию.

Навигация к пункту назначения

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

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите занятие.
- 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 4 Выберите **Навигация**.
- 5 Выберите категорию.
- 6 Следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать пункт назначения.
- 7 Выберите пункт **Идти к**.
Отображается информация о навигации.
- 8 Нажмите , чтобы начать навигацию.

Дистанции

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

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

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

Создание дистанции на устройстве и следование по ней

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

Создание дистанции в Garmin Connect

Для создания дистанции в приложении Garmin Connect необходимо иметь учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 29).

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

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете отправить эту дистанцию на свое устройство ([Отправка дистанции на устройство](#), стр. 77).

Отправка дистанции на устройство

Вы можете отправить дистанцию, созданную при помощи приложения Garmin Connect, на устройство ([Создание дистанции в Garmin Connect](#), стр. 77).

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

Просмотр или изменение сведений о дистанции

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

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

Использование ClimbPro

Функция ClimbPro помогает распределять силы на предстоящих подъемах на дистанции. Вы можете просматривать подробную информацию о подъеме, включая уклон, расстояние и увеличение высоты, предварительно или в режиме реального времени во время следования по дистанции. Категории подъема во время велотренировки обозначаются цветом в зависимости от длины и уклона.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **ClimbPro > Состояние > Во время навигации**.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Поле данных**, чтобы настроить поле данных, которое отображается на экране ClimbPro.
 - Выберите **Оповещение**, чтобы установить оповещения в начале подъема или на определенном расстоянии от подъема.
 - Выберите **Спуски**, чтобы включить или выключить отображение спусков для беговых занятий.
 - Нажмите **Обнаружение подъемов**, чтобы выбрать типы подъемов, обнаруженных в ходе велотренировок.
- 7 Просмотрите сведения о подъемах и дистанции (*Просмотр или изменение сведений о дистанции, стр. 77*).
- 8 Начните прохождение сохраненной дистанции (*Навигация к пункту назначения, стр. 76*).

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

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

СОВЕТ. вы можете выбрать такую настройку, при которой удержание кнопок будет использоваться для доступа к функции ЧЗБ (*Настройка горячих клавиш, стр. 103*).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите занятие.
- 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 4 Выберите **Навигация > Последняя точка «Человек за бортом»**.
Отображается информация о навигации.

Навигация при помощи функции «Засечь направление»

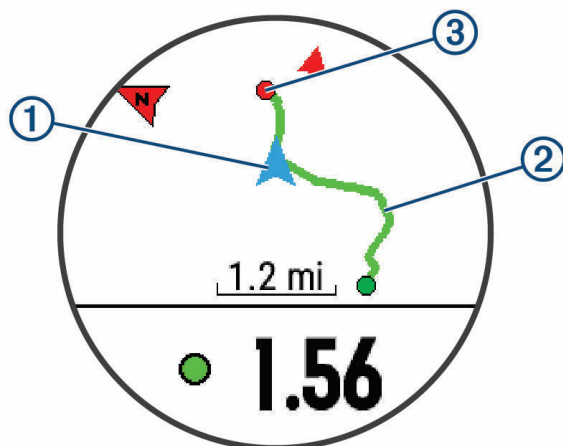
Наведя устройство на удаленный объект (например, на водонапорную башню), можно зафиксировать направление, а затем осуществить навигацию к выбранному объекту.

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

Навигация к начальной точке во время занятия

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

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



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

Навигация к начальной точке сохраненного занятия

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

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

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

ПРИМЕЧАНИЕ. чтобы устройство не перешло в режим часов из-за таймаута, вы можете запустить таймер.

- 7 Нажмите кнопку **DOWN**, чтобы посмотреть компас (дополнительно).
Стрелка указывает направление к точке старта.

Остановка навигации

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

Карта

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

- Навигация по карте ([Прокрутка и изменение масштаба карты](#), стр. 80)
- Настройки карты ([Настройки карты](#), стр. 98)

Прокрутка и изменение масштаба карты

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

Компас

Устройство оснащено трехкоординатным компасом с автоматической калибровкой. Внешний вид и функции компаса меняются в зависимости от ваших занятий, при включении режима GPS или во время навигации к пункту назначения. Настройки компаса можно изменить вручную ([Настройки компаса](#), стр. 95). Чтобы быстро перейти к настройкам компаса, нажмите ▲ в виджете компаса.

Альтиметр и барометр

Устройство содержит внутренний альтиметр и барометр. Устройство постоянно регистрирует данные о высоте и давлении, даже в энергосберегающем режиме. Альтиметр отображает приблизительную высоту на основе изменений давления. Барометр отображает данные атмосферного давления на основе фиксированной высоты, на которой недавно был откалиброван альтиметр ([Настройки альтиметра](#), стр. 96). Чтобы быстро перейти к настройкам альтиметра или барометра, нажмите ▲ в виджете альтиметра или барометра.

История

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

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

Использование архива

Архив содержит сохраненные на устройстве предыдущие занятия.

На устройстве есть виджет истории для быстрого доступа к данным о занятиях (*Виджеты, стр. 92*).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Архив > Занятия**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Нажмите кнопку .
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для просмотра дополнительной информации о занятии выберите **Вся статистика**.
 - Чтобы просмотреть влияние занятий на вашу аэробную и анаэробную форму, выберите **Эффект тренировки** (*О функции Training Effect, стр. 44*).
 - Чтобы просмотреть время в каждой зоне частоты пульса, выберите **Частота пульса**.
 - Чтобы выбрать круг и просмотреть дополнительную информацию по каждому кругу, выберите пункт **Круги**.
 - Для выбора заезда на горных лыжах или сноуборде и просмотра дополнительной информации о каждом заезде, выберите **Забег**.
 - Чтобы выбрать подход при выполнении упражнений и просмотреть дополнительную информацию по каждому подходу, выберите пункт **Подходы**.
 - Чтобы просмотреть занятие на карте, выберите пункт **Карта**.
 - Чтобы просмотреть профиль высот для занятия, выберите **Профиль высот**.
 - Для удаления выбранного занятия выберите **Удалить**.

История мультитренировок

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

Личные рекорды

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

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

Просмотр личных рекордов

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

Восстановление личных рекордов

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

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

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Удаление личных рекордов

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

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Просмотр общих результатов

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

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

Функция одометра

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

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

Удаление журнала

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

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Настройка устройства

Настройки занятий и приложений

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

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

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

3D-скорость: функция вычисления скорости с учетом изменения высоты и горизонтального движения по поверхности (*3D-скорость и расстояние, стр. 89*).

Цвет акцентов: выбор цвета выделения для каждого занятия, облегчающего определение активных занятий.

Добавить занятие: позволяет настраивать мультитренировку.

Оповещения: настройка тренировочных или навигационных оповещений для занятия.

Скалолазание: автоматический режим: активация автоматического определения часами изменения высоты с помощью встроенного альтиметра.

Auto Lap: настройка параметров функции Auto Lap (*Auto Lap, стр. 88*).

Auto Pause: установка для часов возможности остановки записи данных при прекращении движения или при снижении скорости ниже указанного уровня (*Включение Auto Pause®, стр. 89*).

Автоматическая пауза: позволяет часам автоматически определять, когда вы отдыхаете во время плавания в бассейне, и создавать интервал отдыха (*Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, стр. 16*).

Автоезд: активация автоматического обнаружения часами участков движения на лыжах с помощью встроенного акселерометра.

Смена страниц: автоматический переход между всеми экранами данных занятия при включенном таймере (*Использование функции смены страниц, стр. 90*).

Автоматическая смена подхода: автоматическое начало и завершение подходов часами при выполнении упражнений во время силовой тренировки.

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

Крупные цифры: изменение размера цифр на экране с информацией о лунке.

ClimbPro: отображение экранов планирования и отслеживания восхождения во время навигации.

Подсказка по выбору клюшки: отображает подсказку, которая позволяет указать, какая клюшка использовалась после каждого обнаруженного удара во время игры в гольф.

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

Экраны данных: позволяет настроить экраны данных и добавить новые экраны данных для занятия (*Настройка экранов данных, стр. 85*).

Дистанция для драйвера: устанавливает среднее расстояние, которое мяч проходит после драйва во время игры в гольф.

Изменение трасс: позволяет редактировать уровень сложности трассы и статус во время скалолазания.

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

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

GPS: установка режима для антенны GPS (*Изменение настроек GPS, стр. 90*).

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

Подсчет гандикапа: включение подсчета гандикапа во время игры в гольф. Опция Частичный гандикап позволяет ввести количество ударов, которые необходимо вычесть из общего счета. Опция Index/Slope позволяет ввести индекс гандикапа и степень уклона поля для гольфа, чтобы часы могли рассчитать ваш гандикап по полю для гольфа. Если вы включаете один из вариантов подсчета гандикапа, вы можете скорректировать свое значение гандикапа.

Номер дорожки: установка номера дорожки для отслеживания вашего забега.

Кнопка Lap: позволяет регистрировать круги или интервалы отдыха во время занятия.

Блокировка кнопок: блокировка кнопок во время мультитренировок для предотвращения случайного нажатия клавиш.

Метроном: воспроизведение звуковых сигналов с постоянным ритмом, что помогает повысить эффективность тренировок за счет повышения, снижения или поддержания более постоянной частоты (*Функция метронома, стр. 7*).

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

Отслеживание препятствий: позволяет часам сохранять местоположения препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных прохождений дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега (*Запись занятия бегом с препятствиями, стр. 12*).

Размер бассейна: выбор длины бассейна для заплывов в бассейне.

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

Режим мощности: установка режима питания по умолчанию для занятия.

Таймаут для режима энергосбережения: установка таймаута режима энергосбережения для занятия (*Настройки таймаута для режима энергосбережения, стр. 91*).

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

Интервал записи: установка частоты записи точек трека в режиме GPS-трекера (*Изменение интервала записи точки трека, стр. 25*).

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

Регистрация VO2 Max: включение регистрации VO2 Max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности.

Переименовать: настройка имени занятия.

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

Восстановить настройки: сброс настроек занятия.

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

Подсчет баллов: включение или выключение автоматического ведения счета, когда вы начинаете игру в гольф. Опция Всегда спрашивать известит вас о начале раунда.

Метод подсчета: устанавливает метод подсчета для игры в гольф: игра на счет ударов или методом Стейблфорд.

Оценка собственного состояния: определяет, как часто вы оцениваете свои воспринимаемые усилия для занятия (*Включение функции «Оценка собственного состояния», стр. 72*).

Оповещения по сегменту: включение подсказок с уведомлением о приближении к сегменту.

Отслеживание статистики: включение отслеживания статистики во время игры в гольф.

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

Автоматическая смена вида спорта во время кросса с заплывами: позволяет автоматически переключаться между видами спорта (плаванием и бегом) во время кросса с заплывами.

Режим турнира: отключение функций, которые запрещены во время участия в официальных турнирах.

Переходы: включение переходов для мультитренировок.

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

Видео тренировок: включает анимацию с инструкциями для силовых упражнений, кардиотренировок, йоги или пилатеса. Анимации доступны для предустановленных тренировок и тренировок, загруженных из Garmin Connect.

Настройка экранов данных

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

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие для настройки.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Экраны данных**.
- 6 Выберите экран данных для настройки.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Раскладка**, чтобы настроить количество полей данных на экране данных.
 - Выберите **Поля данных** и выберите поле, чтобы изменить отображаемые в нем данные.
СОВЕТ. для получения списка всех доступных полей данных перейдите в раздел [Поля данных](#), стр. 121. Не все поля данных доступны для всех типов занятий.
 - Выберите **Изменить порядок**, чтобы изменить позицию экрана данных в ленте.
 - Выберите **Убрать**, чтобы удалить экран данных из ленты.
- 8 При необходимости выберите пункт **Добавить новый элемент**, чтобы добавить экран данных в ленту.
Вы можете добавить пользовательский экран данных или выбрать один из предварительно заданных экранов данных.

Добавление карты для занятия

Для отдельного занятия можно добавить карту в цикл экранов данных.

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

Оповещения о занятиях

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

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

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

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

Название оповещения	Тип оповещения	Описание
Частота шагов	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для частоты шагов.
Калории	Событие, повторяющееся	Можно установить количество калорий.
Ввод вручную	Событие, повторяющееся	Можно выбрать существующее сообщение или создать собственное и выбрать тип оповещения.
Расстояние	Событие, повторяющееся	Можно установить интервал расстояний.
Высота	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для высоты.
Частота пульса	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения частоты пульса или выбрать изменения зон. См. разделы Информация о зонах частоты пульса, стр. 57 и Оценка нагрузки в зонах частоты пульса, стр. 58 .
Темп	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для темпа.
Поддержание темпа	Повторяющееся	Можно задать целевой темп плавания.
Питание	Диапазон	Можно установить высокий или низкий уровень мощности.
Сближение	Событие	Из сохраненного местоположения можно задать радиус.
Бег/ходьба	Повторяющееся	Можно установить фиксированные перерывы на ходьбу через равные интервалы.
Скорость	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для скорости.
Частота гребков	Диапазон	Можно выбрать высокое или низкое количество гребков в минуту.
Время	Событие, повторяющееся	Можно установить интервал времени.
Таймер забега	Повторяющееся	Можно установить временной интервал для забега в секундах.

Настройка оповещения

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Занятия и приложения**.

3 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

4 Выберите настройки занятия.

5 Выберите **Оповещения**.

6 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите пункт **Добавить новый элемент**, чтобы добавить новое оповещение для занятия.
- Выберите имя оповещения, чтобы отредактировать существующее оповещение.

7 При необходимости выберите тип оповещения.

8 Выберите зону, введите минимальное и максимальное значения или настраиваемое значение для оповещения.

9 При необходимости включите оповещение.

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

Auto Lap

Отметка кругов после прохождения определенного расстояния

Можно воспользоваться Auto Lap для автоматической отметки круга дистанции на указанном расстоянии. Эта функция полезна при оценке эффективности на разных этапах тренировки (например, каждую милю или 5 км).

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Занятия и приложения**.

3 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

4 Выберите настройки занятия.

5 Выберите **Auto Lap**.

6 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Auto Lap**, чтобы включить или выключить функцию Auto Lap.
- Выберите **Автоматическая настройка расстояния**, чтобы настроить расстояние между кругами.

По завершении каждого круга отображается сообщение с временем этого круга. Также устройство воспроизводит сигнал или вибрирует, если звуковые сигналы включены ([Параметры системы](#), стр. 102).

Настройка сообщений для оповещения о кругах

Можно настроить одно или два поля данных, отображающихся в оповещении о кругах.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Занятия и приложения**.

3 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

4 Выберите настройки занятия.

5 Выберите **Auto Lap > Оповещение о круге**.

6 Выберите поле данных для изменения.

7 Выберите **Предварительный просмотр** (дополнительно).

Включение Auto Pause

Функцию Auto Pause можно использовать для автоматической приостановки таймера при прекращении движения. Эта функция может оказаться полезной, когда маршрут вашего занятия включает в себя светофоры или другие места, в которых необходимо остановиться.

ПРИМЕЧАНИЕ. при остановке таймера занятия или включении паузы запись данных не ведется.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Занятия и приложения**.

3 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

4 Выберите настройки занятия.

5 Выберите **Auto Pause**.

6 Выберите один из следующих вариантов:

- Для автоматической приостановки таймера при прекращении движения выберите пункт **При остановке**.
- Чтобы настроить автоматическую приостановку таймера, когда темп или скорость опускаются ниже указанного значения, выберите пункт **Ввод вручную**.

Включение автоматического режима для скалолазания

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

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Занятия и приложения**.

3 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

4 Выберите настройки занятия.

5 Выберите **Скалолазание: автоматический режим > Состояние**.

6 Выберите **Всегда** или **Не во время навигации**.

7 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Экран для бега**, чтобы определить экран данных, который будет отображаться во время пробежки.
- Выберите **Экран для скалолазания**, чтобы определить экран данных, который будет отображаться во время занятий скалолазанием.
- Выберите **Инвертировать цвета**, чтобы включить обращение цветов при переключении режимов.
- Выберите **Вертикальная скорость**, чтобы задать скорость подъема за период времени.
- Выберите **Переключение режимов**, чтобы установить скорость переключения режимов устройством.

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

3D-скорость и расстояние

Функцию 3D-скорости и расстояния можно установить для расчета скорости и расстояния с помощью изменения высоты и горизонтального движения по поверхности. Функцию можно использовать при занятиях лыжным спортом, скалолазанием, навигацией, ходьбой, бегом или ездой на велосипеде.

Включение и выключение кнопки LAP

Чтобы обеспечить возможность регистрации кругов или интервалов отдыха во время занятий с помощью кнопки Кнопка LAP, можно включить функцию LAP. Чтобы предотвратить регистрацию кругов во время занятий в результате случайного нажатия кнопки, можно отключить функцию Кнопка LAP.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Кнопка LAP**.

Состояние кнопки LAP изменяется на Включено или Выключено в соответствии с текущей настройкой.

Использование функции смены страниц

Функцию смены страниц можно использовать для автоматического переключения между экранами данных занятий при включенном таймере.

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

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Смена страниц**.
- 6 Выберите скорость отображения.

Изменение настроек GPS

Дополнительные сведения о системе GPS см. по адресу: garmin.com/aboutGPS.

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

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **GPS**.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Выключено** для отключения GPS во время занятия.
- Выберите **Только GPS**, чтобы включить спутниковую систему GPS.
- Выберите **GPS + ГЛОНАСС** (спутниковая система России) для более точной информации о местоположении в условиях плохой видимости неба.

ПРИМЕЧАНИЕ. при одновременном использовании GPS и другой спутниковой системы заряд аккумуляторов расходуется значительно быстрее, чем при работе только в режиме GPS.

- Выберите **GPS + GALILEO** (спутниковая система Европейского союза) для получения более точной информации о местоположении в условиях плохой видимости неба.
- Выберите **UltraTrac** для снижения частоты записи точек отслеживания и данных датчиков.

ПРИМЕЧАНИЕ. включение функции UltraTrac увеличивает время работы от аккумулятора, однако при этом снижается качество записываемых занятий. Следует использовать функцию UltraTrac для занятий, которые требуют более длительной автономной работы от аккумулятора и имеют низкий приоритет относительно обновления данных с датчика.

GPS и другие спутниковые системы

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

Ваше устройство может использовать эти глобальные навигационные спутниковые системы (GNSS).

GPS: группа спутников, созданная США.

ГЛОНАСС: группа спутников, созданная Россией.

GALILEO: группа спутников, созданная Европейским космическим агентством.

Настройки таймаута для режима энергосбережения

Настройки таймаута определяют время, в течение которого устройство остается в режиме тренировки, например в ожидании начала забега. Удерживая кнопку **MENU**, выберите **Занятия и приложения**.

Выберите занятие, а затем выберите настройки занятия. Выберите пункт **Таймаут для режима энергосбережения**, чтобы настроить параметры таймаута для занятия.

Средняя: перевод устройства в энергосберегающий режим часов после 5 минут бездействия.

Длинное: перевод устройства в энергосберегающий режим часов после 25 минут бездействия.

Продленный режим может сократить время работы от аккумулятора между зарядками.

Изменение позиции занятия в списке приложений

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

Виджеты

Устройство поставляется с предварительно установленными виджетами, обеспечивающими оперативное отображение информации. Для некоторых виджетов требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth.

Некоторые виджеты по умолчанию скрыты. Их можно добавить в ленту вручную ([Настройка ленты виджетов, стр. 93](#)).

АВС: отображение данных альтиметра, барометра и компаса.

Дополнительные часовые пояса: отображение текущего времени в других часовых поясах.

Аклиматизация к высоте: на высоте более 800 м (2625 футов) над уровнем моря отображаются графики со значениями, скорректированными по высоте для усредненного значения пульсоксиметрии, частоты дыхания и частоты пульса в состоянии покоя за последние семь дней.

Body Battery: при ношении целый день отображает текущий уровень Body Battery и график уровня за последние несколько часов.

Календарь: отображение предстоящих встреч из календаря смартфона.

Калории: отображение данных о калориях за текущий день.

Использование устройства: отображает текущую версию программного обеспечения и статистику использования устройства.

Отслеживание собаки: отображение информации о местоположении собаки при наличии совместимого трекера для собак, сопряженного с устройством fēnix.

Этажи подъема: отслеживание пройденных вверх этажей и продвижения к поставленной цели.

Garmin Тренер: отображение запланированных тренировок при выборе плана тренировок с Garmin Тренером в вашей учетной записи Garmin Connect.

Гольф: отображение результатов и статистики последнего раунда игры в гольф.

Состояние здоровья: отображение динамических сводных данных о вашем текущем состоянии здоровья. Измерения включают в себя частоту пульса, уровень Body Battery, уровень стресса и многое другое.

Частота пульса: отображение текущего значения частоты пульса в ударах в минуту (уд./мин) и графика средней частоты пульса в состоянии покоя (ЧП в состоянии покоя).

История: отображение истории занятий и графика записанных занятий.

Состояние ВСР: отображает среднее значение вариабельности частоты пульса за ночь в течение семи дней ([Состояние вариабельности частоты пульса, стр. 45](#)).

Время интенсивной активности: прошедшее время умеренной и интенсивной активности, целевое время интенсивной активности на неделю и информация о продвижении к поставленной цели.

Управление inReach®: позволяет отправлять сообщения на сопряженное устройство inReach.

Последнее занятие: отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии, например последней пробежке, заезде или заплыве.

Последний вид спорта: отображение краткого описания последнего зарегистрированного занятия спортом.

Последний забег: отображение кратких сводных данных о последнем записанном забеге.

Управление музыкой: средства управления музыкальным плеером на смартфоне.

Мой день: отображение динамических сводных данных о вашей активности за день. Данные включают в себя хронометрируемые занятия, время интенсивной активности, количество этажей подъема, шагов, сожженных калорий и др.

Уведомления: оповещения о входящих вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона.

Функциональные возможности: отображение показателей тренировки, которые помогают вам отслеживать и анализировать эффективность занятий и соревнований.

Пульсоксиметр: позволяет выполнять измерения с помощью ручного пульсоксиметра.

Элементы управления камерой RCT: позволяет вручную сделать снимок, записать видеоклип и изменить настройки (*Использование элементов управления камерой Varia*, стр. 112).

Дыхание: ваша текущая частота дыхания в дыхательных циклах в минуту и среднее значение за семь дней. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться.

Информация датчиков: отображение информации со встроенного датчика или подключенного беспроводного датчика.

Сон: отображает общее время сна, показатель сна и информацию о фазах сна для предыдущей ночи.

Интенсивность заряда от солнечной энергии: отображает график интенсивности заряда от солнечной энергии за последние 6 часов.

Шаги: отслеживание количества пройденных за день шагов, цели по количеству шагов и данных за последние дни.

Стресс: отображение вашего текущего уровня стресса и графика вашего уровня стресса. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться.

Восход и заход солнца: отображение времени восхода и захода солнца, а также времени наступления гражданских сумерек.

Статус тренировки: отображение текущего статуса тренировки и тренировочной нагрузки, которая отражает влияние тренировки на вашу физическую форму и результаты.

Управление VIRB®: предоставление элементов управления камерой при наличии устройства VIRB, сопряженного с устройством fēnix.

Погода: отображение текущей температуры и прогноза погоды.

Устройство Xero®: отображение положения лазера при сопряжении совместимого устройства Xero с устройством fēnix.

Настройка ленты виджетов

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

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Виджеты**.

3 Выберите **Оперативная информация о виджетах**, чтобы включить или отключить функцию оперативной информации о виджетах.

ПРИМЕЧАНИЕ. функция оперативной информации о виджетах отображает сводные данные для нескольких виджетов на одном экране.

4 Выберите **Правка**.

5 Выберите виджет.

6 Выберите один из следующих вариантов:

- Нажмите кнопку **UP** или **DOWN**, чтобы изменить позицию виджета в ленте.
- Выберите  для удаления виджета из ленты виджетов.

7 Выберите **Добавить**.

8 Выберите виджет.

Виджет будет добавлен в ленту виджетов.

Использование виджета уровня стресса

Виджет уровня стресса отображает текущий уровень стресса и график уровня стресса за последние несколько часов. Его также можно использовать для выполнения дыхательных упражнений, которые могут помочь вам расслабиться.

- 1 Когда вы сидите или не тренируетесь, нажмите **UP** или **DOWN** в режиме отображения циферблата, чтобы отобразить виджет уровня стресса.
Отобразится текущий уровень стресса.
СОВЕТ. при слишком высокой активности для измерения уровня стресса с помощью часов на экране появится соответствующее сообщение вместо показателя, указывающего на уровень стресса. Вы можете проверить ваш уровень стресса снова по истечении нескольких минут бездействия.
- 2 Нажмите , чтобы посмотреть график уровня стресса за последние четыре часа.
Синие полосы обозначают периоды отдыха. Желтые полосы обозначают периоды стресса. Серые полосы обозначают периоды слишком высокой активности для измерения уровня стресса.
- 3 Нажмите кнопку **DOWN** для просмотра дополнительных сведений о вашем уровне стресса и графика вашего среднего уровня стресса за последние семь дней.
- 4 Для запуска дыхательного упражнения нажмите  и следуйте инструкциям на экране.

Настройка виджета «Мой день»

Вы можете настроить список показателей, отображаемых на виджете Мой день.

- 1 Чтобы просмотреть виджет **Мой день**, в режиме отображения циферблата нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
- 2 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 3 Выберите **Параметры функции «Мой день»**.
- 4 С помощью переключателей можно скрыть или отобразить каждый показатель.

Настройка меню элементов управления

В меню элементов управления можно добавлять, удалять и менять порядок пунктов меню быстрого доступа ([Просмотр меню элементов управления, стр. 2](#)).

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

Настройки циферблата

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

Настройка циферблата

Для активации циферблата Connect IQ его необходимо загрузить из магазина Connect IQ ([Контент Connect IQ](#), стр. 31).

Можно настроить информацию, отображаемую на циферблате, и его внешний вид или активировать установленный циферблат Connect IQ.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Циферблат**.
- 3 Для предварительного просмотра опций, выбранных для циферблата, используйте кнопку **UP** или **DOWN**.
- 4 Выберите пункт **Добавить новый элемент**, чтобы просмотреть другие предварительно загруженные циферблаты.
- 5 Выберите  > **Применить**, чтобы активировать предварительно загруженный или установленный циферблат Connect IQ.
- 6 При использовании предварительно загруженного циферблата выберите  > **Настроить**.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы изменить стиль цифр, отображаемых на аналоговом циферблате, выберите **Циферблат**.
 - Чтобы изменить стиль стрелок аналогового циферблата, выберите пункт **Стрелки**.
 - Чтобы изменить стиль цифр, отображаемых на цифровом циферблате, выберите пункт **Раскладка**.
 - Чтобы изменить стиль отображения секунд на цифровом циферблате, выберите **Секунды**.
 - Чтобы изменить информацию, отображаемую на циферблате, выберите **Данные**.
 - Чтобы добавить или изменить цвет выделения для циферблата, выберите пункт **Цвет акцентов**.
 - Чтобы изменить цвет фона, выберите пункт **Цвет фона**.
 - Чтобы сохранить изменения, выберите **Готово**.

Настройки датчиков

Настройки компаса

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

Калибровать: позволяет вручную калибровать датчик компаса ([Калибровка компаса вручную](#), стр. 96).

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

Северный полюс: выбор направления на север для компаса ([Настройка направления на север](#), стр. 96).

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

Калибровка компаса вручную

УВЕДОМЛЕНИЕ

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

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

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

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

Настройка направления на север

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

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

Настройки альтиметра

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

Калибровать: включает функцию ручной калибровки датчика альтиметра.

Автокалибровка: автоматическая калибровка альтиметра при каждом использовании спутниковых систем.

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

Высота: выбирает единицы измерения для высоты.

Калибровка барометрического альтиметра

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

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Датчики и аксессуары > Альтиметр**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Для автоматической калибровки из начальной точки GPS выберите **Автокалибровка** и выберите нужную опцию.
- Чтобы ввести текущую высоту вручную, выберите **Калибровать > Ввести вручную**.
- Чтобы ввести текущую высоту из цифровой модели рельефа (DEM), выберите **Калибровать > Использовать DEM**.

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторым устройствам необходимо подключение к телефону, чтобы использовать цифровую модель рельефа (DEM) для калибровки.

- Чтобы ввести текущую высоту из начальной точки GPS, выберите **Калибровать > Использовать GPS**.

Настройки барометра

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

Калибровать: включает функцию ручной калибровки датчика барометра.

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

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

Давление: настройка отображения устройством данных о давлении.

Калибровка барометра

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

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Датчики и аксессуары > Барометр > Калибровать**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы ввести текущую высоту и давление на уровне моря (необязательно), выберите **Ввести вручную**.
- Для автоматической калибровки из цифровой модели рельефа (DEM) выберите **Использовать DEM**.

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторым часам необходимо подключение к смартфону, чтобы использовать цифровую модель рельефа (DEM) для калибровки.

- Для автоматической калибровки из начальной точки GPS выберите **Использовать GPS**.

Настройки расположения лазера Xero

Перед настройкой параметров местоположения лазера необходимо выполнить сопряжение совместимого устройства Xero (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106*).

Удерживая нажатой кнопку **MENU**, выберите **Датчики и аксессуары > Лазерные местоположения XERO > Лазерные местоположения**.

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

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

Настройки карты

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

ПРИМЕЧАНИЕ. при необходимости предусмотрена возможность настройки карты для занятий отдельными видами спорта вместо использования настроек системы.

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

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

Местоположения пользователя: отображение или скрытие сохраненных местоположений на карте.

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

Настройки навигации

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

Настройка функций карт

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Навигация > Экраны данных**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Карта**, чтобы включить или отключить карту.
 - Выберите **Гид**, чтобы включить или отключить экран гида, на котором отображается пеленг по компасу или курс, которых следует придерживаться во время навигации.
 - Выберите **Профиль высот**, чтобы включить или отключить график высоты.
 - Выберите экран для добавления, удаления или настройки.

Настройки курса

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

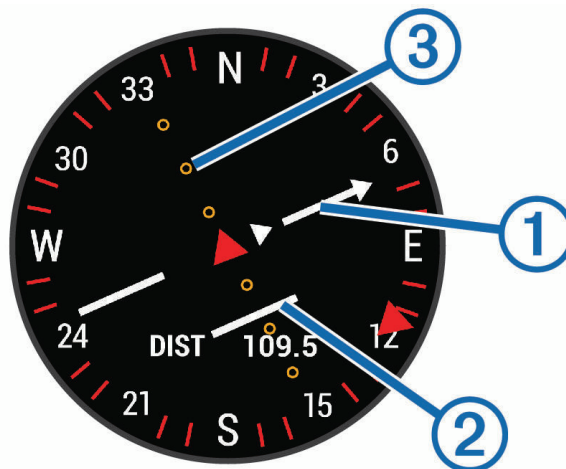
Нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Навигация > Тип**.

Пеленг: указывает направление на пункт назначения.

Курс: указывает текущее положение относительно линии дистанции, ведущей к пункту назначения (*Указатель курса, стр. 99*).

Указатель курса

Указатель курса наиболее полезен при навигации к пункту назначения по прямой линии, например при навигации по воде. Он помогает вернуться на линию курса при отклонении от него для обхода препятствий или опасных участков.



Указатель курса ① указывает ваше местоположение относительно линии курса к пункту назначения. Индикатор отклонения от курса ② обозначает направление отклонения от курса (вправо или влево). Точки ③ указывают степень отклонения от курса.

Настройка индикатора курса

Можно настроить отображение индикатора курса на страницах данных во время навигации. Индикатор указывает целевой курс.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Навигация > Индикатор курса**.

Настройка навигационных оповещений

Можно установить оповещения для облегчения навигации к пункту назначения.

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

Настройки диспетчера питания

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

Энергосбережение: позволяет изменять системные настройки для продления срока работы от батареи в режиме часов ([Настройка функции энергосбережения, стр. 100](#)).

Режимы мощности: позволяет изменять системные настройки, настройки занятия и настройки GPS для продления срока работы от батареи во время занятия ([Настройка режимов энергопотребления, стр. 101](#)).

Процент заряда: отображение оставшегося времени работы от батареи в процентах.

Расчетное время заряда: отображение оставшегося времени работы от батареи в виде примерного количества дней или часов.

Настройка функции энергосбережения

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

Режим энергосбережения можно включить в меню элементов управления ([Просмотр меню элементов управления, стр. 2](#)).

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Диспетчер питания > Энергосбережение**.

3 Выберите **Состояние**, чтобы включить функцию энергосбережения.

4 Нажмите **Правка** и выберите нужную опцию:

- Выберите **Циферблат**, чтобы включить циферблат с низким энергопотреблением, который обновляется раз в минуту.
- Выберите **Телефон**, чтобы отключить сопряженный телефон.
- Выберите **Отслеживание активности**, чтобы отключить отслеживание активности в течение всего дня, включая шаги, пройденные этажи, время интенсивной активности, отслеживание сна и события Move IQ.
- Выберите **Частота пульса на запястье**, чтобы отключить наручный пульсометр.
- Выберите **Подсветка**, чтобы отключить автоматическую подсветку.

На часах отображается количество полученных часов работы от батареи при каждом изменении настроек.

5 Выберите **Во время сна**, чтобы включать функцию энергосбережения во время, когда вы обычно спите.

СОВЕТ. это время можно установить в пользовательских настройках учетной записи Garmin Connect.

6 Выберите **Оповещение о низком заряде батареи**, чтобы получать уведомления о низком заряде батареи.

Настройка режимов энергопотребления

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

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Диспетчер питания > Режимы мощности**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите режим энергопотребления для изменения.
 - Выберите **Добавить новый элемент**, чтобы создать пользовательский режим мощности.
- 4 При необходимости придумайте и введите имя.
- 5 Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки режима энергопотребления.
Например, можно изменить настройки GPS или отключить сопряженный телефон.
На часах отображается количество полученных часов работы от батареи при каждом изменении настроек.
- 6 При необходимости выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать пользовательский режим энергопотребления.

Восстановление режима энергопотребления

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

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

Параметры системы

Нажмите и удерживайте **MENU** и выберите **Система**.

Язык текста: выбор языка для отображения информации на устройстве.

Время: настройка параметров времени (*Настройки времени, стр. 102*).

Подсветка: настройка яркости подсветки (*Изменение настроек подсветки, стр. 103*).

Звуки: настройка звуков на устройстве, таких как звуки кнопок, оповещения и вибрация.

Не беспокоить: включение и отключение режима «Не беспокоить». Используйте опцию Во время сна, чтобы настроить автоматическое включение режима «Не беспокоить» в обычное время сна. Обычное время сна можно установить в учетной записи Garmin Connect.

Горячие клавиши: позволяет назначить функции быстрого вызова кнопкам устройства (*Настройка горячих клавиш, стр. 103*).

Автоматическая блокировка: обеспечивает автоматическую блокировку кнопок, чтобы предотвратить их случайное нажатие. Используйте опцию Во время занятия для блокировки кнопок во время хронометрируемого занятия. Используйте опцию Не во время занятия для блокировки кнопок, когда не ведется запись хронометрируемого занятия.

Единицы измерения: настройка единиц измерения, используемых на устройстве (*Изменение единиц измерения, стр. 104*).

Формат: настройка общих параметров формата, таких как показатели темпа и скорости, отображаемые во время занятий, начало недели, формата координат географического положения и параметров датума.

Запись данных: настройка записи устройством данных о занятиях. Опция Интеллектуально (по умолчанию) позволяет увеличить время записи занятий. Опция Каждую секунду позволяет получить более подробные записи занятий, но не гарантирует записи длительных занятий полностью.

Режим USB: установка для устройства режима накопителя или режима Garmin при его подключении к компьютеру.

Сброс: сброс пользовательских данных и настроек (*Сброс всех настроек до значений по умолчанию, стр. 118*).

Обновление программного обеспечения: установка обновлений программного обеспечения, загруженных с помощью Garmin Express.

Об устройстве: отображает информацию об устройстве, ПО, лицензии и нормативную информацию.

Настройки времени

Удерживайте нажатой кнопку **MENU** и выберите **Система > Время**.

Формат времени: установка 12-часового, 24-часового или военного формата отображения времени.

Установить время: выбор часового пояса. Опция Автоматически обеспечивает автоматический выбор часового пояса в соответствии с текущей позицией GPS.

Время: настройка времени, если для нее установлен режим Вручную.

Оповещения: позволяет настроить ежечасные звуковые оповещения, а также оповещения о восходе и заходе солнца, чтобы обеспечить их воспроизведение за определенное количество минут или часов до наступления соответствующих событий (*Установка оповещений о времени, стр. 103*).

Синхронизация времени: позволяет вручную синхронизировать время при переходе на летнее время и при смене часового пояса (*Синхронизация времени, стр. 103*).

Установка оповещений о времени

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

Синхронизация времени

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

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Система > Время > Синхронизация времени**.
- 3 Подождите, пока устройство подключится к сопряженному телефону или найдет спутники ([Установление связи со спутниками, стр. 118](#)).

СОВЕТ. чтобы изменить источник, нажмите кнопку DOWN.

Изменение настроек подсветки

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Система > Подсветка**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Во время занятия**.
 - Выберите **Не во время занятия**.
 - Выберите **Во время сна**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Нажатие кнопок**, чтобы обеспечить включение подсветки при нажатии кнопок.
 - Выберите **Оповещения**, чтобы обеспечить включение подсветки при получении оповещений.
 - Выберите **Жест**, чтобы обеспечить включение подсветки, когда вы поднимаете или поворачиваете руку, чтобы взглянуть на запястье.
 - Выберите **Тайм-аут**, чтобы установить время до отключения подсветки.
 - Выберите **Яркость**, чтобы установить уровень яркости подсветки.

Настройка горячих клавиш

Можно настроить функцию, которая должна выполняться при удержании отдельных кнопок и сочетания кнопок.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Система > Горячие клавиши**.
- 3 Выберите кнопку или сочетание кнопок для настройки.
- 4 Выберите функцию.

Изменение единиц измерения

Можно настроить единицы измерения для расстояния, темпа и скорости, а также высоты, веса, роста и температуры.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Система > Единицы измерения**.
- 3 Выберите тип измерения.
- 4 Выберите единицу измерения.

Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть информацию об устройстве, включая идентификатор прибора, версию программного обеспечения, сведения о соответствии стандартам и текст лицензионного соглашения.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Система > Об устройстве**.

Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка)

Этикетка для данного устройства предоставляется в электронном виде. Электронная этикетка может предоставлять нормативную информацию, например номера идентификации, предоставленные FCC, или маркировки о соответствии региональным стандартам, а также полезную информацию о продукте и лицензии.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 В системном меню выберите **Об устройстве**.

Беспроводные датчики

Можно выполнить сопряжение часов и использовать их с беспроводными датчиками с помощью ANT+ или технологии Bluetooth (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106*). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка экранов данных, стр. 85*). Если датчик входит в комплект поставки часов, их сопряжение было выполнено предварительно.

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

Тип датчика	Описание
Датчики клюшки	Вы можете использовать датчики клюшек для гольфа Approach CT10 для автоматического отслеживания ударов, включая данные о местоположении, расстоянии и типе клюшки.
DogTrack	Позволяет получать данные от совместимого пульта управления устройством для собачьего ошейника.
eBike	Часы можно использовать с электровелосипедом eBike и просматривать данные о нем, такие как состояние батареи и переключение передач, во время поездок.
Дополнительный дисплей	Вы можете использовать режим Дополнительный дисплей для отображения экранов данных с совместимых часов fēnix на совместимом велокомпьютере Edge во время заезда или занятия триатлоном.
Внешний пульсомер	Можно использовать внешний датчик, например пульсометр HRM-Pro или HRM-Dual™, и просматривать данные о частоте пульса во время занятий. Некоторые внешние пульсометры также могут сохранять данные и предоставлять расширенные показатели бега (<i>Динамические характеристики бега, стр. 108</i>).
Шагомер	Вы можете использовать шагомер для записи темпа и расстояния вместо использования GPS, если вы тренируетесь в помещении или если сигнал GPS слишком слабый.
inReach	Функция дистанционного управления inReach позволяет управлять спутниковым коммуникатором inReach с помощью часов fēnix (<i>Использование пульта дистанционного управления inReach, стр. 112</i>).
Освещение	Можно использовать интеллектуальную систему управления велосипедными фонарями Varia™ для улучшения контроля за окружающей обстановкой.
Насыщение мышц кислородом	Датчик насыщения мышц кислородом можно использовать для просмотра данных об уровне гемоглобина и насыщении мышц кислородом во время тренировки.
Мощность	Для просмотра о мощности на часах можно использовать педали с датчиком мощности Rally™ или Vector™. Можно настроить зоны мощности в соответствии со своими целями и возможностями (<i>Настройка зон мощности, стр. 59</i>) или использовать оповещения о диапазонах, чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности (<i>Настройка оповещения, стр. 88</i>).
Радар	Можно использовать радар заднего обзора Varia для улучшения контроля за окружающей обстановкой и отправки оповещений о приближающихся автомобилях. С помощью заднего фонаря с радаром и камерой Varia можно также делать снимки и записывать видео во время заезда (<i>Использование элементов управления камерой Varia, стр. 112</i>).
Датчик RD Pod	Можно использовать Running Dynamics Pod для записи данных о динамике бега и просмотра их на часах (<i>Динамические характеристики бега, стр. 108</i>).
Переключение передач	Можно использовать электронные переключатели передач для отображения информации о переключении передач во время езды. Когда датчик находится в режиме настройки, на часах fēnix отображаются текущие регулировочные значения.
Shimano Di2	Можно использовать электронные переключатели передач Shimano® Di2™ для отображения информации о переключении передач во время езды. Когда датчик находится в режиме настройки, на часах fēnix отображаются текущие регулировочные значения.

Тип датчика	Описание
Умный тренажер	Часы можно использовать с умным велотренажером, чтобы имитировать сопротивление во время тренировок, заездов или прохождения дистанций (Использование велотренажера, стр. 11).
Скорость/частота вращения	Датчики скорости или частоты вращения педалей можно установить на велотренажер и просматривать данные во время тренировки. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса (Размер и окружность колеса, стр. 131).
Tempe	Датчик температуры <i>tempe™</i> можно расположить на открытом воздухе, зафиксировав при помощи петли или ремешка крепления, и использовать в качестве постоянного источника достоверных данных о температуре.
VIRB	Функция пульта дистанционного управления VIRB позволяет удаленно управлять камерой VIRB с помощью часов (Дистанционное управление VIRB, стр. 112).
Лазерные местоположения XERO	Можно просматривать и передавать информацию о положении лазера с устройства Xero (Настройки расположения лазера Xero, стр. 97).

Сопряжение с беспроводными датчиками

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

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

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

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

- 2 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 3 Выберите **Датчики и аксессуары > Добавить новый элемент**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Поиск по всем датчикам**.
 - Выберите тип датчика.

После сопряжения с часами статус датчика меняется со значения Поиск на Соединение установлено. Данные с датчика отображаются на экране данных или в пользовательском поле данных. Можно настроить дополнительные поля данных ([Настройка экранов данных, стр. 85](#)).

Темп бега и расстояние HRM-Pro

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

Точность измерения темпа и расстояния улучшается при калибровке.

Автоматическая калибровка: для ваших часов по умолчанию установлен параметр **Автокалибровка**.

Калибровка аксессуара серии HRM-Pro осуществляется каждый раз, когда вы совершаете пробежку на улице и аксессуар подключен к совместимым часам fēnix.

ПРИМЕЧАНИЕ. автоматическая калибровка не работает для профилей занятий в помещении, профилей занятий бегом по пересеченной местности и бегом на сверхмарафонские дистанции (*Советы по записи темпа бега и расстояния, стр. 107*).

Ручная калибровка: выберите **Выполнить калибровку и сохранить** после пробежки на беговой дорожке с подключенным аксессуаром серии HRM-Pro (*Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 10*).

Советы по записи темпа бега и расстояния

- Обновите программное обеспечение часов fēnix (*Обновления продукта, стр. 5*).
- Совершите несколько пробежек на улице с включенной функцией GPS и подключенным аксессуаром серии HRM-Pro. Важно, чтобы ваш диапазон темпа бега на улице соответствовал вашему диапазону темпа бега на беговой дорожке.
- Если вы бежите по песку или по глубокому снегу, перейдите к настройкам датчика и выключите функцию **Автокалибровка**.
- Если вы ранее подключили совместимый шагомер с помощью технологии ANT+, установите состояние для шагомера **Выключено** или удалите его из списка подключенных датчиков.
- Совершите пробежку на беговой дорожке, выполнив ручную калибровку (*Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 10*).
- Если автоматическая и ручная калибровки не кажутся точными, перейдите к настройкам датчика и выберите **Темп и расстояние для пульсометра > Сброс данных калибровки**.

ПРИМЕЧАНИЕ. можно выключить **Автокалибровка**, а затем снова выполнить калибровку вручную (*Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 10*).

Динамические характеристики бега

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тренировка с динамическими характеристиками бега

Чтобы просмотреть динамические характеристики бега, необходимо надеть аксессуар для просмотра динамических характеристик бега, например HRM-Pro, и установить сопряжение с устройством (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106*).

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

ПРИМЕЧАНИЕ. экраны динамических характеристик бега доступны не для всех занятий.

- 7 Отправьтесь на пробежку (*Начало занятия, стр. 6*).
- 8 Чтобы открыть экран динамических характеристик бега для просмотра своих показателей, нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.

Цветовые датчики и динамические характеристики бега

На страницах динамических характеристик бега отображается цветовой датчик для основной характеристики. В качестве основной характеристики можно выбрать частоту шагов, вертикальное колебание, время контакта с землей, распределение времени контакта с землей или вертикальное соотношение. Цветовой датчик показывает, как ваши динамические характеристики бега соотносятся с показателями других спортсменов. Цветовые зоны рассчитаны на основе перцентилей.

В исследованиях, проведенных Garmin, принимали участие многие бегуны разных уровней подготовки. Значения в красной и оранжевой зонах типичны для менее подготовленных и медленно бегающих спортсменов. Значения в зеленой, синей и фиолетовой зонах типичны для более тренированных и быстро бегающих спортсменов. По сравнению с менее тренированными бегунами более подготовленные спортсмены демонстрируют менее долгий контакт с землей, меньшие показатели вертикальных колебаний и вертикального соотношения, а также более высокую частоту шагов. Однако у высоких бегунов частота шагов обычно несколько ниже, длина шага несколько больше, а вертикальное колебание несколько выше. Вертикальное соотношение — это вертикальное колебание, разделенное на длину шага. Этот показатель не зависит от роста.

Дополнительную информацию о динамических характеристиках бега см. на веб-сайте garmin.com/runningdynamics. Дополнительную информацию о различных методиках и интерпретациях динамических характеристик бега вы можете найти в авторитетных источниках, статьях и на интернет-сайтах соответствующей тематики.

Цветовая зона	Перцентиль в зоне	Диапазон частоты шагов	Диапазон времени контакта с землей
 Фиолетовый	>95	>183 шагов/мин	<218 мс
 Синий	70–95	174–183 шагов/мин	218–248 мс
 Зеленый	30–69	164–173 шагов/мин	249–277 мс
 Оранжевый	5–29	153–163 шагов/мин	278–308 мс
 Красный	<5	<153 шагов/мин	>308 мс

Распределение времени контакта с землей

Распределение времени контакта с землей отражает симметрию бега и отображается в виде процентного значения общего времени контакта с землей. Например, значение 51,3% со стрелкой, направленной влево, указывает на то, что время контакта с землей левой ноги во время бега превышает время контакта с землей правой ноги. Если на экране данных отображаются оба показателя, например, 48–52, то 48% относится к левой ноге, а 52% — к правой.

Цветовая зона	 Красный	 Оранжевый	 Зеленый	 Оранжевый	 Красный
Симметрия	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
Процентное значение других спортсменов	5%	25%	40%	25%	5%
Распределение времени контакта с землей	>52,2% Л	50,8–52,2% Л	50,7% Л–50,7% П	50,8–52,2% П	>52,2% П

При разработке и тестировании динамических характеристик бега команда Garmin обнаружила взаимосвязь между травмами и более выраженным нарушением баланса у определенных бегунов. При беге вверх или вниз по склону у многих спортсменов показатели распределения времени контакта с землей обычно отклоняются от соотношения 50–50. Многие тренеры по бегу считают, что симметричная беговая форма полезна и эффективна. Профессиональные бегуны, как правило, демонстрируют быстрые и сбалансированные шаги.

Вы можете проверять показатели, отображаемые на датчике или в поле данных, во время бега или просмотреть сводку в своей учетной записи Garmin Connect после пробежки. Как и другие динамические характеристики бега, распределение времени контакта с землей представляет собой количественное измерение, которое можно использовать для получения данных о своей беговой форме.

Данные о вертикальном колебании и вертикальном соотношении

Диапазоны значений вертикального колебания и вертикального соотношения немного различаются в зависимости от используемого датчика и от того, где он расположен: на груди (аксессуары серии HRM-Pro, HRM-Run™ или HRM-Tri) или на талии (аксессуары Running Dynamics Pod).

Цветовая зона	Перцентиль в зоне	Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на груди	Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на талии	Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на груди	Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на талии
 Фиолетовый	>95	<6,4 см	<6,8 см	<6,1%	<6,5%
 Синий	70–95	6,4–8,1 см	6,8–8,9 см	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Зеленый	30–69	8,2–9,7 см	9,0–10,9 см	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Оранжевый	5–29	9,8–11,5 см	11,0–13,0 см	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Красный	<5	>11,5 см	>13,0 см	>10,1%	>11,9%

Советы при отсутствии данных о динамических характеристиках бега

Если данные о динамических характеристиках бега не отображаются, можно воспользоваться этими советами.

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

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

Использование элементов управления камерой Varia

УВЕДОМЛЕНИЕ

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

Перед использованием элементов управления камерой Varia необходимо выполнить сопряжение аксессуара с часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106*).

1 Добавьте виджет **Камера RCT** на часы (*Виджеты, стр. 92*).

2 В виджете **Камера RCT** выберите один из вариантов:

- Выберите  для просмотра настроек камеры.
- Выберите , чтобы сделать снимок.
- Выберите , чтобы сохранить клип.

Дистанционное управление inReach

Функция дистанционного управления inReach позволяет удаленно управлять устройством inReach с помощью вашего устройства fēnix. Чтобы приобрести совместимое устройство inReach, перейдите на веб-сайт buy.garmin.com.

Использование пульта дистанционного управления inReach

Прежде чем использовать функцию дистанционного использования inReach, необходимо добавить виджет inReach в ленту виджетов (*Настройка ленты виджетов, стр. 93*).

1 Включите устройство inReach.

2 Нажмите на часах fēnix кнопку **UP** или **DOWN** в режиме отображения циферблата, чтобы перейти к виджету inReach.

3 Нажмите  для поиска устройства inReach.

4 Нажмите  для сопряжения устройства inReach.

5 Нажмите , а затем выберите требуемый вариант:

- Чтобы отправить экстренное сообщение, выберите **Запуск сигнала SOS**.

ПРИМЕЧАНИЕ. функцию отправки экстренных сообщений следует использовать только в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

- Чтобы отправить текстовое сообщение, выберите **Сообщения > Новое сообщение**, затем выберите получателей сообщения из списка контактов и введите текст сообщения или выберите одно из заданных текстовых сообщений.
- Чтобы отправить предустановленное сообщение, выберите **Отправить предустановленное сообщение**, затем выберите сообщение из списка.
- Для просмотра таймера и расстояния, пройденного в ходе выполнения занятия, выберите **Отслеживание**.

Дистанционное управление VIRB

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

Управление экшн-камерой VIRB

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

- 1 Включите камеру VIRB.
- 2 Выполните сопряжение камеры VIRB с часами fēnix (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106*).
Виджет VIRB автоматически добавлен в ленту виджетов.
- 3 Нажмите на часах кнопку **UP** или **DOWN** в режиме отображения циферблата, чтобы перейти к виджету VIRB.
- 4 При необходимости дождитесь подключения часов к камере.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы записать видео, выберите **Начать запись**.
На экране fēnix отобразится счетчик времени видеозаписи.
 - Чтобы сделать фотографию во время записи видео, нажмите кнопку **DOWN**.
 - Чтобы остановить запись видео, нажмите кнопку .
 - Чтобы сделать фотографию, выберите **Сделать снимок**.
 - Чтобы сделать несколько фотографий в режиме серийной съемки, выберите **Серийная съемка**.
 - Чтобы перевести камеру в спящий режим, выберите **Спящий режим камеры**.
 - Чтобы вывести камеру из спящего режима, выберите **Активировать камеру**.
 - Чтобы изменить настройки видео- и фотосъемки, выберите **Настройки**.

Управление экшн-камерой VIRB во время занятия

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

- 1 Включите камеру VIRB.
- 2 Выполните сопряжение камеры VIRB с часами fēnix (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106*).
Когда камера сопряжена, экран данных VIRB автоматически добавляется в занятия.
- 3 Чтобы просмотреть экран данных VIRB, во время занятия нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
- 4 При необходимости дождитесь подключения часов к камере.
- 5 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 6 Выберите **VIRB**.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для управления камерой с помощью таймера занятия выберите **Настройки > Режим записи > Запуск/остановка по таймеру**.
ПРИМЕЧАНИЕ. запись видео включается и выключается автоматически в начале и по завершении занятия.
 - Для управления камерой с помощью пунктов меню выберите **Настройки > Режим записи > Вручную**.
 - Чтобы записать видео в ручном режиме, выберите **Начать запись**.
На экране fēnix отобразится счетчик времени видеозаписи.
 - Чтобы сделать фотографию во время записи видео, нажмите кнопку **DOWN**.
 - Чтобы остановить запись видео в ручном режиме, нажмите кнопку .
 - Чтобы сделать несколько фотографий в режиме серийной съемки, выберите **Серийная съемка**.
 - Чтобы перевести камеру в спящий режим, выберите **Спящий режим камеры**.
 - Чтобы вывести камеру из спящего режима, выберите **Активировать камеру**.

Информация об устройстве

Технические характеристики

Тип батареи	Перезаряжаемая встроенная литий-ионная батарея
fēnix 6SВремя работы от батареи fēnix 6S	До 9 дней в режиме смарт-часов
fēnix 6Время работы от батареи fēnix 6	До 14 дней в режиме смарт-часов
Водонепроницаемость	10 атм ¹
Диапазон рабочих температур и диапазон температур для хранения	От -20° до 45 °C (от -4° до 113 °F)
Диапазон температур для зарядки по USB-кабелю	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Диапазон температур для зарядки от солнечной энергии	От 0 до 60°C (от 32 до 140°F)
Частоты беспроводного соединения	2,4 ГГц при 3 дБм, максимальная

Сведения о батарее

Фактическое время работы зависит от функций, включенных на устройстве, таких как отслеживание активности, измерение частоты пульса на запястье, уведомления смартфона, GPS, внутренние датчики и подключенные датчики.

Режим	fēnix 6SВремя работы от батареи fēnix 6S	fēnix 6Время работы от батареи fēnix 6
Режим смарт-часов с функцией отслеживания активности и круглосуточным измерением частоты пульса на запястье	До 9 дней/10,5 дней с зарядкой от солнечных лучей ²	До 14 дней/16 дней с зарядкой от солнечных лучей ²
Режим GPS	До 25 ч/28 ч с зарядкой от солнечных лучей ³	До 36 ч/40 ч с зарядкой от солнечных лучей ³
Максимальный заряд батареи в режиме GPS	До 50 ч/64 ч с зарядкой от солнечных лучей ³	До 72 ч/93 ч с зарядкой от солнечных лучей ³
Режим GPS-трекера	До 20 дней/26 дней с зарядкой от солнечных лучей ²	До 28 дней/36 дней с зарядкой от солнечных лучей ²
Режим энергосбережения	До 34 дней/59 дней с зарядкой от солнечных лучей ²	До 48 дней/80 дней с зарядкой от солнечных лучей ²

¹ Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 100 м. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.garmin.com/waterrating.

² В течение всего дня при 3 часах в день вне помещения при 50 000 люкс

³ При использовании в условиях 50 000 люкс

Обслуживание устройства

Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ

Не используйте острые предметы для очистки устройства.

Не рекомендуется использовать химические чистящие вещества, растворители и репелленты, которые могут повредить пластиковые детали и покрытие поверхностей.

Тщательно промывайте устройство в чистой воде при попадании на него хлорированной или соленой воды, солнцезащитных и косметических средств, алкоголя, а также других агрессивных химических веществ. Продолжительное воздействие этих веществ может привести к повреждению корпуса.

Не рекомендуется нажимать на кнопки, когда устройство находится под водой.

Оберегайте кожаный ремешок от грязи и намокания. Не следует заниматься плаванием или принимать душ с надетым кожаным ремешком. Погружение в воду или намокание от пота может привести к повреждению или выцветанию кожаного ремешка. Используйте силиконовый ремешок в качестве альтернативы.

Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы.

Не следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства.

Очистка часов

⚠ ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже время на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Даже небольшое количество пота или влаги может привести к появлению коррозии на электрических контактах при подключении к зарядному устройству. Коррозия может помешать зарядке и передаче данных.

СОВЕТ. для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/fitandcare.

- 1 Промойте водой или протрите влажной безворсовой тканью.
- 2 Дайте часам полностью высохнуть.

Чистка кожаных ремешков

- 1 Протрите кожаные ремешки сухой тканью.
- 2 Для очистки кожаных ремешков используйте кондиционер для изделий из кожи.

Замена ремешков QuickFit®

- 1 Сдвиньте фиксатор ремешка QuickFit, чтобы снять ремешок с часов.



- 2 Приложите новый ремешок к часам.
- 3 Легким нажатием вставьте ремешок на место.

ПРИМЕЧАНИЕ. убедитесь, что ремешок закреплен надежно. Фиксатор должен защелкнуться на штырьке часов.

- 4 Повторите шаги с 1 по 3, чтобы заменить вторую половину ремешка.

Регулировка металлического браслета для часов

Если ваши часы поставляются с металлическим браслетом, то для регулировки его длины необходимо отнести часы к ювелиру или другому специалисту.

Управление данными

ПРИМЕЧАНИЕ. это устройство несовместимо с операционными системами Windows® 95, 98, Me, Windows NT® и Mac® OS 10.3 и более ранних версий.

Удаление файлов

УВЕДОМЛЕНИЕ

Если вам неизвестно назначение файла, не удаляйте его. В памяти устройства хранятся важные системные файлы, которые не подлежат удалению.

- 1 Откройте диск или том **Garmin**.
- 2 При необходимости откройте папку или том.
- 3 Выберите файл.
- 4 Нажмите клавишу **Delete** на клавиатуре компьютера.

ПРИМЕЧАНИЕ. на компьютере Apple® необходимо очистить папку Корзина, чтобы полностью удалить файлы.

Устранение неполадок

На устройстве установлен неправильный язык

Можно изменить язык устройства, если вы случайно выбрали на устройстве не тот язык.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Прокрутите список вниз до последнего элемента в списке и нажмите .
- 3 Нажмите .
- 4 Выберите нужный язык.

Совместимы ли часы с моим телефоном?

Часы fēnix совместимы с телефонами с технологией Bluetooth.

Информацию о совместимости Bluetooth см. на веб-сайте garmin.com/ble.

Не удается подключить телефон к часам

Если телефон не будет подключаться к часам, воспользуйтесь следующими советами.

- Выключите телефон и часы и снова включите их.
- Включите на телефоне функцию Bluetooth.
- Обновите приложение Garmin Connect до последней версии.
- Удалите часы из приложения Garmin Connect и настроек Bluetooth на телефоне, чтобы повторить попытку сопряжения.
- Если вы приобрели новый телефон, удалите часы из приложения Garmin Connect на телефоне, которым вы больше не планируете пользоваться.
- Поместите телефон в пределах 10 м (33 футов) от часов.
- На телефоне откройте приложение Garmin Connect, выберите  или  и выберите **Устройства Garmin > Добавить устройство**, чтобы перейти в режим сопряжения.
- В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Телефон > Сопряжение телефона**.

Можно ли использовать датчик Bluetooth с часами?

Часы совместимы с некоторыми датчиками Bluetooth. При первом подключении беспроводного датчика Garmin к часам необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия.

- 1 Нажмите и удерживайте **MENU**.
- 2 Выберите **Датчики и аксессуары > Добавить новый элемент**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Поиск по всем датчикам**.
 - Выберите тип датчика.

Можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка экранов данных, стр. 85*).

Перезапуск часов

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**, пока часы не выключатся.
- 2 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**, чтобы включить часы.

Сброс всех настроек до значений по умолчанию

Перед сбросом всех настроек до значений по умолчанию следует синхронизировать часы с приложением Garmin Connect для загрузки данных о занятиях.

Вы можете сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Система > Сброс**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и сохранить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Выполнить сброс до настроек по умолчанию**.
 - Чтобы удалить все занятия из истории, выберите **Удалить все занятия**.
 - Чтобы сбросить все результаты по расстоянию и времени, выберите **Сбросить результаты**.
 - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и удалить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Удалить данные и сбросить настройки**.

ПРИМЕЧАНИЕ. если на часах настроен кошелек Garmin Pay, этот параметр приведет к удалению кошелька с часов.

Установление связи со спутниками

Для установления связи со спутниками может потребоваться беспрепятственный обзор неба. Время и дата устанавливаются автоматически исходя из положения по GPS.

СОВЕТ. дополнительные сведения о системе GPS см. на веб-сайте garmin.com/aboutGPS.

- 1 Выйдите на открытое место вне помещения.
Держите часы так, чтобы 6-часовая отметка была направлена в сторону неба.
- 2 Подождите, пока устройство найдет спутники.
Поиск сигналов спутников может занять от 30 до 60 секунд.

Улучшение приема GPS-сигналов

- Как можно чаще выполняйте синхронизацию часов со своей учетной записью Garmin:
 - Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB и приложения Garmin Express.
 - Выполните синхронизацию часов с приложением Garmin Connect с помощью телефона с поддержкой Bluetooth.

После подключения к учетной записи Garmin часы выполняют загрузку данных по спутникам за несколько дней, что позволяет ускорить поиск сигнала спутника.

- Выйдите из помещения на открытое место, находящееся вдали от высоких строений и деревьев.
- После этого оставайтесь на одном месте в течение нескольких минут.

Неточное отображение данных о температуре

Температура тела влияет на показания температуры, получаемые с помощью встроенного датчика температуры. Для получения наиболее точных данных о температуре следует снять часы с руки и подождать 20–30 минут.

Также можно использовать дополнительный датчик внешней температуры *tempe* для просмотра точных данных о температуре окружающей среды во время использования часов.

Продление времени работы батареи

Продлить время работы от аккумулятора можно несколькими способами.

- Измените режим энергопотребления (*Изменение режима энергопотребления, стр. 6*).
- Включите режим энергосбережения в меню элементов управления (*Просмотр меню элементов управления, стр. 2*).
- Уменьшите продолжительность подсветки (*Изменение настроек подсветки, стр. 103*).
- Установите меньшую яркость подсветки.
- Используйте для занятий режим UltraTrac GPS (*Изменение настроек GPS, стр. 90*).
- Отключайте технологию Bluetooth, если подключаемые функции не используются (*Подключаемые функции, стр. 26*).
- При приостановке занятия на длительный период времени воспользуйтесь позднее опцией возобновления (*Остановка занятия, стр. 8*).
- Отключите отслеживание занятий (*Отключение отслеживания активности, стр. 61*).
- Используйте циферблат, не обновляемый каждую секунду.
Например, используйте циферблат без секундной стрелки (*Настройка циферблата, стр. 95*).
- Ограничьте количество отображаемых на устройстве уведомлений со смартфона (*Управление уведомлениями, стр. 28*).
- Отключите передачу данных о частоте пульса на сопряженные устройства Garmin (*Трансляция данных о частоте пульса, стр. 38*).
- Отключите функцию измерения частоты пульса на запястье (*Выключение наручного пульсометра, стр. 39*).

ПРИМЕЧАНИЕ. функция измерения частоты пульса на запястье используется для расчета продолжительности интенсивной активности и количества сжигаемых калорий.

- Включите ручные измерения пульсоксиметра (*Выключение автоматических показаний пульсоксиметра, стр. 55*).

Отслеживание активности

Для получения дополнительной информации о точности отслеживания активности перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

Не отображается количество пройденных за день шагов

Данные шагомера обнуляются ежедневно в полночь.

Если вместо шагов отображаются прочерки, установите связь со спутниками и включите автоматическое определение времени.

Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно

Если отображаемое количество пройденных шагов оказывается неточным, можно воспользоваться следующими советами.

- Носите часы на недоминантной руке (левой для правши, правой для левши).
- Носите часы в кармане во время прогулки с коляской или использования газонокосилки.
- Держите часы в кармане при активном использовании рук.

ПРИМЕЧАНИЕ. часы могут интерпретировать некоторые повторяющиеся действия, например мытье посуды, складывание белья или хлопки руками, за шаги.

Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи Garmin Connect

Количество пройденных шагов в вашей учетной записи Garmin Connect обновляется при синхронизации с часами.

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Синхронизируйте количество пройденных шагов с приложением Garmin Express (*Использование Garmin Connect на компьютере, стр. 30*).
- Синхронизируйте данные шагомера с приложением Garmin Connect (*Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную, стр. 30*).

2 Дождитесь завершения синхронизации данных.

Синхронизация может занять несколько минут.

ПРИМЕЧАНИЕ. при обновлении приложения Garmin Connect или приложения Garmin Express не выполняется процедура синхронизации данных или обновления количества пройденных шагов.

Количество пройденных этажей отображается некорректно

Для определения изменения высоты при перемещении между этажами в часах используется встроенный барометр. Один этаж составляет 3 м (10 футов).

- Старайтесь не держаться за перила и не пропускать ступени при подъеме или спуске по лестнице.
- В ветреных местах следует закрывать часы рукавом или курткой, поскольку сильные порывы ветра могут вызывать колебание показаний.

Дополнительная информация

Дополнительные сведения об этом устройстве см. на веб-сайте компании Garmin.

- Перейдите на веб-сайт support.garmin.com, чтобы получить доступ к дополнительным руководствам, статьям и обновлениям программного обеспечения.
 - Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных компонентах посетите веб-сайт buy.garmin.com или обратитесь к дилеру компании Garmin.
 - Для получения информации о точности функций посетите веб-сайт www.garmin.com/ataccuracy.
- Не является медицинским прибором.

Приложение

Поля данных

ПРИМЕЧАНИЕ. не все поля данных доступны для всех типов занятий. Для отображения данных в некоторых полях необходимо подключить дополнительные устройства ANT+ или Bluetooth.

% **максимальной частоты пульса на круге:** среднее процентное значение максимальной частоты пульса для текущего круга.

% **максимальной частоты пульса на последнем круге:** среднее процентное значение максимальной частоты пульса для последнего завершенного круга.

% **насыщения мышц O2:** приблизительный процент насыщения мышц кислородом для текущего занятия.

% **резерва частоты пульса:** резерв частоты пульса в процентах (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя).

% **резерва частоты пульса на круге:** среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) для текущего круга.

%**РЧП максимальная на интервале:** максимальное процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва.

%**РЧП на последнем круге:** среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) для последнего завершенного круга.

% **функциональной пороговой мощности:** текущая выходная мощность в процентах от функциональной пороговой мощности.

GPS: мощность спутникового сигнала GPS.

Intensity Factor: Intensity Factor™ для текущего занятия.

Normalized Power: Normalized Power™ для текущего занятия.

Normalized Power на круге: среднее значение Normalized Power для текущего круга.

Normalized Power на последнем круге: среднее значение Normalized Power для последнего пройденного круга.

Swolf на интервале: средний балл SWOLF для текущего интервала.

Training Stress Score: Training Stress Score™ для текущего занятия.

Атмосферное давление: некалиброванное атмосферное давление.

Баланс: текущее распределение мощности слева/справа.

Баланс на круге: среднее распределение мощности слева/справа для текущего круга.

Балл SWOLF на круге: балл SWOLF на текущем круге.

Балл SWOLF на последнем круге: балл SWOLF на последнем пройденном круге.

Балл Swolf на последнем участке: балл SWOLF для последнего завершенного участка бассейна.

Барометрическое давление: текущее калиброванное атмосферное давление.

Батарея Di2: оставшийся уровень заряда батареи датчика Di2.

Батарея датчика переключения передач: состояние батареи датчика положения передачи.

Вертикальная скорость: скорость подъема или спуска за период времени.

Вертикальная скорость к цели: скорость подъема или спуска до указанной высоты. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Вертикальное колебание: отскок от земли во время бега. вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах на каждый шаг.

Вертикальное расстояние до пункта назначения: расстояние по вертикали от текущего местоположения до конечного пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Вертикальное соотношение: отношение вертикального колебания к длине шага.

Вертикальное соотношение на круге: среднее значение отношения вертикального колебания к длине шага для текущего круга.

Вертикальные колебания на круге: средняя величина вертикальных колебаний для текущего круга.

Восход солнца: время восхода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.

Время в движении: общее время в движении для текущего занятия.

Время в зоне: истекшее время в каждой зоне частоты пульса или зоне мощности.

Время в положении стоя на круге: время, проведенное стоя при езде на велосипеде в течение текущего круга.

Время до разрядки батареи: количество часов, оставшихся до разрядки батареи.

Время до следующей маршрутной точки: расчетное время до попадания в следующую маршрутную точку на маршруте. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Время езды в положении стоя: время, проведенное стоя при езде на велосипеде в течение текущего занятия.

Время езды в седле: время, проведенное в седле при езде на велосипеде в течение текущего занятия.

Время езды в седле на круге: время, проведенное в седле при езде на велосипеде в течение текущего круга.

Время контакта с землей: время контакта с землей при каждом шаге во время бега, измеряется в миллисекундах. Время контакта с землей не рассчитывается во время ходьбы.

Время контакта с землей на круге: среднее время контакта с землей для текущего круга.

Время круга: время по секундомеру для текущего круга.

Время мультитренировок: общее время занятий всеми видами спорта в рамках мультитренировки, включая переходы.

Время на интервале: время по секундомеру для текущего интервала.

Время остановок: общее время остановок для текущего занятия.

Время плавания: время плавания для текущего занятия, исключая время отдыха.

Время последнего круга: время по секундомеру на последнем пройденном круге.

Время суток: время суток, определяемое на основе текущего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс и летнее/зимнее время).

Время суток (с секундами): время суток, включая секунды.

Высота: высота текущего местоположения ниже или выше уровня моря.

Высота по GPS: высота текущего местоположения по GPS.

Гребки: плавание. Общее количество гребков для текущего занятия.

Гребки: гребной спорт. Общее количество гребков для текущего занятия.

Гребки на круге: плавание. Общее количество гребков на текущем круге.

Гребки на круге: гребной спорт. Общее количество гребков на текущем круге.

Гребки на последнем круге: плавание. Общее количество гребков на последнем пройденном круге.

Гребки на последнем круге: гребной спорт. Общее количество гребков на последнем пройденном круге.

Гребков на последнем участке: общее количество гребков на последнем пройденном участке бассейна.

Датчик PacePro: бег. Ваш текущий темп на отрезке и целевой темп на отрезке.

Датчик Training Effect: влияние текущего занятия на уровни аэробной и анаэробной формы.

Датчик вертикального соотношения: цветная шкала, демонстрирующая отношение вертикального колебания к длине шага.

Датчик вертикальных колебаний: цветная шкала, демонстрирующая степень отскока от земли во время бега.

Датчик времени контакта с землей: цветная шкала, демонстрирующая время контакта с землей при каждом шаге во время бега, измеряется в миллисекундах.

ДАТЧИК КОМПАСА: направление движения, определенное по компасу.

ДАТЧИК МОЩНОСТИ: цветная шкала, демонстрирующая текущую зону мощности.

Датчик общего подъема/спуска: общая высота подъема и спуска во время занятия или с момента последнего сброса данных.

Датчик распределения времени контакта с землей: цветная шкала, демонстрирующая распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега.

Датчик частоты пульса: цветная шкала, демонстрирующая текущую зону частоты пульса.

Дистанция: направление от исходного местоположения к пункту назначения. Курс можно просмотреть как запланированный или заданный маршрут. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Длина шага: расстояние между ступнями в рамках одного шага, измеряемое в метрах.

Длина шага на круге: средняя длина шага для текущего круга.

Задняя: задняя передача велосипеда в соответствии с данными датчика положения передачи.

Запас хода eBIKE: оставшееся расчетное расстояние, на котором eBike может предоставить помощь.

Заряд батареи eBike: оставшийся уровень заряда батареи eBike.

Затраченное время: во время силовой тренировки количество времени, затраченное на текущий подход.

Заход солнца: время захода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.

Значение смещения от центра платформы на круге: среднее значение смещения от центра платформы для текущего круга.

Зона мощности: текущий диапазон выходной мощности (от 1 до 7) исходя из вашего ФПМ или заданных значений.

Зона частоты пульса: текущий диапазон частоты пульса (от 1 до 5). Зоны по умолчанию определяются на основе данных в личном профиле и значений максимальной частоты пульса (220 минус ваш возраст).

Истекшее время: зафиксированное суммарное время. Например, если вы запустили таймер и бежали в течение 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, затем запустили таймер и бежали в течение 20 минут, то суммарное время составит 35 минут.

Калории: общее количество сожженных калорий.

Количество гребков на участке на интервале: среднее количество гребков на участок бассейна во время текущего интервала.

Комбинация передач: текущая комбинация передач в соответствии с данными датчика положения передачи.

Круги: количество кругов, пройденных за текущее занятие.

Курс GPS: направление движения, определенное по GPS.

Курс относительно грунта: реальное направление движения независимо от заданного курса и периодических изменений направления.

Курс по компасу: направление движения, определенное по компасу.

Левая: значение фазы мощности на круге: средний угол фазы мощности для левой ноги на текущем круге.

Левая: пиковое значение фазы мощности: текущее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги. Пиковое значение фазы мощности — это диапазон угла, в пределах которого велосипедист вырабатывает пиковую движущую силу.

Левая: пиковое значение фазы мощности на круге: среднее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги на текущем круге.

Левая: среднее значение фазы мощности: средний угол фазы мощности для левой ноги в рамках текущего занятия.

Левая: среднее пиковое значение фазы мощности: среднее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги в рамках текущего занятия.

Левая: фаза мощности: текущий угол фазы мощности для левой ноги. Фаза мощности — это участок хода педали, на котором вырабатывается положительная мощность.

Максимальная высота: максимальная высота подъема с момента последнего сброса данных.

Максимальная за последние 24 часа: максимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.

Максимальная морская скорость: максимальная скорость в узлах для текущего занятия.

Максимальная морская скорость относительно грунта: максимальная скорость движения в узлах для текущего занятия независимо от заданного курса и периодических изменений направления.

Максимальная мощность: максимальная выходная мощность для текущего занятия.

Максимальная мощность на круге: максимальная выходная мощность для текущего круга.

Максимальная мощность на последнем круге: максимальная выходная мощность на последнем пройденном круге.

Максимальная скорость: максимальная скорость для текущего занятия.

Максимальная скорость относительно грунта: максимальная скорость движения для текущего занятия независимо от заданного курса и периодических изменений направления.

Максимальная частота пульса на интервале: максимальная частота пульса на текущем интервале заплыва.

Максимальное соотношение между текущей и максимальной частотой пульса на интервале.: максимальное процентное значение максимальной частоты пульса на текущем интервале заплыва.

Максимальный подъем: максимальная скорость подъема с момента последнего сброса данных (в метрах в минуту или в футах в минуту).

Максимальный спуск: максимальная скорость спуска с момента последнего сброса данных (в метрах в минуту или в футах в минуту).

Маршрутная точка пункта назначения: последняя точка по маршруту до пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Местоположение: текущее положение согласно выбранной настройке формата координат.

Местоположение пункта назначения: положение конечного пункта назначения.

Минимальная высота: самая низкая точка пути с момента последнего сброса данных.

Минимальная за последние 24 часа: минимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.

Морская скорость: текущая скорость в узлах.

Морская скорость относительно грунта: реальная скорость движения в узлах независимо от заданного курса и периодических изменений направления.

Морское расстояние: пройденное расстояние в морских метрах или футах.

Мощность: велотренировка. текущая выходная мощность в ваттах.

Мощность: лыжи. текущая выходная мощность в ваттах. Устройство должно быть подключено к совместимому пульсометру.

Мощность 10 секунд: средняя выходная мощность за 10 секунд движения.

Мощность 30 секунд: средняя выходная мощность за 30 секунд движения.

Мощность 3 секунды: средняя выходная мощность за 3 секунды движения.

Мощность к массе: текущее значение мощности в ваттах на килограмм.

Мощность на круге: средняя выходная мощность для текущего круга.

Мощность на последнем круге: средняя выходная мощность на последнем пройденном круге.

Нагрузка: тренировочная нагрузка для текущего занятия. Тренировочная нагрузка — это количество кислородного долга (EPOC), которое указывает на уровень сложности тренировки.

Направление: направление движения.

Общее преимущество/отставание: бег. Общее время отставания или опережения целевого темпа.

Общий подъем: общая высота подъема с момента последнего сброса данных.

Общий спуск: общая высота спуска с момента последнего сброса данных.

Общий уровень гемоглобина: расчетная общая концентрация гемоглобина в мышцах.

Оперативная информация о виджетах: бег. Цветная шкала, демонстрирующая текущий диапазон частоты шагов.

Оставшееся расстояние: оставшееся расстояние до конечного пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Оставшееся расстояние отрезка: бег. Оставшееся расстояние текущего отрезка.

Отклонение от курса: дальность отклонения вправо или влево от исходного пути следования. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Относительная дальность планирования: отношение пройденного расстояния по горизонтали к перепаду высоты.

Относительная дальность планирования до пункта назначения: относительная дальность планирования для спуска из текущего местоположения до высоты, на которой находится пункт назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Пеленг: направление от текущего местоположения к пункту назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Передаточное число: количество зубьев на передней и задней шестернях велосипеда, определенное датчиком положения передачи.

Передачи: передняя и задняя передачи велосипеда в соответствии с данными датчика положения передачи.

Передняя: передняя передача велосипеда в соответствии с данными датчика положения передачи.

Переживание стресса: текущий уровень стресса.

Повтор: таймер для последнего интервала и текущего отдыха (плавание в бассейне).

Повтор.: число повторов за подход во время силовой тренировки.

Подъем на круге: высота подъема для текущего круга.

Подъем на последнем круге: высота подъема на последнем пройденном круге.

Правая: значение фазы мощности на круге: средний угол фазы мощности для правой ноги на текущем круге.

Правая: пиковое значение фазы мощности: текущее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги. Пиковое значение фазы мощности — это диапазон угла, в пределах которого велосипедист вырабатывает пиковую движущую силу.

Правая: пиковое значение фазы мощности на круге: среднее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги на текущем круге.

Правая: среднее значение фазы мощности: средний угол фазы мощности для правой ноги в рамках текущего занятия.

Правая: среднее пиковое значение фазы мощности: среднее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги в рамках текущего занятия.

Правая: фаза мощности: текущий угол фазы мощности для правой ноги. Фаза мощности — это участок хода педали, на котором вырабатывается положительная мощность.

ПРИБЫТИЕ ЧЕРЕЗ: расчетное время до попадания в конечный пункт назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Примерное общее расстояние: расчетное расстояние от точки старта до пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Пройденные вниз этажи: общее количество этажей, пройденных вниз за день.

Пройденные этажи: общее количество пройденных вверх этажей за день.

Процент заряда: оставшийся процент заряда батареи.

Работа: накопленное значение выполненной работы (выходная мощность) в киловатт-часах.

Равномерность вращения педалей: показатель равномерности приложения силы к педалям при каждом вращении педалей.

Распределение 10 с: среднее распределение мощности слева/справа за период движения 10 секунд.

Распределение 30 с: среднее распределение мощности слева/справа за период движения 30 секунд.

Распределение 3 с: среднее распределение мощности слева/справа за период движения три секунды.

Распределение времени контакта с землей: распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега.

Распределение времени контакта с землей на круге: среднее распределение времени контакта с землей для текущего круга.

Расстояние: пройденное расстояние для текущего трека или занятия.

Расстояние до следующей: оставшееся расстояние до следующей маршрутной точки. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Расстояние за гребок: гребной спорт. Пройденное расстояние за гребок.

Расстояние за гребок на круге: плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок на текущем круге.

Расстояние за гребок на круге: гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на текущем круге.

Расстояние за гребок на последнем круге: плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок на последнем пройденном круге.

Расстояние за гребок на последнем круге: гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на последнем пройденном круге.

Расстояние круга: пройденное расстояние для текущего круга.

Расстояние на интервале: пройденное расстояние для текущего интервала.

Расстояние отрезка: бег. Общее расстояние текущего отрезка.

Расстояние последнего круга: пройденное расстояние на последнем завершенном круге.

Расстояние следующего отрезка: бег. Общее расстояние следующего отрезка.

РВП: расчетное время прибытия в конечный пункт назначения (по местному времени пункта назначения). Данные отображаются только в активном режиме навигации.

РВП в следующую: расчетное время прибытия в следующую маршрутную точку (по местному времени в точке). Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Скорость: текущая скорость движения.

Скорость на круге: средняя скорость для текущего круга.

Скорость на последнем круге: средняя скорость на последнем пройденном круге.

Скорость относительно грунта: реальная скорость движения независимо от заданного курса и периодических изменений направления.

Скорость относительно грунта на круге: средняя скорость движения на текущем круге независимо от заданного курса и периодических изменений направления.

Скорость относительно грунта на последнем круге: средняя скорость движения на последнем пройденном круге независимо от заданного курса и периодических изменений направления.

Следующая маршрутная точка: следующая точка по маршруту. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Сложность: измерение сложности текущего занятия на основе высоты, градиента и быстрых изменений направления.

Сложность круга: общая сложность текущего круга.

Смещение от центра платформы: смещение от центра платформы. Смещение от центра платформы — это место приложения силы на платформе педали.

Соотношение между текущей и максимальной частотой пульса: процент от максимальной частоты пульса.

Спортивное состояние: балл эффективности тренировки — это результат оценки ваших физических возможностей в реальном времени.

Спуск на круге: средняя высота спуска для текущего круга.

Спуск на последнем круге: высота спуска на последнем пройденном круге.

Среднее вертикальное колебание: средняя величина вертикальных колебаний для текущего занятия.

Среднее вертикальное соотношение: среднее значение отношения вертикального колебания к длине шага для текущей сессии.

Среднее время контакта с землей: среднее время контакта с землей для текущего занятия.

Среднее время круга: среднее время на круг для текущего занятия.

Среднее значение смещения от центра платформы: среднее значение смещения от центра платформы для текущего занятия.

Среднее количество гребков на участке: среднее количество гребков на участок бассейна во время текущего занятия.

Среднее распределение времени контакта с землей: среднее распределение времени контакта с землей для текущей сессии.

Среднее расстояние за гребок: плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия.

Среднее расстояние за гребок: гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия.

Среднее соотношение между текущей и максимальной частотой пульса на интервале: среднее процентное значение максимальной частоты пульса на текущем интервале заплыва.

Среднее соотношение между текущей частотой пульса и резервом частоты пульса на интервале: среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва.

Средний % резерва частоты пульса: среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) для текущего занятия.

Средний Swolf: средний балл SWOLF для текущего занятия. Балл SWOLF представляет собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. (*Термины по плаванию*, стр. 15). При плавании в открытой воде балл SWOLF рассчитывается на участке длиной 25 м.

Средний баланс: среднее распределение мощности слева/справа для текущего занятия.

Средний темп: средний темп для текущего занятия.

Средний темп на 500 м: средний темп гребли за 500 метров для текущего занятия.

Средний темп на 500 м на круге: средний темп гребли за 500 метров для текущего круга.

Средняя длина шага: средняя длина шага для текущей сессии.

Средняя морская скорость: средняя скорость в узлах для текущего занятия.

Средняя морская скорость относительно грунта: средняя скорость движения в узлах независимо от заданного курса и периодических изменений направления.

Средняя мощность: средняя выходная мощность для текущего занятия.

Средняя общая скорость: средняя скорость для текущего занятия, в том числе скорость во время движения и с учетом остановок.

Средняя скорость: средняя скорость для текущего занятия.

Средняя скорость движения: средняя скорость движения для текущего занятия.

Средняя скорость относительно грунта: средняя скорость движения для текущего занятия независимо от заданного курса и периодических изменений направления.

Средняя скорость подъема: средняя высота подъема с момента последнего сброса данных.

Средняя скорость спуска: средняя высота спуска с момента последнего сброса данных.

Средняя частота: велотренировка. Средняя частота вращения педалей для текущего занятия.

Средняя частота гребков: гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего занятия.

Средняя частота пульса: средняя частота пульса для текущего занятия.

Средняя частота пульса %максимум: среднее процентное значение максимальной частоты пульса для текущего занятия.

Средняя частота пульса на интервале: средняя частота пульса на текущем интервале заплыва.

Средняя частота шагов: бег. Средняя частота шагов для текущего занятия.

Таймер: текущее время таймера обратного отсчета.

Таймер отдыха: таймер для текущего отдыха (плавание в бассейне).

Темп: текущий темп.

Температура: температура воздуха во время занятия. Ваша температура тела влияет на датчик температуры. Вы можете выполнить сопряжение датчика *tempe* с устройством для обеспечения постоянного источника достоверных данных о температуре.

Темп на 500 м: текущий темп гребли за 500 метров.

Темп на 500 м на последнем круге: средний темп гребли за 500 метров для последнего круга.

Темп на интервале: средний темп для текущего интервала.

Темп на круге: средний темп для текущего круга.

Темп на отрезке: бег. Темп на текущем отрезке.

Темп на последнем круге: средний темп на последнем пройденном круге.

Темп на последнем участке: средний темп на последнем завершенном участке бассейна.

Тип гребков на интервале: текущий тип гребков на интервале.

Тип гребков на последнем участке: тип гребков, используемый во время последнего пройденного участка бассейна.

Уклон: расчет подъема (высоты) для забега (дистанции). Например, если на каждые 3 м (10 футов) подъема вы перемещаетесь на 60 м (200 футов), уклон составит 5%.

Участки: число завершенных участков бассейна во время текущего занятия.

Участки на интервале: число завершенных участков бассейна во время текущего интервала.

Фактическая скорость: скорость приближения к точке назначения по маршруту. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Флоу: измерение того, насколько стабильно вы поддерживаете скорость и плавность движения в поворотах во время текущего занятия.

Флоу на круге: общая оценка флоу для текущего круга.

Функция Training Effect для анаэробных тренировок: влияние текущего занятия на уровень анаэробной формы.

Функция Training Effect для аэробных тренировок: влияние текущего занятия на уровень аэробной формы.

Целевой темп на отрезке: бег. Целевой темп на текущем отрезке.

Целевой темп на следующем отрезке: бег. Целевой темп на следующем отрезке.

Частота вращения: велотренировка. Число оборотов шатуна педали. Чтобы эти данные отображались, необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к дополнительному датчику вращения педалей.

Частота вращения на круге: велотренировка. Средняя частота вращения педалей для текущего круга.

Частота вращения на последнем круге: велотренировка. Средняя частота вращения педалей на последнем завершенном круге.

Частота гребков: плавание. Количество гребков в минуту (гр./мин).

Частота гребков: гребной спорт. Количество гребков в минуту (гр./мин).

Частота гребков на интервале: среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего интервала.

Частота гребков на круге: плавание. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на текущем круге.

Частота гребков на круге: гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на текущем круге.

Частота гребков на последнем круге: плавание. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном круге.

Частота гребков на последнем круге: гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном круге.

Частота гребков на последнем участке: среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном участке бассейна.

Частота дыхания: частота дыхания, измеряемая в количестве дыхательных циклов в минуту (brpm).

Частота пульса: ваш пульс в ударах в минуту (уд./мин). Устройство должно обладать функцией измерения частоты пульса на запястье или быть подключено к совместимому пульсометру.

Частота пульса на последнем круге: средняя частота пульса на последнем пройденном круге.

Частота шагов: бег. Количество шагов в минуту (для левой и правой ноги).

Частота шагов на круге: бег. Средняя частота шагов для текущего круга.

Частота шагов на последнем круге: бег. Средняя частота шагов на последнем завершенном круге.

ЧП - круг: средняя частота пульса для текущего круга.

Шаги: общее количество шагов во время текущего занятия.

Широта/долгота: текущее положение по координатам широты и долготы независимо от выбранной настройки формата координат.

Этажей в минуту: число этажей подъема, пройденных в минуту.

Эффективность вращения педалей: показатель эффективности вращения велосипедных педалей.

Стандартные рейтинги VO2 Max.

В этих таблицах перечислены стандартные классификации для расчетных значений VO2 Max. по возрасту и полу.

Мужчины	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Превосходно	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Хорошо	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Удовлетворительно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Плохо	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Женщины	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Превосходно	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Хорошо	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Удовлетворительно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Плохо	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Данные приводятся с разрешения The Cooper Institute. Дополнительную информацию см. по адресу www.CooperInstitute.org.

Нормы функциональной пороговой мощности

В данных таблицах приведена классификация расчетных значений функциональной пороговой мощности (ФПМ) в зависимости от пола.

Мужчины	Ватт на килограмм (Вт/кг)
Превосходно	5,05 и больше
Отлично	От 3,93 до 5,04
Хорошо	От 2,79 до 3,92
Удовлетворительно	От 2,23 до 2,78
Подготовка отсутствует	Меньше 2,23

Женщины	Ватт на килограмм (Вт/кг)
Превосходно	4,30 и больше
Отлично	От 3,33 до 4,29
Хорошо	От 2,36 до 3,32
Удовлетворительно	От 1,90 до 2,35
Подготовка отсутствует	Меньше 1,90

Нормативы ФПМ определены на основе исследования, опубликованного Хантером Алленом (Hunter Allen) и доктором философии Эндрю Когганом (Andrew Coggan), «Проведение тренировок и соревнований с использованием датчика мощности» (*Training and Racing with a Power Meter*) (Boulder, CO: VeloPress, 2010 г.).

Размер и окружность колеса

Датчик скорости автоматически определяет размер колеса. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика скорости.

Размер шины обычно указан на обеих сторонах шины. Ниже представлен неполный список размеров. Также можно измерить длину окружности колеса или воспользоваться одним из калькуляторов в Интернете.

Размер шины	Длина окружности колеса (мм)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 трубч.	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Размер шины	Длина окружности колеса (мм)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C трубч.	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Условные обозначения

Эти условные обозначения могут наноситься на этикетки на устройстве или аксессуарах.



Символ утилизации и переработки WEEE. Символ WEEE наносится на изделие в соответствии с директивой ЕС 2012/19/EU в отношении утилизации электротехнического и электронного оборудования (WEEE). Он предназначен для предотвращения ненадлежащей утилизации изделия и поощрения повторного использования и переработки.

