

GARMIN®

Forerunner® 920XT



Руководство пользователя



© 2014 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, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner®, VIRB® и Virtual Partner® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™ 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, Inc. Текстовый знак и логотипы Bluetooth® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. The Cooper Institute® и любые связанные товарные знаки являются собственностью The Cooper Institute. Di2™ является товарным знаком Shimano, Inc. Shimano® является зарегистрированным товарным знаком Shimano, Inc. Расширенные средства анализа частоты пульса разработаны компанией Firstbeat. iOS® является зарегистрированным товарным знаком Cisco Systems, Inc. и используется по лицензии Apple Inc. Mac® является зарегистрированным товарным знаком Apple Computer, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) и Normalized Power™ (NP) являются товарными знаками Peakware, LLC. Windows® является зарегистрированным товарным знаком Microsoft Corporation в США и других странах. Wi-Fi® является зарегистрированным товарным знаком Wi-Fi Alliance Corporation. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

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

Номер изготовителя: F4XRGTO0, A02293, B02293

Содержание

Введение	1	Удаление дистанции	9
Кнопки	1	Остановка навигации	9
Значки состояния	1	Датчики ANT+	9
Пробежка	1	Сопряжение с датчиками ANT+	9
Зарядка устройства	1	Совместимые пульсометры	9
Меню быстрого доступа	2	Аксессуар HRM-Swim	9
Тренировка	2	Аксессуар HRM-Tri	10
Мультитренировки	2	Аксессуар HRM-Run	11
Смена профилей занятий во время тренировки	2	Динамические характеристики бега	11
Занятия триатлоном	2	Настройка зон частоты пульса	12
Плавание	2	О расчетных значениях VO2 Max	12
Плавание с Forerunner	2	Советы по восстановлению	13
Плавание на открытой воде	3	Частота пульса восстановления	14
Отслеживание занятия	3	Шагомер	14
Включение отслеживания занятий	3	Бег с шагомером	14
Напоминание о движении	3	Калибровка шагомера	14
Автоподбор цели	3	Тренировки с измерителями мощности	14
Мониторинг сна	4	Настройка зон мощности	14
Тренировка в помещении	4	Использование переключателей передач Shimano®	
Тренировки	4	Di2™	15
Выполнение тренировки из сети	4	Функции Connect IQ™	15
Начало тренировки	4	Загрузка функций Connect IQ	15
О календаре тренировок	4	Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера	15
Интервальные тренировки	4	Виджеты	15
Создание интервальной тренировки	4	Пульт дистанционного управления VIRB	15
Начало интервальной тренировки	5	Настройка устройства	15
Остановка тренировки	5	Настройка профиля пользователя	15
Просмотр прогнозируемого времени пробега	5	Профили занятий	15
Использование Virtual Partner	5	Изменение профиля занятия	15
Установка цели тренировки	5	Создание пользовательского профиля занятия	16
Отмена цели тренировки	5	Удаление профиля занятия	16
Соревнование с собой	5	Настройки занятия	16
Личные рекорды	5	Настройка экранов данных	16
Просмотр личных рекордов	6	Оповещения	16
Восстановление личных рекордов	6	Бег с метрономом	17
Удаление личных рекордов	6	Использование функции Auto Pause®	17
Удаление всех личных рекордов	6	Auto Lap	17
Журнал	6	Настройка сообщений для оповещения о кругах	17
Просмотр истории	6	Использование автоматической прокрутки	17
История мультитренировок	6	Режим UltraTrac	17
Архив заплывов	6	Настройки таймаута для режима энергосбережения	17
Просмотр времени в каждой зоне частоты пульса	6	Настройки отслеживания занятий	17
Просмотр общих результатов	6	Уведомления телефона	17
Удаление журнала	6	Включение уведомлений Bluetooth	18
Управление данными	6	Просмотр уведомлений	18
Удаление файлов	6	Управление уведомлениями	18
Отсоединение USB-кабеля	6	Настройки системы	18
Garmin Connect	7	Изменение языка устройства	18
Использование Garmin Connect	7	Настройки времени	18
Функции с использованием Bluetooth	7	Настройки подсветки	18
Функции с использованием Wi-Fi	7	Настройка звуковых сигналов устройства	18
Навигация	8	Изменение единиц измерения	18
Добавление карты	8	Изменение настройки спутников	18
Объекты на карте	8	Установки формата	18
Отметка вашего местоположения	8	Настройки записи данных	18
Просмотр текущей высоты и координат	8	Информация об устройстве	19
Изменение местоположения	8	Технические характеристики	19
Удаление местоположения	8	Технические характеристики Forerunner	19
Навигация к сохраненному местоположению	8	Технические характеристики HRM-Swim и HRM-Tri	19
Навигация к началу	8	Технические характеристики HRM-Run	19
Дистанции	8	Уход за устройством	19
Следование по дистанции из сети	9	Очистка устройства	19
Просмотр сведений о дистанции	9	Заменяемые элементы питания	19
		Устранение неполадок	20

Поддержка и обновления	20
Дополнительная информация	20
Установка связи со спутниками	20
Улучшение приема GPS-сигналов	20
Перезагрузка устройства	20
Удаление пользовательских данных	20
Восстановление всех настроек по умолчанию	20
Просмотр информации об устройстве	20
Обновление программного обеспечения	20
Увеличение продолжительности работы от батареи	21
Блокировка и разблокировка кнопок устройства	21
Не отображается количество пройденных за день шагов	21
Советы по устранению неточных данных о частоте пульса	21
Приложение	21
Поля данных	21
Оценка нагрузки в зонах частоты пульса	24
Стандартные рейтинги VO2 Max	24
Размер и окружность колеса	24
Лицензионное соглашение на программное обеспечение ..	25
Указатель	26

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.

Кнопки



Компонент	Значок	Описание
①	⏻	Нажмите для включения и выключения подсветки. Удержание кнопки: включение и выключение устройства.
②	▲▼	Прокрутка профилей занятий, меню, сведений или настроек. Удержание кнопки: быстрая прокрутка настроек. Прокрутка экранов с данными во время занятия.
③	▶ ENTER	Запуск и остановка таймера. Выбор пункта меню и подтверждение сообщения.
④	↶ BACK	Отметка нового круга. Указание перехода к другому этапу во время занятия, состоящего из нескольких видов соревнований. Указание времени отдыха во время плавания. Возврат на предыдущий экран. Многократное нажатие: возврат на экран времени суток и блокировка устройства.
⑤	⋮	Разблокировка устройства. Переключение между экраном профиля занятия, главным меню и экраном таймера. Удержание кнопки: отправка данных по занятию в учетную запись Garmin Connect™.

Значки состояния

Эти значки отображаются в верхней части профиля занятий и экранов данных. Мигающий значок указывает на то, что устройство выполняет поиск сигнала. Непрерывно отображающийся значок указывает на то, что сигнал найден или датчик подключен.

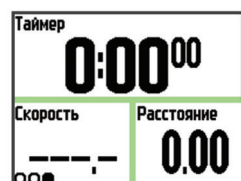
📶	Состояние GPS
📶	Состояние Bluetooth®
📶	Состояние Wi-Fi®
❤	Состояние пульсометра
👤	Состояние шагомера
🚴	Состояние датчиков скорости и частоты вращения педалей

🔌	Состояние питания
📷	Состояние камеры VIRB®

Пробежка

В качестве первого занятия фитнесом в устройство можно записать пробежку, поездку на велосипеде или любое другое занятие на свежем воздухе. Изначально устройство заряжено не полностью. Возможно, перед занятием вам потребуется его зарядить (*Зарядка устройства*, стр. 1).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку ⏻, чтобы включить устройство.
- 2 Используйте кнопки ▲ и ▼, чтобы просмотреть профили занятий.
- 3 Для подтверждения выбора нажмите ENTER.
Откроется экран таймера для выбранного профиля занятия.



- 4 Выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники.
Это может занять несколько минут. Когда устройство будет готово к работе, полоски, обозначающие уровень спутникового сигнала, станут зелеными.
- 5 Чтобы запустить таймер, нажмите ▶.
- 6 Начиная занятие.
- 7 По завершении занятия нажмите ▶ для остановки таймера.
- 8 Чтобы сохранить данные по занятию и сбросить таймер, выберите **Сохранить**.
Отобразится сводная информация о занятии. Данные по занятию можно загрузить в Garmin Connect учетную запись (*Garmin Connect*, стр. 7).

Зарядка устройства

⚠ ОСТОРОЖНО

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

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для предотвращения коррозии тщательно очистите и высушите контакты и прилегающие области перед подключением к зарядному устройству или компьютеру. См. инструкции по очистке в приложении.

- 1 Вставьте USB-кабель в разъем USB на компьютере.
- 2 Совместите зарядные клеммы с контактами на задней стороне устройства и надежно подсоедините зарядный зажим ① к устройству.




- 3 Устройство необходимо заряжать полностью.
- 4 Нажмите ②, чтобы отсоединить зарядное устройство.

Меню быстрого доступа

Для разных экранов данных и функций аксессуаров на устройстве есть меню быстрого доступа.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых опций меню быстрого доступа требуются дополнительные аксессуары.

- 1 Для просмотра меню быстрого доступа удерживайте кнопку .
- 2 Выберите один из следующих вариантов:

Технология Wi-Fi	Отправка занятий в учетную запись Garmin Connect.
Экраны данных	Редактирование полей данных.
Экран тренировки	Отмена тренировки.
Экран метронома	Отключение звука метронома и изменение настроек.
Экран Virtual Partner®	Изменение темпа и скорости.
Экран цели тренировки	Отмена цели тренировки.
Во время занятия	Блокировка кнопок устройства.
Соревнование с собой	Отмена соревнования.
Экран карты	Переход к функциям навигации, в том числе Назад к началу и Сохранить местоположение.
Экран навигации (компас)	Остановка навигации.
Экран динамики бега	Изменение основной системы единиц измерения.
Измеритель мощности	Калибровка измерителя мощности.
Камера VIRB	Управление камерой.




Тренировка

Мультитренировки


Если вы занимаетесь триатлоном, дуатлоном или иными смешанными видами спорта, воспользуйтесь пользовательскими профилями для мультитренировок (*Создание пользовательского профиля занятия, стр. 16*). В таком профиле можно переключаться между режимами разных видов спорта, но при этом учитывать суммарное время тренировки. Например, можно переключиться между ездой на велосипеде и бегом и просмотреть общее время всей мультитренировки.

Смена профилей занятий во время тренировки

Даже если вы запустили профиль с одним видом спорта, во время мультитренировки можно вручную переключиться на профиль другого занятия, не останавливая при этом таймер.

- 1 Выберите , а затем профиль занятий для первого сегмента своей тренировки.
- 2 Выберите  и начните занятие.
- 3 Когда будете готовы переходить к следующей части тренировки в другом виде спорта, выберите  и выберите другой профиль.



ПРИМЕЧАНИЕ. если вы переключаетесь с тренировки в помещении на тренировку на улице, дождитесь, когда устройство получит сигналы спутников.

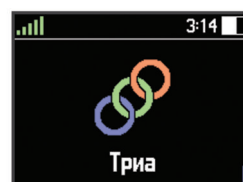
- 4 По завершении всех сегментов тренировки выберите  для остановки таймера.
- 5 Чтобы сохранить данные мультитренировки и сбросить таймер, выберите **Сохранить**.




Отобразятся ваши результаты, в том числе суммарное время мультитренировки и сведения о каждом сегменте занятия в разных видах спорта.

Занятия триатлоном

При участии в триатлоне вы можете использовать профиль занятий триатлоном для быстрого перехода к каждому виду соревнований.

- 1 Выберите  >  > Триатлон > ENTER.



- 2 Чтобы запустить таймер, нажмите .
- 3 В начале и в конце каждого этапа триатлона нажимайте .
- 4 По завершении занятия выберите  > **Сохранить**.

Плавание

УВЕДОМЛЕНИЕ

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

ПРИМЕЧАНИЕ. устройство не записывает данные о частоте пульса во время плавания.




ПРИМЕЧАНИЕ. устройство совместимо с аксессуарами HRM-Tri™ и HRM-Swim™ (*Контроль частоты пульса во время плавания, стр. 10*).

Плавание с Forerunner

Для записи данных по своим занятиям плаванием, включая расстояние, темп, количество гребков и тип гребков, вы можете воспользоваться профилем занятий плаванием в бассейне.

- 1 Выберите  >  > Плав. в бас. > ENTER.

При выборе профиля занятий плаванием в бассейне в первый раз необходимо выбрать размер бассейна или ввести размер вручную.

- 2 Чтобы запустить таймер, нажмите .
- 3 В начале и в конце каждого перерыва для отдыха нажимайте .
- 4 По завершении занятия выберите  > **Сохранить**.

Термины по плаванию

Участок: один заплыв в бассейне.

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

Гребки: гребки считаются каждый раз, когда рука, на которую надето устройство, завершает полный цикл.

Балл Swolf: баллы Swolf представляют собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. Например, если сложить 30 секунд и 15 гребков, получаем балл Swolf равный 45. На открытой воде Swolf

учитывается на участках более 25 метров. Swolf — это значение эффективности тренировок в бассейне и, как в гольфе, более низкое значение является лучшим показателем.

Типы гребков




Определение типа гребков поддерживается только при плавании в бассейне. Тип гребков определяется в конце участка. Типы гребков отображаются в архиве интервалов. Тип гребка также можно указать в одном из полей пользовательских данных (*Настройка экранов данных*, стр. 16).

Вольн. ст.	Вольный стиль
На спине	На спине
Брасс	Брасс
Баттерф.	Баттерфляй
Смешанный	Более одного типа гребков в интервале
Упражн.	Используется при записи упражнений (<i>Тренировка с журналом упражнений</i> , стр. 3)

Отдых во время плавания в бассейне

На экране данных отдыха по умолчанию отображается два таймера отдыха. Здесь же отображается время и дистанция последнего завершенного интервала. Экран данных отдыха можно настроить или отключить.









ПРИМЕЧАНИЕ. во время отдыха данные о плавании не записываются.

- 1 Чтобы прерваться на отдых, нажмите . Отобразится экран данных отдыха с белым текстом на черном фоне.
- 2 Чтобы во время отдыха посмотреть другие экраны данных, нажимайте  (необязательно).
- 3 Нажмите , когда решите возобновить тренировку.
- 4 Для последующих остановок на отдых повторите описанную процедуру.

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. При этом записывается длительность упражнения и необходимо указать дистанцию.

СОВЕТ. вы можете настроить экраны данных и поля данных для своего профиля занятий в бассейне (*Настройка экранов данных*, стр. 16).

- 1 Выберите  >  > **Плав. в бас.** > **ENTER**.
- 2 Чтобы открыть экран журнала упражнений, во время плавания нажмите .
- 3 Чтобы запустить таймер упражнения, выберите .
- 4 Чтобы сделать перерыв, нажмите . Таймер упражнения остановится, но таймер тренировки продолжит запись общей длительности занятия.
- 5 Укажите дистанцию завершенного упражнения. Увеличение дистанции рассчитывается на основе длины бассейна, указанного в профиле занятий.
- 6 Выберите один из вариантов.
 - Чтобы начать новый интервал с упражнением, выберите .
 - Чтобы начать интервал заплыва, выберите  — откроются экраны тренировки в бассейне.
- 7 По завершении занятия выберите  > **Сохранить**.

Настройка размера бассейна





- 1 Выберите  > **Настройки занятия** > **Размер бассейна**.

ПРИМЕЧАНИЕ. устройство совместимо с аксессуарами HRM-Tri и HRM-Swim.

- 2 Выберите размер бассейна или введите размер вручную.

Плавание на открытой воде

Это устройство можно использовать при заплывах на открытой воде. Вы можете записывать расстояние, темп и частоту гребков. Вы можете добавить экраны данных в профиль занятий по умолчанию (*Настройка экранов данных*, стр. 16) или создать собственный профиль (*Создание пользовательского профиля занятия*, стр. 16).


- 1 Выберите  >  > **Откр. вода** > **ENTER**.
- 2 Выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники. Это может занять несколько минут. Когда устройство будет готово к работе, полосы, обозначающие уровень спутникового сигнала, станут зелеными.
- 3 Чтобы запустить таймер, нажмите .
- 4 По завершении занятия выберите  > **Сохранить**.

Отслеживание занятия


Включение отслеживания занятий


Функция отслеживания занятий обеспечивает регистрацию количества шагов за день, целевого количества шагов, пройденной дистанции и сожженных калорий за каждый регистрируемый день. Информация по количеству сожженных калорий включает в себя основной обмен веществ и калории, сжигаемые во время занятий.

Функцию отслеживания занятий можно включить при первоначальной настройке устройства или в любое другое время.

Выберите  > **Настройки** > **Отслеживание занятий** > **Состояние** > **Включено**.

Ваши данные по количеству шагов не будут отображаться на экране, пока устройство не завершит поиск спутников и автоматическую установку времени. Для обнаружения сигнала спутников может потребоваться беспрепятственный обзор неба.

Общее количество шагов, пройденных вами за день, отображается под временем суток . Количество шагов периодически обновляется.

СОВЕТ. на экране времени суток можно нажать кнопку  для просмотра дополнительных данных по отслеживанию занятий.


Напоминание о движении

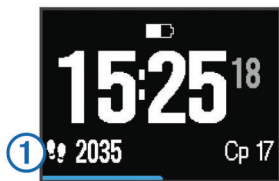
Для использования напоминания о движении необходимо включить отслеживание активности.

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Напоминание о движении поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия появляется напоминание Вперед! и красная полоса. Также устройство воспроизводит сигнал или вибрирует, если звуковые сигналы включены (*Настройка звуковых сигналов устройства*, стр. 18).

Чтобы сбросить напоминание, пройдите хотя бы пару минут.

Автоподбор цели

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



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

Мониторинг сна

В режиме сна устройство отслеживает ваш сон. Статистические данные по сну включают в себя общее время сна, уровни сна и информацию о движении во сне.

Использование режима сна

В режиме сна уведомления отключаются. Когда режим сна не используется, устройство все равно обеспечивает регистрацию статистических данных по сну. Статистические данные по сну можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

- 1 Наденьте устройство перед сном.
- 2 На экране времени суток выберите ▼, чтобы просмотреть сведения отслеживания занятий.
- 3 Для просмотра меню быстрого доступа удерживайте ⋮.
- 4 Выберите **Запуск режима сна**.
- 5 Когда проснетесь, выберите **ENTER > Да**, чтобы отключить режим сна.

Тренировка в помещении

На устройстве есть разные профили занятий в помещении — для бега, велотренировки и плавания. Для экономии заряда можно отключить GPS при проведении тренировок в помещении.

ПРИМЕЧАНИЕ. все изменения параметров GPS сохраняются в активном в данный момент профиле.

Выберите ⋮ > **Настройки занятия > GPS > Выключено.**

При забеге с отключенной функцией GPS показатели скорости и расстояния вычисляются с помощью акселерометра устройства. Акселерометр калибруется автоматически. Точность данных скорости и расстояния повышается после нескольких пробежек на свежем воздухе с использованием GPS.

Тренировки

Можно создать персонализированные тренировки, которые содержат цели для каждого этапа тренировки и для разных расстояний, времени и калорий. Создать тренировки можно с помощью Garmin Connect или выбрать план тренировки со встроенными тренировками от Garmin Connect и передать его на устройство.

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

Выполнение тренировки из сети

Для загрузки тренировки из Garmin Connect требуется наличие учетной записи Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 7).

- 1 Подключите устройство к компьютеру.
- 2 Перейдите по ссылке www.garminconnect.com.
- 3 Создайте и сохраните новую тренировку.
- 4 Выберите **Send to Device** и следуйте инструкциям на экране.
- 5 Отключите устройство.

Начало тренировки

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

- 1 Выберите ⋮ > **Тренировка > Мои тренировки**.
- 2 Выберите тренировку.
- 3 Выберите **Начать тренировку**.

После того как вы начнете тренировку, устройство будет отображать каждый этап тренировки, цель (при наличии) и текущие данные о тренировке.

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 списке календаря тренировок по дате. Выбрав день в календаре тренировок, 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 загружать план тренировок из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 7).

Garmin Connect можно использовать для поиска планов тренировок, создания расписания тренировок, добавления дистанций, а также загрузки планов на устройство.

- 1 Подключите устройство к компьютеру.
- 2 Перейдите по ссылке www.garminconnect.com.
- 3 Выберите план тренировки и внесите его в расписание.
- 4 Перейдите к плану тренировок в календаре.
- 5 Выберите ➞ и 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. При выборе ⌛ устройство записывает интервал и переходит к интервалу отдыха.

Создание интервальной тренировки

- 1 Выберите ⋮ > **Тренировка > Интервалы > Изменить > Интервал > Тип**.
- 2 Выбрать **Расстояние, Время** или **Открытый**.
СОВЕТ. можно создать неограниченный временем интервал, выбрав тип **Открытый**.
- 3 Выберите **Длительность**, укажите расстояние или значение интервала времени для тренировки и выберите ✓.
- 4 Выбрать **Отдых > Тип**.
- 5 Выбрать **Расстояние, Время** или **Открытый**.
- 6 При необходимости укажите расстояние или значение времени для интервала отдыха и выберите ✓.
- 7 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 Выберите **⋮** > **Тренировка** > **Интервалы** > **Начать тренировку**.
- 2 Выберите **▶**.
- 3 Если в интервальной тренировке есть разминка, выберите **⌚** для запуска первого интервала.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

По завершении всех интервалов отобразится сообщение.

Остановка тренировки

- Чтобы остановить этап тренировки, в любой момент нажмите **⌚**.
- Для остановки таймера можно в любой момент выбрать **▶**.

Просмотр прогнозируемого времени пробега

Прежде чем просмотреть расчетное время пробега (доступно только для бега), необходимо надеть пульсометр и установить сопряжение с устройством. Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (*Настройка профиля пользователя, стр. 15*), а затем установить максимальную частоту пульса (*Настройка зон частоты пульса, стр. 12*).

Устройство использует расчетное значение VO2 Max. (*О расчетных значениях VO2 Max., стр. 12*) и опубликованные источники данных для указания целевого времени пробега на основе текущей спортивной формы. Этот расчет также предполагает, что была выполнена соответствующая подготовка для пробега.

ПРИМЕЧАНИЕ. расчеты поначалу могут оказаться неточными. Устройство необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега.

- 1 Наденьте пульсометр и начните пробежку.
- 2 Выберите **⋮** > **Моя статистика** > **Прогноз результатов**.
Расчетное время пробега отображается для 5 км, 10 км, полумарафона и марафонских дистанций.

Использование Virtual Partner

Virtual Partner — это тренировочный инструмент, разработанный, чтобы помочь вам достичь своих целей. В Virtual Partner можно задать целевую скорость или темп тренировки (для бега, велосипеда и др.).

ПРИМЕЧАНИЕ. Virtual Partner не работает в режиме плавания.

- 1 Выберите профиль занятия.
- 2 Выберите **⋮** > **Настройки занятия** > **Экраны данных** > **Virtual Partner** > **Состояние** > **Включено**.
- 3 Выберите **Задать темп** или **Задать скорость**.
В качестве формата можно использовать темп или скорость (*Установки формата, стр. 18*).
- 4 Введите значение.
- 5 Чтобы запустить таймер, нажмите **▶**.
- 6 Во время тренировки выберите **▲** или **▼**, чтобы посмотреть экран Virtual Partner и выяснить, кто лидирует.



Установка цели тренировки

Функция цели тренировки используется вместе с функцией Virtual Partner и позволяет ставить цели по дистанции, расстоянию и времени, расстоянию и темпу или расстоянию и скорости. Эта функция совместима с бегом, велотренировкой и другими профилями занятий в одном виде спорта (кроме плавания). Во время тренировки устройство в реальном времени показывает ваш прогресс в достижении поставленной цели.

- 1 Выберите **⋮** > **Тренировка** > **Задать цель**.
- 2 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.
Целевое значение времени можно ввести вручную, использовать автоматически рассчитанное число (на основе расчетного значения VO2 Max.) или выбрать свое рекордное время.
 - 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.

- 3 Чтобы запустить таймер, нажмите **▶**.
- 4 Если необходимо, выберите **▼**, чтобы открыть экран Virtual Partner.
- 5 По завершении занятия выберите **▶** > **Сохранить**.
Откроется экран с вашими результатами относительно поставленной цели.

Отмена цели тренировки

- 1 Чтобы открыть экран цели, во время занятия нажмите **▲**.
- 2 Удерживайте нажатой кнопку **⋮**.
- 3 Выберите **Отмена цели** > **Да**.

Соревнование с собой

В качестве цели вы можете попытаться побить собственный последний результат (записанный или загруженный). Эта функция совместима с бегом, велотренировкой и другими профилями занятий в одном виде спорта (кроме плавания). Эта функция используется с функцией Virtual Partner, так что вы можете видеть, насколько вы превосходите или отстаете от собственного прошлого результата.

- 1 Выберите **⋮** > **Тренировка** > **Занятие с соревнованием**.
- 2 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.
- 3 Выберите занятие.
Откроется экран Virtual Partner с расчетным временем завершения.
- 4 Чтобы запустить таймер, нажмите **▶**.
- 5 По завершении занятия выберите **▶** > **Сохранить**.
Откроется экран с вашими результатами относительно прошлого выбранного (записанного или загруженного) занятия.

Личные рекорды

По завершении занятия устройство отображает все новые личные рекорды, которые были достигнуты во время тренировки. В личные рекорды входят самое быстрое время

для нескольких типовых дистанций и самый длинный пробег или заезд. Для велотренировок также чаще всего записывается максимальный подъем и наилучшая мощность (требуется измеритель мощности).

Просмотр личных рекордов

- 1 Выберите **⋮ > Моя статистика > Рекорды**.
- 2 Выберите вид спорта.
- 3 Выберите рекорд.
- 4 Выберите **Просмотреть рекорд**.

Восстановление личных рекордов

Каждый личный рекорд можно восстановить до предыдущего записанного рекорда.

- 1 Выберите **⋮ > Моя статистика > Рекорды**.
- 2 Выберите вид спорта.
- 3 Выберите рекорд для восстановления.
- 4 Выберите **Предыдущий > Да**.

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Удаление личных рекордов

- 1 Выберите **⋮ > Моя статистика > Рекорды**.
- 2 Выберите вид спорта.
- 3 Выберите рекорд для удаления.
- 4 Выберите **Удалить рекорд > Да**.

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Удаление всех личных рекордов

- 1 Выберите **⋮ > Моя статистика > Рекорды**.

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

- 2 Выберите вид спорта.

- 3 Выберите **Удалить все рекорды > Да**.

Будут удалены только рекорды выбранного вида спорта.

Журнал

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

ПРИМЕЧАНИЕ. после заполнения памяти устройства более старые данные будут перезаписаны.

Просмотр истории

- 1 Выберите **⋮ > Архив > Занятия**.
- 2 Выберите занятие.
- 3 Выберите один из указанных ниже вариантов.
 - Выберите пункт **Сведения** для просмотра дополнительной информации о занятии.
 - Выберите пункт **Круги** для выбора круга и просмотра дополнительной информации о каждом круге.
 - Выберите пункт **Карта** для просмотра занятия на карте.
 - Выберите пункт **Удалить** для удаления выбранного занятия.

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.

Архив заплывов

На устройстве сохраняются сводные данные заплыва, а также сведения о каждом интервале или круге. В архиве заплывов в бассейне сохраняется тип гребков, расстояние, время, темп, калории, количество гребков на участке, частота гребков и баллы Swolf. Если интервал состоит из нескольких участков, в архиве также сохраняется их количество, тип гребков и время. В архиве заплывов на открытой воде сохраняется расстояние, время, темп, калории, расстояние гребков и частота гребков.

Просмотр времени в каждой зоне частоты пульса

Чтобы просмотреть данные зоны частоты пульса, необходимо сначала выполнить сопряжение устройства с совместимым пульсометром, выполнить занятие и сохранить его.

Информация о времени в каждой зоне частоты пульса поможет вам отрегулировать интенсивность тренировки.

- 1 Выберите **⋮ > Архив > Занятия**.
- 2 Выберите занятие.
- 3 Выберите **Время в зоне**.

Просмотр общих результатов

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

- 1 Выберите **⋮ > Архив > Общие результаты**.
- 2 При необходимости выберите тип занятия.
- 3 Выберите вариант для просмотра результатов по неделям или месяцам.

Удаление журнала

- 1 Выберите **⋮ > Архив > Опции**.
- 2 Выберите один из указанных ниже вариантов.
 - Выберите **Удалить все занятия** для удаления всех занятий из журнала.
 - Выберите **Сбросить результаты** для сброса всех результатов по расстоянию и времени.
- 3 Подтвердите выбор.

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

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.

Отсоединение USB-кабеля

Если устройство подключено к компьютеру в качестве съемного диска или тома, во избежание потери данных необходимо использовать безопасное отключение устройства. Если устройство подключено к компьютеру с ОС

Windows в качестве портативного устройства, использовать безопасное отключение не требуется.

1 Выполните следующее действие.

- На компьютере с ОС Windows щелкните на панели задач значок **Безопасное удаление устройства** и выберите устройство.
- На компьютерах с ОС Mac перетащите значок тома в корзину.

2 Отсоедините устройство от компьютера.

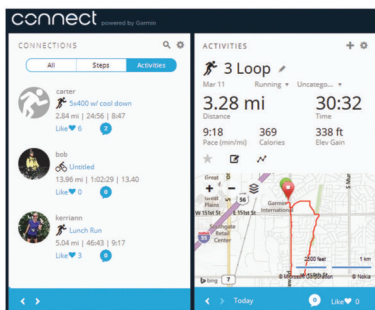
Garmin Connect

Вы можете установить контакт с друзьями на Garmin Connect. Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания, анализа, публикации ваших данных и вдохновения других. Можно записывать события вашей активной жизни, включая пробежки, прогулки, заезды, заплывы, пешие походы, занятия триатлоном и многое другое. Чтобы бесплатно зарегистрировать учетную запись, перейдите на сайт www.garminconnect.com/start.

Сохранение занятий: по завершении и сохранении занятия на устройство можно загрузить его в Garmin Connect и хранить в течение необходимого времени.

Анализ данных: можно просматривать более подробную информацию о занятии, включая время, расстояние, высоту, частоту пульса, количество сожженных калорий, частоту вращения, VO2 Max., динамику бега, просмотр карты сверху, темп и графики скорости, а также настраиваемые отчеты.

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



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

Расскажите о своих спортивных занятиях другим: можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания занятий друг друга или публиковать ссылки на ваши занятия на сайтах социальных сетей.

Использование Garmin Connect

Можно загружать все данные о ваших занятиях в Garmin Connect для всестороннего анализа. С помощью Garmin Connect можно просматривать карту ваших занятий и делиться ими с друзьями.

- 1** Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2** Перейдите по ссылке www.garminconnect.com/start.
- 3** Следуйте инструкциям на экране.

Функции с использованием Bluetooth

В устройстве Forerunner предусмотрено несколько функций с подключением по технологии Bluetooth для работы с совместимым смартфоном или мобильным устройством с использованием приложения Garmin Connect Mobile. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт www.garmin.com/intosports/apps.

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.

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

Загрузка тренировок и дистанций: позволяет выполнять поиск тренировок и дистанций в приложении Garmin Connect Mobile и отправлять их на устройство по беспроводному соединению.

Взаимодействие с социальными сетями: позволяет публиковать обновления на сайтах любимых социальных сетей при загрузке занятия в приложение Garmin Connect Mobile.

Уведомления: отображение уведомлений и сообщений с телефона на устройстве Forerunner.

Сопряжение смартфона с устройством Forerunner

- 1** Для загрузки мобильного приложения Garmin Connect Mobile на смартфон перейдите на веб-сайт www.garmin.com/intosports/apps.
- 2** Поместите смартфон в пределах 10 м (33 фт.) от устройства Forerunner.
- 3** На устройстве Forerunner выберите **Настройки > Bluetooth > Сопряжение с мобильн. устройством**.
- 4** Откройте приложение Garmin Connect Mobile и следуйте инструкциям на экране для подключения устройства.

Инструкции отображаются при первой настройке, а также доступны в справке приложения Garmin Connect Mobile.

Отключение технологии Bluetooth

- На главном экране Forerunner выберите **Настройки > Bluetooth > Состояние > Выключено**.
- Для отключения беспроводной технологии Bluetooth см. руководство пользователя мобильного устройства.

Функции с использованием Wi-Fi

Устройство Forerunner поддерживает функции с подключением по Wi-Fi. Для использования возможностей подключения по Wi-Fi приложение Garmin Connect Mobile не требуется.

Загрузка занятий в учетную запись Garmin Connect:

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

Тренировки и планы тренировок: позволяет выполнять поиск и выбирать тренировки и планы тренировок на веб-сайте Garmin Connect. В следующий раз при наличии подключения Wi-Fi файлы будут переданы на устройство по беспроводному интерфейсу.


Обновления ПО: устройство загружает последние обновления ПО при наличии подключения к сети Wi-Fi. При следующем включении или разблокировке устройства следуйте инструкциям на экране для установки обновления ПО.

Настройка подключения Wi-Fi на устройстве Forerunner


Прежде чем выполнять беспроводную загрузку занятия, необходимо сохранить его на устройстве и остановить таймер.

- 1** Для загрузки приложения Garmin Express™ перейдите на веб-сайт www.garminconnect.com/start.
- 2** Следуйте инструкциям на экране для настройки Wi-Fi с помощью Garmin Express.

СОВЕТ. на этом этапе можно зарегистрировать устройство.

Устройство выполняет попытку загрузки сохраненных занятий в учетную запись Garmin Connect после каждого занятия. Для запуска загрузки сохраненных занятий также можно нажать и удерживать кнопку  на устройстве.

Отключение технологии Wi-Fi


На главном экране Forerunner выберите  > **Настройки** > **Wi-Fi** > **Автозагрузка** > **Выключено**.

Навигация

На устройстве можно использовать GPS-навигацию для просмотра пути на карте, сохранения мест и поиска дороги домой.

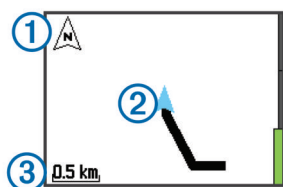
Добавление карты

Вы можете добавить карту в цикл экранов данных для отдельного профиля занятия.

- 1 Выберите профиль занятия.
- 2 Выберите  > **Настройки занятия** > **Экраны данных** > **Карта** > **Состояние** > **Включено**.

Объекты на карте

Когда вы включаете таймер и начинаете движение, черная линия на карте указывает ваш путь.





①	Указывает на север
②	Ваше текущее положение и направление
③	Уровень масштабирования

Отметка вашего местоположения


Чтобы отметить свое положение на карте, необходимо сначала включить экран карты для текущего профиля занятия и установить связь со спутниками.

Местоположение представляет собой точку, которую вы записываете и сохраняете в устройстве. Если вы хотите запомнить положение какого-то важного объекта или точки на карте, вы можете отметить местоположение.

- 1 Доберитесь до места, положение которого нужно сохранить.
- 2 Выберите , чтобы открыть карту.
- 3 Удерживайте нажатой кнопку .
- 4 Выберите пункт **Сохранить местоположение**.
Точка отобразится на карте с указанием времени и даты.



Просмотр текущей высоты и координат

СОВЕТ. эта функция позволяет просматривать сведения о местоположении. К тому же это еще один способ сохранения текущего местоположения.


- 1 Выберите  > **Навигация** > **Где я?**.
Для отображения информации о местоположении устройство должно сначала установить связь со спутниками.
- 2 При необходимости выберите **Сохранить местоположение**.

Изменение местоположения

Вы можете изменять названия сохраненных мест.


- 1 Выберите  > **Навигация** > **Сохраненные мест..**
- 2 Выберите нужное местоположение.
- 3 Выберите пункт **Имя**.
- 4 Измените название и выберите .

Удаление местоположения



- 1 Выберите  > **Навигация** > **Сохраненные мест..**
- 2 Выберите нужное местоположение.
- 3 Выберите **Удалить** > **Да**.

Навигация к сохраненному местоположению

Прежде чем выполнять навигацию к сохраненной точке, следует установить связь со спутниками.

- 1 Выберите  > **Навигация** > **Сохраненные мест..**
- 2 Выберите нужное местоположение.
- 3 Выберите **Перейти**.

На экране отобразится компас. Стрелка указывает направление к сохраненному местоположению.



- 4 Выберите , чтобы открыть карту (необязательно).
Линия на карте указывает ваш путь от текущего местоположения к сохраненному.
- 5 Выберите , чтобы запустить таймер и записать занятие.

Навигация к началу


Во время занятия вы можете в любой момент вернуться к начальной точке. Например, если вы бежите по незнакомому городу и не помните, как вернуться к точке старта или отелю, вы можете включить навигацию к началу пути.

ПРИМЕЧАНИЕ. Garmin® рекомендует установить связь со спутниками и запустить таймер, прежде чем начинать навигацию к началу. В противном случае будет выполнена навигация к месту последнего сохраненного занятия.

ПРИМЕЧАНИЕ. чтобы просмотреть маршрут на карте, Garmin рекомендует включить экран карты для вашего профиля занятия. По умолчанию при навигации к начальной точке включается экран компаса.

- 1 Выберите один из вариантов:
 - Если таймер еще работает, выберите  > **Навигация** > **Назад к началу**.
 - Если вы остановили таймер и сохранили занятие, выберите  > **Навигация** > **Назад к началу**.
Устройство направит вас к начальной точке последнего сохраненного занятия. Чтобы устройство не перешло в режим часов из-за таймаута, вы можете снова запустить таймер.

На экране отобразится компас. Стрелка указывает направление к точке старта.

- 2 Выберите , чтобы открыть карту (необязательно).
На карте появится линия, указывающая путь от текущего местоположения к начальной точке.

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.

Следование по дистанции из сети

Перед тем как загрузить дистанцию из учетной записи Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 7).

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите по ссылке www.garminconnect.com.
- 3 Создайте новую дистанцию или выберите существующую.
- 4 Выберите **Send to Device**.
- 5 Отсоедините устройство и включите его.
- 6 Выберите **Навигация > Дистанции**.
- 7 Выберите дистанцию.
- 8 Выберите **Пройти дистанцию**.
- 9 Чтобы запустить таймер, нажмите ►.
Отобразится карта с дистанцией и данными состояния сверху экрана.
- 10 Если необходимо, выберите ▼ для просмотра других экранов с данными.

Просмотр сведений о дистанции

- 1 Выберите **Навигация > Дистанции**.
- 2 Выберите дистанцию.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Карта**, чтобы увидеть дистанцию на карте.
 - Выберите **Профиль высот**, чтобы просмотреть график изменения высоты на дистанции.
 - Выберите **Имя**, чтобы просмотреть и изменить название дистанции.

Удаление дистанции

- 1 Выберите **Навигация > Дистанции**.
- 2 Выберите дистанцию.
- 3 Выберите **Удалить > Да**.

Остановка навигации

- 1 Во время занятия выберите ▲, чтобы открыть компас или карту.
- 2 Удерживайте нажатой кнопку ⋮.
- 3 Выберите **Остановить навигацию > Да**.

Датчики ANT+

Устройство можно использовать вместе с беспроводными датчиками ANT+. Для получения дополнительной информации о совместимости и покупке дополнительных датчиков, перейдите на сайт <http://buy.garmin.com>.

Сопряжение с датчиками ANT+

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

Сопряжение — это установка соединения между беспроводными датчиками ANT+, например пульсометром и вашим устройством Garmin.

- 1 Поместите устройство в пределах диапазона действия датчика (3 м).

ПРИМЕЧАНИЕ. во время сопряжения расстояние до других датчиков ANT+ должно быть более 10 м.

- 2 Выберите **Настройки > Датчики и аксессуары > Добавить новый**.
- 3 Выберите датчик.

После установки сопряжения между датчиком и вашим устройством отобразится сообщение. Можно настроить поле данных на отображение данных с датчика.

Совместимые пульсометры

Данное устройство совместимо со всеми пульсометрами Garmin. В комплект поставки данного устройства могут входить следующие пульсометры.

- Аксессуар HRM-Swim ([Аксессуар HRM-Swim](#), стр. 9)
- Аксессуар HRM-Tri ([Аксессуар HRM-Tri](#), стр. 10)
- Аксессуар HRM-Run™ ([Аксессуар HRM-Run](#), стр. 11)

Аксессуар HRM-Swim

Регулировка размера пульсометра

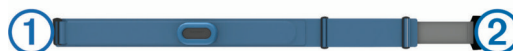
Перед первым занятием плаванием уделите время регулировке размера пульсометра. Он должен крепиться достаточно плотно, чтобы не соскальзывать под воздействием встречного потока воды.

- Используйте удлинитель ремешка, прикрепив его к эластичному концу пульсометра.
Пульсометр поставляется с тремя удлинителями ремешка в соответствии с различными обхватами груди.
- **СОВЕТ.** средний удлинитель ремешка подходит для большинства размеров одежды (от M до XL).
- Чтобы облегчить регулировку бегунка на удлинителе ремешка, перетащите пульсометр назад.
- Чтобы облегчить регулировку бегунка на пульсометре, перетащите его вперед.

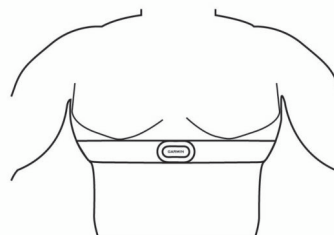
Использование пульсометра

Пульсометр необходимо надевать на голое тело непосредственно под грудиной.

- 1 Для лучшего крепления используйте удлинитель ремешка.
- 2 После надевания пульсометра логотип Garmin не должен находиться в перевернутом положении.
Крючок ① и петля ② должны находиться справа на теле.



- 3 Оберните пульсометр вокруг груди и закрепите крючок ремешка в петле.



ПРИМЕЧАНИЕ. при надевании следите за тем, чтобы ярлык с рекомендациями по уходу не сворачивался.

- 4 Затяните пульсометр таким образом, чтобы он был плотно закреплен на груди, но не стеснял движения.
После надевания пульсометр готов к сохранению и передаче данных.

Рекомендации по использованию аксессуара HRM-Swim

- Если под воздействием встречного потока воды пульсометр соскальзывает с груди, отрегулируйте натяжение пульсометра и удлинителя ремешка.
- Для просмотра данных о частоте пульса вставляйте из воды между интервалами, чтобы пульсометр не находился в воде.

Контроль частоты пульса во время плавания

Дополнительные устройства HRM-Tri и HRM-Swim позволяют регистрировать и сохранять данные о частоте пульса во время плавания. Данные о частоте пульса не отображаются на совместимых устройствах Forerunner, пока пульсометр находится в воде.

Для последующего просмотра сохраненных данных о частоте пульса необходимо запустить хронометрируемое занятие на сопряженном устройстве Forerunner. Пульсометр передает данные о частоте пульса на устройство Forerunner во время интервалов отдыха, когда вы не находитесь в воде.

При сохранении пользователем хронометрируемого занятия плаванием устройство Forerunner автоматически загружает сохраненные данные о частоте пульса. Во время загрузки данных пульсометр не должен находиться в воде, должен быть включен и находиться в зоне действия устройства (3 м). Данные о частоте пульса можно просмотреть в истории устройства и в учетной записи Garmin Connect.

Хранение данных

Дополнительные устройства HRM-Tri и HRM-Swim позволяют сохранять до 20 часов данных по одному занятию. После заполнения памяти пульсометра производится перезапись более старых данных.

На сопряженном устройстве Forerunner можно запустить хронометрируемое занятие. В этом случае пульсометр будет регистрировать данные о частоте пульса, даже когда вы отойдете от устройства. Например, можно записывать данные о частоте пульса во время занятий фитнесом или командными видами спорта, которые не допускают ношение часов. При сохранении занятия пульсометр автоматически отправляет сохраненные данные о частоте пульса на устройство Forerunner. Во время загрузки данных пульсометр должен быть включен и находиться в зоне действия устройства (3 м).

Уход за пульсометром

УВЕДОМЛЕНИЕ

Скопление пота и соли на ремешке может привести к снижению чувствительности пульсометра и точности данных.

- Промывайте пульсометр после каждого использования.
- После семи тренировок следует очищать пульсометр вручную с применением небольшого количества мягкого моющего средства, например жидкости для мытья посуды.

ПРИМЕЧАНИЕ. применение слишком большого количества моющего средства может привести к повреждению пульсометра.

- Не кладите пульсометр в стиральную машину или сушилку для белья.
- Во время сушки пульсометр должен висеть или лежать на ровной поверхности.

Аксессуар HRM-Tri

В разделе этого руководства, посвященном аксессуару HRM-Swim, приведены инструкции по записи частоты пульса во время плавания (*Контроль частоты пульса во время плавания*, стр. 10).

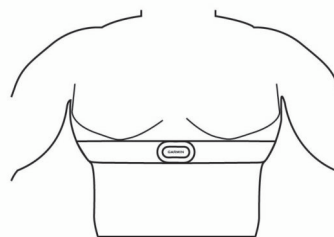
Использование пульсометра

Пульсометр необходимо надевать непосредственно на кожу в нижней части грудной клетки. Он должен быть закреплен достаточно плотно, чтобы во время занятий пульсометр оставался на месте.

- 1 При необходимости подсоедините к пульсометру удлинитель ремешка.
- 2 Смочите электроды ① на задней стороне пульсометра для надежного крепления передатчика к груди.



- 3 После надевания пульсометра логотип Garmin не должен находиться в перевернутом положении.



Петля ② и крючок ③ должны находиться справа на теле.

- 4 Оберните пульсометр вокруг груди и закрепите крючок ремешка в петле.

ПРИМЕЧАНИЕ. при надевании следите за тем, чтобы ярлык с рекомендациями по уходу не сворачивался.

После надевания пульсометр готов к сохранению и передаче данных.

Плавание в бассейне

УВЕДОМЛЕНИЕ

После попадания на пульсометр хлора или других химических веществ, используемых в бассейнах, его следует очищать вручную. Продолжительное воздействие этих веществ может привести к повреждению пульсометра.

Аксессуар HRM-Tri предназначен в первую очередь для плавания в открытой воде, но иногда его можно использовать и при плавании в бассейне. Во время плавания в бассейне пульсометр следует надевать под костюм для плавания или под топ для триатлона. В противном случае под воздействием встречного потока воды он может соскользнуть с груди.

Уход за пульсометром

УВЕДОМЛЕНИЕ

Скопление пота и соли на ремешке может привести к снижению чувствительности пульсометра и точности данных.

- Промывайте пульсометр после каждого использования.
- После каждого занятия в бассейне или после семи тренировок следует очищать пульсометр вручную с применением небольшого количества мягкого моющего средства, например жидкости для мытья посуды.

ПРИМЕЧАНИЕ. применение слишком большого количества моющего средства может привести к повреждению пульсометра.

- Не кладите пульсометр в стиральную машину или сушилку для белья.
- Во время сушки пульсометр должен висеть или лежать на ровной поверхности.

Аксессуар HRM-Run

Использование пульсометра

ПРИМЕЧАНИЕ. при отсутствии пульсометра данный пункт можно пропустить.

Пульсометр необходимо надевать непосредственно на кожу в нижней части грудной клетки. Он должен быть закреплён достаточно плотно, чтобы во время занятий пульсометр оставался на месте.

- 1 Прикрепите модуль пульсометра ① на ремешок.



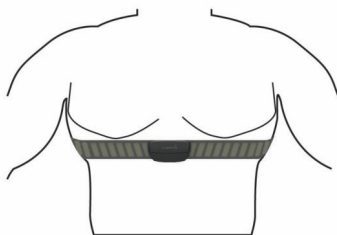
Логотипы Garmin на модуле и на ремешке должны быть направлены правой стороной вверх.

- 2 Смочите электроды ② и зоны контакта ③ на задней стороне ремешка для обеспечения надежного контакта между передатчиком и кожей на груди.



- 3 Оберните ремешок вокруг груди и закрепите крючок ремешка ④ в петле ⑤.

ПРИМЕЧАНИЕ. ярлык с рекомендациями по уходу не должен сворачиваться.



Логотипы Garmin должны быть направлены правой стороной вверх.

- 4 Поместите устройство в пределах 3 м (10 футов) от пульсометра.

После того как пульсометр был надет, он считается активным и может отправлять данные.

СОВЕТ. если данные о частоте пульса неточны или не отображаются, см. советы по решению проблем (*Советы по устранению неточных данных о частоте пульса*, стр. 21).

Правила обращения с аксессуаром HRM-Run

УВЕДОМЛЕНИЕ

Перед стиркой ремешка необходимо отстегнуть и снять модуль.

Скопление пота и соли на ремешке может привести к снижению чувствительности пульсометра и точности данных.

- Для получения более подробной информации по очистке перейдите по ссылке www.garmin.com/HRMcare.
- Промывайте ремешок после каждого использования.
- Стирайте ремешок в машине через каждые семь использований.
- Не кладите ремешок в сушилку.
- Во время сушки ремешок должен висеть или лежать на ровной поверхности.

- Чтобы продлить срок службы пульсометра, отстегивайте модуль, если устройство не используется.

Динамические характеристики бега

Совместимое устройство Forerunner, сопряженное с аксессуаром HRM-Run или HRM-Tri, можно использовать для получения данных о своей беговой форме в режиме реального времени. Если в комплект поставки устройства Forerunner входил пульсометр, их сопряжение было выполнено предварительно.

Пульсометр оснащен встроенным акселерометром, обеспечивающим измерение движения торса для расчета шести показателей бега.

ПРИМЕЧАНИЕ. аксессуары HRM-Run и HRM-Tri совместимы с несколькими устройствами ANT+ для фитнеса и после сопряжения могут отображать данные о частоте пульса. Функции динамических характеристик бега доступны не на всех устройствах Garmin.

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 на каждый шаг.

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 недоступно во время ходьбы.

Тренировка с динамическими характеристиками бега

Чтобы просмотреть динамические характеристики бега, необходимо надеть аксессуар HRM-Run или HRM-Tri и установить сопряжение с устройством (*Сопряжение с датчиками ANT+, стр. 9*).

Если в комплект поставки Forerunner входил пульсометр, то сопряжение между устройствами было установлено предварительно, а для Forerunner настроено отображение динамических характеристик бега.

- 1 Выберите один из следующих вариантов:

- Если в комплект поставки Forerunner входил пульсометр, наденьте его и переходите к шагу 2.
- Если пульсометр был приобретен отдельно, выберите **⋮ > Настройки занятия > Экраны данных > Динамика бега > Состояние > Включить**.

- 2 Выберите **Основн. показатели**.

- 3 Выберите **Частота шагов**, **Время контакта с землей** или **Вертикальное колебание**.

Основные метрические показатели отображаются в верхнем поле экрана данных с соответствующей позицией на цветовом датчике.

- 4 Совершите пробежку.

- 5 Прокрутите экран динамических характеристик бега для просмотра своих показателей.



- 6 При необходимости нажмите и удерживайте **⋮** для изменения основных показателей во время бега.

Цветовые датчики и динамические характеристики бега

На странице динамических характеристик бега отображается цветовой датчик для основной характеристики. В качестве основной характеристики можно выбрать частоту шагов, вертикальное колебание или время контакта с землей. 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 бегущих спортсменов. Значения в зеленой, синей и фиолетовой зонах типичны для более тренированных и быстро бегущих спортсменов. По сравнению с тренированными бегунами, менее подготовленные спортсмены демонстрируют более долгий контакт с землей, более высокое вертикальное колебание и меньшую частоту шага. Однако у высоких бегунов частота шага обычно несколько ниже, а вертикальное колебание несколько выше. Подробнее о динамических характеристиках бега см. по адресу www.garmin.com.

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 шага	Диапазон вертикального колебания	Диапазон времени контакта с землей
Фиолетовый	>95	>185 шагов/мин	<6,7 см	<208 мс
Голубой	70–95	174–185 шагов/мин	6,7–8,3 см	208–240 мс
Зеленый	30–69	163–173 шагов/мин	8,4–10,0 см	241–272 мс
Оранжевый	5–29	151–162 шагов/мин	10,1–11,8 см	273–305 мс
Красный	<5	<151 шагов/мин	>11,8 см	>305 мс

Советы при отсутствии данных о динамических характеристиках бега

Если данные о динамических характеристиках бега не отображаются, можно воспользоваться этими советами.

- Убедитесь, что аксессуар HRM-Run или HRM-Tri используется.
На передней части модуля пульсометра указан значок .
- Выполните повторное сопряжение пульсометра с устройством Foregripner в соответствии с инструкциями.
- Если в динамических характеристиках бега отображаются нулевые значения, убедитесь, что модуль надет правильно.

ПРИМЕЧАНИЕ. время контакта с землей отображается только при беге. При ходьбе оно не вычисляется.

Настройка зон частоты пульса

Устройство использует информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения зон частоты пульса по умолчанию. Для бега, езды на велосипеде и плавания в устройстве используются разные зоны частоты пульса. 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 откорректировать вручную на устройстве или с помощью своей учетной записи Garmin Connect.

- Выберите **Моя статистика > Профиль пользователя > Зоны частоты пульса**.
- Выберите **По умолчанию**, чтобы просмотреть значения по умолчанию (дополнительно).
Значения по умолчанию могут применяться для бега, езды на велосипеде и плавания.
- Выберите **Бег, Велосипед** или **Плавание**.
- Выберите **Настройки > Задать польз. настр. > Расчет по**.
- Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Уд./мин.** для просмотра и изменения зон на основе количества ударов в минуту.
 - Выберите **ЧП %максимум** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения максимальной частоты пульса.
 - Выберите **%РЧП** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения резерва частоты пульса

(максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя).

- Выберите **ЧП максимум** и укажите максимальную частоту пульса.
- Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
- Выберите **ЧП на отдыхе** и укажите частоту пульса в состоянии покоя.

Информация о зонах частоты пульса

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

Спортивные цели

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

- Частота пульса — надежный показатель интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенных зонах частоты пульса позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.
- Знание зон частоты пульса поможет предотвратить перегрузку и снизить риск травм.

Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу (*Оценка нагрузки в зонах частоты пульса, стр. 24*) для определения оптимальной зоны частоты пульса и достижения поставленных спортивных целей.

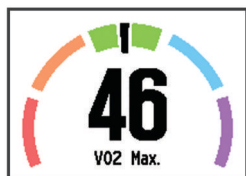
Если максимальная частота пульса вам неизвестна, вы можете воспользоваться соответствующим калькулятором в сети Интернет. В некоторых тренажерных залах и фитнес-центрах можно пройти тест и определить максимальную частоту пульса. Максимальный пульс по умолчанию равен 220 ударам в минуту минус возраст.

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. Предоставление и

поддержку показателей VO2 Max. обеспечивает компания Firstbeat Technologies Ltd. В устройстве Forerunner используются отдельные показатели VO2 Max. для бега и езды на велосипеде. Для просмотра расчетного значения VO2 Max. для велотренировок необходимо выполнить сопряжение устройства Garmin с совместимым пульсометром и измерителем мощности. Для просмотра расчетного значения VO2 Max. для бега необходимо установить сопряжение между устройством Garmin и совместимым пульсометром.

Расчетное значение VO2 Max. представлено числом и позицией на цветовом датчике.



Фиолетовый	Превосходно
Синий	Отлично
Зеленый	Хорошо
Оранжевый	Удовлетворительно
Красный	Плохо

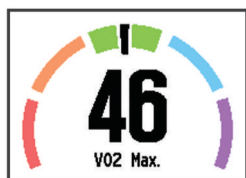
Данные и анализ VO2 Max. предоставляются с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительную информацию см. в приложении ([Стандартные рейтинги VO2 Max.](#), стр. 24) и по адресу www.CooperInstitute.org.

Получение расчетного значения VO2 Max. для бега

Прежде чем просмотреть расчетное значение VO2 Max., необходимо надеть пульсометр и установить сопряжение с устройством ([Сопряжение с датчиками ANT+](#), стр. 9). Если в комплект поставки устройства Forerunner входил пульсометр, то сопряжение уже установлено. Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя](#), стр. 15), а затем установить максимальную частоту пульса ([Настройка зон частоты пульса](#), стр. 12).

ПРИМЕЧАНИЕ. расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Устройство необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега.

- 1 Совершите пробежку на открытом воздухе продолжительностью не менее 10 минут.
- 2 После пробежки выберите **Сохранить**.
- 3 Выберите **⋮ > Моя статистика > Показатель VO2 Max.**
Расчетное значение VO2 Max. — это число и позиция на цветовом датчике.



Фиолетовый	Превосходно
Синий	Отлично
Зеленый	Хорошо
Оранжевый	Удовлетворительно
Красный	Плохо

Данные и анализ VO2 Max. предоставляются с разрешения The Cooper Institute. Дополнительную

информацию см. в приложении ([Стандартные рейтинги VO2 Max.](#), стр. 24) и по адресу www.CooperInstitute.org.

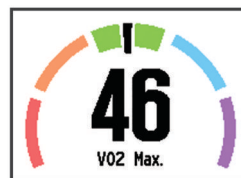
Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок

Прежде чем просмотреть расчетное значение VO2 Max., необходимо надеть пульсометр, установить измеритель мощности и обеспечить их сопряжение с устройством Forerunner ([Сопряжение с датчиками ANT+](#), стр. 9). Если в комплект поставки устройства Forerunner входил пульсометр, то сопряжение уже установлено. Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя](#), стр. 15), а затем установить максимальную частоту пульса ([Настройка зон частоты пульса](#), стр. 12).

ПРИМЕЧАНИЕ. расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Устройство необходимы данные по нескольким заездам, чтобы определить характеристики велотренировок.

- 1 Двигайтесь на велосипеде по улице, поддерживая высокую интенсивность, в течение минимум 20 минут.
- 2 После заезда выберите **Сохранить**.
- 3 Выберите **⋮ > Моя статистика > Показатель VO2 Max.**

Расчетное значение VO2 Max. представлено числом и позицией на цветовом датчике.



Фиолетовый	Превосходно
Синий	Отлично
Зеленый	Хорошо
Оранжевый	Удовлетворительно
Красный	Плохо

Данные и анализ VO2 Max. предоставляются с разрешения The Cooper Institute. Дополнительную информацию см. в приложении ([Стандартные рейтинги VO2 Max.](#), стр. 24) и по адресу www.CooperInstitute.org.

Рекомендации по получению расчетных значений VO2 Max. для велотренировок

Вычисление значения VO2 Max. будет более успешным и точным, если вы будете двигаться, поддерживая умеренно высокую интенсивность, без значительных колебаний частоты пульса и мощности.

- Перед поездкой убедитесь в исправности устройства, пульсометра и измерителя мощности, проверьте их сопряжение и уровень заряда батареи.
- Во время 20-минутной поездки ваша частота пульса должна составлять не менее 70% максимальной частоты пульса.
- Во время 20-минутной поездки поддерживайте достаточно высокую выходную мощность на постоянном уровне.
- Избегайте пересеченной местности.
- Избегайте езды в группах, где используют драфтинг.

Советы по восстановлению

Устройство Garmin, сопряженное с пульсометром, можно использовать для просмотра времени, оставшегося до полного восстановления и готовности к следующей тяжелой тренировке. Функция "Советы по восстановлению" обеспечивает отображение времени восстановления и

проверку восстановления. Технология, обеспечивающая предоставление рекомендаций по восстановлению, разработана и поддерживается компанией Firstbeat.

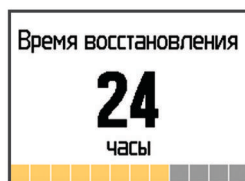
Проверка восстановления: проверка восстановления указывает состояние восстановления в режиме реального времени в течение нескольких первых минут занятия.

Время восстановления: время восстановления отображается сразу после занятия. Обратный отсчет времени ведется до тех пор, пока вы не достигнете оптимального состояния для следующей тяжелой тренировки.

Включение Recovery Advisor

Прежде чем использовать функцию Recovery Advisor, необходимо надеть пульсометр и установить сопряжение с устройством (*Сопряжение с датчиками ANT+, стр. 9*). Если устройство Forerunner было поставлено в комплекте с пульсометром, сопряжение уже установлено. Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (*Настройка профиля пользователя, стр. 15*), а затем установить максимальную частоту пульса (*Настройка зон частоты пульса, стр. 12*).

- 1 Выберите **⋮ > Моя статистика > Советы по восстанов.** > **Состояние > Включено.**
- 2 Совершите пробежку.
В течение первых нескольких минут пробежки отобразится проверка восстановления, которая будет показывать состояние восстановления в режиме реального времени.
- 3 После пробежки выберите **Сохранить**.
Отобразится время восстановления. Максимальное время занимает 4 дня, минимальное — 6 часов.



Частота пульса восстановления

Если вы проводите тренировки с совместимым 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. После отображения значения данные по занятию можно сохранить или удалить.

Шагомер

Ваше устройство совместимо с шагомером. Вы можете использовать шагомер для записи темпа и расстояния вместо использования GPS, если вы тренируетесь в помещении или если сигнал GPS слишком слабый. Шагомер

находится в режиме ожидания и готов выслать данные (как и пульсометр).

После 30 минут ожидания шагомер выключается, чтобы экономить заряд батареи. При снижении заряда батареи на устройстве появляется предупреждающее сообщение. Оставшегося заряда батареи хватает примерно на пять часов.

Бег с шагомером

Перед началом пробежки необходимо установить сопряжение между шагомером и устройством Forerunner (*Сопряжение с датчиками ANT+, стр. 9*).

Пробежку с шагомером можно совершить в помещении для записи темпа, расстояния и частоты шагов. Также можно совершить пробежку с шагомером вне помещения. При этом будут записаны данные о частоте шагов, темп и расстояние по GPS.

- 1 Установите шагомер в соответствии с инструкциями.
- 2 При необходимости выберите **⋮ > Настройки занятия > GPS**, чтобы включить или отключить GPS.
- 3 Чтобы запустить таймер, нажмите **▶**.
- 4 После пробежки выберите **▶ > Сохранить**.

Калибровка шагомера

Шагомер калибруется автоматически. Точность данных скорости и расстояния улучшается после нескольких пробежек вне помещения с использованием GPS.

Тренировки с измерителями мощности

- Список датчиков ANT+, совместимых с вашим устройством (например, Vector™) см. на веб-сайте www.garmin.com/intosports.
- Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя по вашему измерителю мощности.
- Настройте зоны мощности в соответствии со своими целями и возможностями (*Настройка зон мощности, стр. 14*).
- Чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности, используйте оповещения о диапазонах (*Настройка оповещений о диапазонах, стр. 16*).
- Настройте поля данных по мощности (*Настройка экранов данных, стр. 16*).
- Нажмите и удерживайте **⋮**, чтобы выполнить калибровку измерителя мощности.

Настройка зон мощности

Значения зон являются значениями по умолчанию и 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 откорректировать вручную на устройстве или с помощью своей учетной записи Garmin Connect.

- 1 На главном экране выберите **⋮ > Моя статистика > Профиль пользователя > Зоны мощности > Расчет по**.
- 2 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 вашей функциональной пороговой мощности.
- 3 Выберите **Функц. порог. мощн.** и введите свое значение ФПМ.
- 4 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.

- 5 При необходимости выберите **Минимум** и введите минимальное значение мощности.

Использование переключателей передач Shimano® Di2™

Для использования электронных переключателей передач Di2 необходимо выполнить их сопряжение с устройством (*Сопряжение с датчиками ANT+, стр. 9*). Можно настроить дополнительные поля данных Di2 (*Настройка экранов данных, стр. 16*). Когда датчик находится в режиме настройки на устройстве Forerunner отображаются текущие регулировочные значения.

Функции Connect IQ™

На часы можно добавить функции Connect IQ, предлагаемые компанией Garmin и другими поставщиками, с помощью приложения Garmin Connect Mobile. Вы можете настроить устройство в соответствии с собственными предпочтениями, добавив на него циферблаты, поля данных, виджеты и приложения.

Циферблаты: обеспечивают возможность настройки внешнего вида часов.


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.

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

Загрузка функций Connect IQ

Для загрузки функций Connect IQ из приложения Garmin Connect Mobile необходимо выполнить сопряжение устройства Forerunner со смартфоном, на котором установлено приложение Garmin Connect Mobile.

- 1 В приложении Garmin Connect Mobile выберите  > **Connect IQ Store**.
- 2 Выберите устройство Forerunner.

Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите по ссылке www.garminconnect.com.
- 3 В режиме просмотра виджета устройств выберите **Connect IQ Store**.
- 4 Выберите функцию Connect IQ.
- 5 Выберите **Send to Device** и следуйте инструкциям на экране.

Виджеты

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

Уведомления: оповещение о входящих вызовах и текстовых сообщениях в соответствии с настройками уведомлений на смартфоне.

Отслеживание активности: отслеживание количества пройденных шагов за день, целевого количества шагов, пройденного расстояния, сожженных калорий и статистических данных о сне.

Пульт дистанционного управления VIRB

Функция пульта дистанционного управления VIRB позволяет удаленно управлять камерой VIRB с помощью вашего устройства. Перейдите на сайт www.garmin.com/VIRB, чтобы приобрести камеру VIRB.

Управление 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 устройством Forerunner (*Сопряжение с датчиками ANT+, стр. 9*).
- 3 На устройстве Forerunner выберите аксессуар VIRB. После сопряжения аксессуара VIRB к экранам данных активного профиля добавляется экран VIRB.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Зап./ост. по таймеру** для управления камерой с помощью таймера ().
 - Запись видео запускается и прекращается автоматически с помощью таймера устройства Forerunner.
 - Выберите **Вручную**, чтобы управлять камерой с помощью меню быстрого доступа. Для управления камерой можно удерживать  на экране VIRB.

Настройка устройства

Настройка профиля пользователя

Настройки профиля, например пол, год рождения, рост, вес, зоны частоты пульса и мощности, можно обновить. Устройство использует эту информацию для вычисления точных данных о тренировках.

- 1 Выберите  > **Моя статистика > Профиль пользователя**.
- 2 Выберите один из вариантов.

Профили занятий


Профиль занятий — это набор настроек, предназначенных для оптимизации устройства в зависимости от типа использования. Например, настройки и экраны данных отличаются при использовании устройства для бега или езды на велосипеде.

При использовании конкретного профиля в нем автоматически сохраняются все внесенные изменения, например, для полей данных и предупредительных сигналов.

Изменение профиля занятия

В устройстве предусмотрено семь профилей занятий по умолчанию. Все сохраненные профили занятий доступны для изменения.

СОВЕТ. в профилях занятий по умолчанию для каждого вида спорта используется специальное цветовое обозначение. В профиле мультитренировки цветовое обозначение меняется при переключении сегментов видов спорта.

- 1 Выберите  > **Настройки > Профили режимов**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 При необходимости выберите **Имя** и введите новое имя профиля.
- 4 При необходимости выберите **Цвет** и укажите цветовое обозначение для профиля.
- 5 Выберите **Применить профиль**.

Создание пользовательского профиля занятия

- 1 Выберите **:** > **Настройки** > **Профили режимов** > **Добавить новый элемент**.
- 2 Выберите вид спорта.
ПРИМЕЧАНИЕ. для видов спорта по умолчанию используется значок по умолчанию. При выборе варианта Другое можно выбрать другой значок.
- 3 Выберите цветовой обозначение.
- 4 Выберите имя профиля или введите собственное имя.
В дублирующихся именах профилей содержится номер, например: Триатлон(2).
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **По умолчанию**, чтобы создать собственный пользовательский профиль на основе настроек системы по умолчанию.
 - Выберите копию существующего профиля, чтобы создать собственный пользовательский профиль на основе одного из сохраненных профилей.**ПРИМЕЧАНИЕ.** при создании пользовательского профиля мультитренировки выводится запрос на выбор двух или более профилей и включение переходов.
- 6 Выберите один из вариантов:
 - Выберите **Изменить настройки**, чтобы изменить определенные настройки профиля на свое усмотрение.
 - Выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать пользовательский профиль.

Удаление профиля занятия

- 1 Выберите **:** > **Настройки** > **Профили режимов**.
- 2 Выберите профиль.
ПРИМЕЧАНИЕ. удаление активного профиля невозможно, также невозможно удаление профиля, связанного с одним видом спорта, содержащегося в активном профиле мультитренировки.
- 3 Выберите **Удалить профиль** > **Да**.

Настройки занятия

Эти настройки позволяют задавать параметры устройства в соответствии с вашими предпочтениями для тренировок. Например, можно настроить экраны данных и включить функции оповещения и тренировок.

Настройка экранов данных

Экраны данных можно настроить в соответствии с целями тренировок или дополнительными аксессуарами. Например, можно настроить один из экранов данных для отображения темпа на круге или зоны частоты пульса.

- 1 Выберите **:** > **Настройки занятия** > **Экраны данных**.
- 2 Выберите экран.
- 3 При необходимости выберите **Состояние** > **Включено** для включения экрана данных.
- 4 При необходимости измените число полей данных.
- 5 Выберите поле данных для изменения.

Добавление часов

Предусмотрена возможность добавления часов в цикл экранов данных для профиля занятия.

- 1 Выберите профиль занятия.
- 2 Выберите **:** > **Настройки занятия** > **Экраны данных** > **Часы** > **Включено**.

Оповещения

Можно использовать оповещения для тренировок с определенными целями по частоте пульса, темпу, времени,

расстоянию, частоте шагов и калориям, а также установить интервалы времени для бега или ходьбы.

Настройка оповещений о диапазонах

Оповещение о диапазоне поступает каждый раз, когда устройство выходит за рамки указанного диапазона значений. Например, при наличии дополнительного пульсометра можно настроить устройство для отображения уведомления при падении частоты пульса ниже зоны 2 и превышении зоны 5 (**Настройка зон частоты пульса**, стр. 12).

- 1 Выберите **:** > **Настройки занятия** > **Оповещения** > **Добавить новый элемент**.
- 2 Выберите тип оповещения.
В зависимости от используемых аксессуаров и профиля занятия может производиться оповещение о частоте пульса, темпе, скорости, частоте и мощности.
- 3 При необходимости включите оповещение.
- 4 Выберите зону или укажите значение для каждого оповещения.

Если показатели выходят за рамки заданного диапазона, на устройстве отображается сообщение. Также устройство воспроизводит сигнал или вибрирует, если звуковые сигналы включены (**Настройка звуковых сигналов устройства**, стр. 18).

Установка повторяющихся оповещений

Повторяющиеся оповещения поступают каждый раз, когда устройство записывает определенное значение или интервал. Например, можно установить на устройстве оповещение с интервалом 30 минут.

- 1 Выберите **:** > **Настройки занятия** > **Оповещения** > **Добавить новый элемент**.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Ввод вруч.**, выберите сообщение и тип оповещения.
 - Выберите **Время, Расстояние или Калории**.
- 3 Введите значение.

Когда вы достигаете указанного значения для оповещения, отображается сообщение. Также устройство воспроизводит сигнал или вибрирует, если звуковые сигналы включены (**Настройка звуковых сигналов устройства**, стр. 18).

Установка оповещений о перерывах на ходьбу

В некоторых программах бега используются фиксированные перерывы на ходьбу через равные интервалы. Например, во время длительной беговой тренировки можно установить для устройства следующие оповещения: бег в течение 4 минут и последующая ходьба в течение 1 минуты, затем повтор. Одновременно с оповещениями о беге/ходьбе можно использовать функцию Auto Lap®.

ПРИМЕЧАНИЕ. оповещения о перерывах на ходьбу доступны только для профилей, связанных с бегом.

- 1 Выберите **:** > **Настройки занятия** > **Оповещения** > **Добавить новый элемент**.
- 2 Выберите пункт **Бег/ходьба**.
- 3 Введите время для интервала бега.
- 4 Введите время для интервала ходьбы.

Когда вы достигаете указанного значения для оповещения, отображается сообщение. Также устройство воспроизводит сигнал или вибрирует, если звуковые сигналы включены (**Настройка звуковых сигналов устройства**, стр. 18).

Изменение оповещений

- 1 Выберите **:** > **Настройки занятия** > **Оповещения**.
- 2 Выберите оповещение.
- 3 Измените значения или настройки оповещения.

Бег с метрономом

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 профилей велотренировок или плавания функция метронома недоступна.

- 1 Выберите **⋮** > **Настройки занятия** > **Метроном** > **Состояние** > **Включено**.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Ударов в минуту**, чтобы ввести значение в соответствии с частотой, которую необходимо поддерживать.
 - Выберите **Частота оповещений**, чтобы настроить частоту ударов.
 - Выберите **Звуки**, чтобы настроить звук метронома.
- 3 При необходимости выберите **Предпросмотр**, чтобы проверить метроном перед пробежкой.
- 4 Выберите **ВАСК**, чтобы вернуться на экран таймера.
- 5 Чтобы запустить таймер, нажмите **▶**.
- 6 Совершите пробежку.
Запуск метронома выполняется автоматически.
- 7 Во время пробежки нажмите **▲**, чтобы просмотреть экран метронома.
- 8 При необходимости нажмите и удерживайте **⋮**, чтобы изменить настройки метронома.

Использование функции Auto Pause®

Функция Auto Pause обеспечивает автоматическую остановку таймера, когда вы прекращаете движение или когда ваш темп или скорость опускается ниже указанного значения. Эту функцию можно использовать, когда маршрут вашего занятия включает в себя светофоры или другие места, в которых необходимо замедлиться или остановиться.

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

- 1 Выберите **⋮** > **Настройки занятия** > **Auto Pause**.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **При остановке** для автоматической остановки таймера при прекращении движения.
 - Выберите **Ввод вруч.**, чтобы настроить автоматическую остановку таймера, когда темп или скорость опускаются ниже указанного значения.

Auto Lap

ПРИМЕЧАНИЕ. функция Auto Lap не поддерживается для интервальных или персонализированных тренировок и в режиме плавания в бассейне.

Отметка кругов после прохождения определенного расстояния

Функцию Auto Lap можно использовать, чтобы автоматически отмечать круги дистанции после прохождения определенного расстояния. Эта функция полезна при сравнении результатов на разных этапах пробежки (например, каждую милю или 5 км).

- 1 Выберите **⋮** > **Настройки занятия** > **Круги** > **Автомат. расст.**.
- 2 Выберите расстояние.

По завершении каждого круга отображается сообщение с временем этого круга. Также устройство воспроизводит сигнал или вибрирует, если звуковые сигналы включены (**Настройка звуковых сигналов устройства**, стр. 18).

При необходимости можно настроить экраны данных для отображения дополнительных данных о круге.

Настройка сообщений для оповещения о кругах

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

- 1 Выберите **⋮** > **Настройки занятия** > **Круги** > **Оповещение о круге**.
- 2 Выберите поле данных для изменения.
- 3 Выберите **Предпросмотр** (дополнительно).

Использование автоматической прокрутки

Функцию автопрокрутки можно использовать для автоматического переключения между экранами данных тренировки при включенном таймере.

- 1 Выберите **⋮** > **Настройки занятия** > **Смена страниц**.
- 2 Выберите скорость отображения.

Режим UltraTrac

Перед использованием режима UltraTrac необходимо совершить несколько пробежек на свежем воздухе с использованием нормального режима GPS, чтобы выполнить калибровку устройства.

Режим UltraTrac можно использовать для расширенных занятий. Режим UltraTrac представляет собой настройку GPS, обеспечивающую периодическое отключение GPS для экономии заряда аккумулятора. Когда функция GPS отключена, для расчета скорости и расстояния в устройстве используется акселерометр. В режиме UltraTrac снижается точность расчета скорости, расстояния и данных по треку. Точность данных скорости и расстояния повышается после нескольких пробежек на свежем воздухе с использованием GPS.

Выберите **⋮** > **Настройки занятия** > **GPS** > **UltraTrac**.

СОВЕТ. для расширенных занятий следует рассмотреть другие варианты экономии заряда аккумулятора (**Увеличение продолжительности работы от батареи**, стр. 21).

Настройки таймаута для режима энергосбережения

Настройки таймаута определяют время, в течение которого устройство остается в режиме тренировки, например в ожидании начала забега. Выберите **⋮** > **Настройки занятия** > **Таймаут реж.энергосб.**.

Обычное: 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.

Настройки отслеживания занятий

Выберите **⋮** > **Настройки** > **Отслеживание занятий**.

Состояние: включение функции отслеживания занятий.

Показать на часах: включение отображения шагов на экране времени суток.

Оповещение о движ.: включение отображения сообщений и шкалы подвижности на экране времени суток. Также устройство воспроизводит сигнал или вибрирует, если звуковые сигналы включены (**Настройка звуковых сигналов устройства**, стр. 18).

Уведомления телефона

Для использования функции уведомлений телефона требуется совместимый смартфон, сопряженный с устройством Forerunner. При получении сообщений телефон отправляет уведомление на ваше устройство.

Включение уведомлений Bluetooth

- 1 Выберите **⋮** > **Настройки** > **Bluetooth** > **Интеллектуальные уведомления**.
- 2 Выберите **Во время занятия**.
- 3 Выберите **Выключено, Показывать только вызовы** или **Показать все**.
- 4 Выберите **Не во время занятия**.
- 5 Выберите **Выключено, Показывать только вызовы** или **Показать все**.

ПРИМЕЧАНИЕ. можно также изменить сигналы уведомлений.

Просмотр уведомлений

- 1 Когда на устройстве Foregripner появляется уведомление, выберите одну из опций:
 - Выберите **▲**, чтобы просмотреть уведомление полностью.
 - Выберите **▼**, чтобы закрыть уведомление.
- 2 Если нужно, выберите **⋮** > **Интеллектуальные уведомления**, чтобы просмотреть все уведомления.

Управление уведомлениями

Для работы с уведомлениями, отображаемыми на устройстве Foregripner, можно использовать совместимое мобильное устройство.

Выберите один из вариантов:

- Если вы используете устройство iOS®, откройте настройки центра уведомлений на мобильном устройстве и выберите, какие уведомления следует отображать на устройстве.
- Если вы используете устройство Android™, откройте настройки приложений в приложении Garmin Connect Mobile и выберите, какие уведомления следует отображать на устройстве.

Настройки системы

Выберите **⋮** > **Настройки** > **Система**.

- Язык (*Изменение языка устройства, стр. 18*)
- Настройки времени (*Настройки времени, стр. 18*)
- Настройки подсветки (*Настройки подсветки, стр. 18*)
- Настройки звука (*Настройка звуковых сигналов устройства, стр. 18*)
- Настройки единиц (*Изменение единиц измерения, стр. 18*)
- Настройка спутников (*Изменение настройки спутников, стр. 18*)
- Настройки формата (*Установки формата, стр. 18*)
- Настройки записи данных (*Настройки записи данных, стр. 18*)

Изменение языка устройства

Выберите **⋮** > **Настройки** > **Система** > **Язык текста**.

Настройки времени

Выберите **⋮** > **Настройки** > **Система** > **Часы**.

Формат времени: установка 12-часового или 24-часового формата отображения времени.

Установить время: установка времени вручную или автоматически на основе положения по GPS.

Фон: выбор черного или белого фона.

Используй. цв. профиля: включение того же цвета на экране времени суток, что и в текущем профиле занятия.

Часовые пояса

При каждом включении устройства и при установке связи со спутниками устройство автоматически определяет часовой пояс и текущее время суток.

Настройка времени вручную

По умолчанию устройство устанавливает время автоматически при получении сигналов со спутника.

- 1 Выберите **⋮** > **Настройки** > **Система** > **Часы** > **Установить время** > **Вручную**.
- 2 Выберите **Время** и укажите время суток.

Настройка сигнала

- 1 Выберите **⋮** > **Настройки** > **Будильник** > **Состояние** > **Включено**.
- 2 Выберите **Время** и укажите время.

Настройки подсветки

Выберите **⋮** > **Настройки** > **Система** > **Подсветка**.

Режим: включение подсветки вручную или установка подсветки для кнопок и оповещений.

Тайм-аут: установка времени работы подсветки.

Настройка звуковых сигналов устройства

Звуковые сигналы устройства включают в себя звуки клавиш, тоны оповещений и вибрацию.

Выберите **⋮** > **Настройки** > **Система** > **Звуки**.

Изменение единиц измерения

Можно настроить единицы измерения для расстояния, темпа и скорости, а также для веса.

- 1 Выберите **⋮** > **Настройки** > **Система** > **Единицы измерения**.
- 2 Выберите тип измерения.
- 3 Выберите единицу измерения.

Изменение настройки спутников

По умолчанию для определения спутников на устройстве используется GPS. Для повышения точности в сложных условиях и ускоренного GPS-позиционирования можно включить GPS и GLONASS. Использование GPS и GLONASS ведет к повышенному расходованию заряда батареи.

Выберите **⋮** > **Настройки** > **Система** > **GLONASS**.

Установки формата

Выберите **⋮** > **Настройки** > **Система** > **Формат**.

Настройки темпа/скорости: включение отображения скорости или темпа для бега, велотренировки и других занятий. Эта настройка влияет на несколько параметров тренировок, журнал и уведомления.

Начало недели: установка первого дня недели для результатов журнала за неделю.

Настройки записи данных

Выберите **⋮** > **Настройки** > **Система** > **Запись данных**.

Экономно: запись основных точек изменения направления, темпа или частоты пульса. Запись занятия имеет меньший объем, позволяя хранить в памяти устройства больше занятий.

Каждую секунду: запись точек каждую секунду. Создает очень подробную запись занятия и увеличивает ее размер.

Информация об устройстве

Технические характеристики

Технические характеристики Forerunner

Тип батареи	Перезаряжаемая встроенная литий-ионная батарея
Время работы от батареи	Более 4 месяцев в режиме использования только часов До 1 месяца в режиме часов с отслеживанием активности До 40 часов в режиме UltraTrac До 24 часов в режиме GPS До 20 часов в режиме GPS и ГЛОНАСС
Диапазон рабочих температур	от -20° до 60 °C (от -4° до 140 °F)
Диапазон температур для зарядки	От 0° до 40 °C (от 32° до 104 °F)
Радиочастотный диапазон/протокол	Протокол беспроводной передачи данных ANT+, 2,4 ГГц Беспроводная технология Bluetooth Беспроводная технология Wi-Fi
Водонепроницаемость	5 атм ¹

Технические характеристики HRM-Swim и HRM-Tri

Тип батареи	CR2032 (3 В), заменяемая пользователем
Время работы от батареи HRM-Swim	До 18 месяцев (приблизительно 3 ч/неделю)
Время работы от батареи HRM-Tri	До 10 месяцев при проведении тренировок по триатлону (приблизительно 1 ч/день)
Диапазон рабочих температур	от -10° до 50 °C (от 14° до 122 °F)
Частота/протокол беспроводной связи	2,4 ГГц при +1 дБм, номинальная
Водонепроницаемость	Плавание, 5 атм ¹

Технические характеристики HRM-Run

Тип батареи	CR2032, 3 вольта, подлежит замене пользователем
Время работы от батареи	1 год (1 час в день)
Водонепроницаемость	3 атм ² ПРИМЕЧАНИЕ. устройство не передает сведения о частоте пульса во время плавания.
Диапазон рабочих температур	От -20° до 60 °C (от -4° до 140 °F)
Радиочастотный диапазон/протокол	Протокол беспроводной передачи данных ANT+, 2,4 ГГц

Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ

Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы.

Не рекомендуется нажимать на клавиши, когда устройство находится под водой.

Не используйте острые предметы для очистки устройства.

¹ Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 50 метров. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.garmin.com/waterrating.

² Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 30 метров. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.garmin.com/waterrating.

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 следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства.

Очистка устройства

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.

- 1 Протрите устройство тканью, смоченной в мягком очищающем средстве.
- 2 Протрите корпус насухо.

После очистки дождитесь полного высыхания устройства.

Заменяемые элементы питания

⚠ ОСТОРОЖНО

Не пользуйтесь острыми предметами для извлечения элементов питания.

Храните использованный аккумулятор в недоступном для детей месте.

Запрещается брать элементы питания в рот. В случае проглатывания немедленно обратитесь к врачу или в местный токсикологический центр.

Сменные элементы питания таблеточного типа могут содержать перхлорат. При обращении с ними может потребоваться соблюдение особых правил. См. веб-страницу www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ВНИМАНИЕ

Для утилизации батарей обратитесь в местную службу по переработке отходов.

Замена батарей HRM-Swim и HRM-Tri

- 1 Снимите муфту ① с модуля пульсометра.



- 2 Извлеките четыре винта на передней части модуля с помощью небольшой отвертки Phillips (00).
- 3 Снимите крышку и извлеките аккумулятор.
- 4 Подождите 30 секунд.
- 5 Вставьте новую батарею под два пластмассовых лепестка ②, повернув ее стороной «+» вверх.

ПРИМЕЧАНИЕ. не допускайте повреждения или потери уплотнительного кольца.

Уплотнительное кольцо должно оставаться уложенным на внешнее пластмассовое кольцо.

6 Установите обратно переднюю крышку и четыре винта.

Следите за положением передней крышки. Винт с выпуклой головкой ③ следует установить в соответствующее отверстие на передней крышке.

ПРИМЕЧАНИЕ. не затягивайте слишком сильно.

7 Установите обратно муфту.

После замены аккумулятора пульсометра может потребоваться повторное сопряжение с устройством.

Замена источника питания HRM-Run

1 Используйте малую отвертку Phillips, чтобы удалить четыре винта на задней части модуля.

2 Снимите крышку и извлеките аккумулятор.



3 Подождите 30 секунд.

4 Вставьте новую батарею, повернув ее стороной "+" вверх.

ПРИМЕЧАНИЕ. не допускайте повреждения или потери уплотнительного кольца.

5 Установите заднюю крышку и четыре винта на место.

ПРИМЕЧАНИЕ. не затягивайте слишком сильно.

После замены аккумулятора пульсометра может потребоваться повторное сопряжение с устройством.

Устранение неполадок

Поддержка и обновления

Garmin Express (www.garmin.com/express) позволяет с легкостью получать доступ к следующим сервисам для устройств Garmin.

- Регистрация устройства
- Руководства по эксплуатации
- Обновления ПО
- Загрузка данных в приложение Garmin Connect

Дополнительная информация

- Посетите веб-сайт www.garmin.com/intosports.
- Посетите веб-сайт www.garmin.com/learningcenter.
- Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных деталях посетите веб-сайт <http://buy.garmin.com> или обратитесь к своему дилеру Garmin.

Установка связи со спутниками

Для установки связи со спутниками может потребоваться беспрепятственный обзор неба. Время и дата устанавливаются автоматически исходя из положения по GPS.

- 1 Выйдите на открытое место вне помещения. Держите устройство верхней панелью к небу.
- 2 Подождите, пока устройство найдет спутники. Поиск спутникового сигнала может занять 30–60 секунд.

Улучшение приема GPS-сигналов



- Как можно чаще выполняйте синхронизацию устройства со своей учетной записью Garmin Connect:
 - Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB и приложения Garmin Express.
 - Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect Mobile с помощью смартфона с поддержкой Bluetooth.
 - Подключите устройство к своей учетной записи Garmin Connect через беспроводную сеть Wi-Fi.

После подключения к учетной записи Garmin Connect устройство выполняет 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.

Перезагрузка устройства




Если устройство перестает отвечать на команды, возможно, необходимо выполнить сброс. Хранящиеся в устройстве данные и установленные настройки при этом не удаляются.

- 1 Удерживайте  в течение 15 секунд. Устройство выключится.
- 2 Удерживайте  в течение одной секунды, чтобы включить устройство.

Удаление пользовательских данных

Можно восстановить все заводские настройки устройства по умолчанию.


ПРИМЕЧАНИЕ. при этом происходит удаление всей внесенной пользователем информации с сохранением данных журнала.

- 1 Удерживайте нажатой кнопку .
- 2 Выберите **Да**, чтобы выключить устройство.
- 3 Удерживая , нажмите и удерживайте , чтобы включить устройство.
- 4 Выберите **Да**.

Восстановление всех настроек по умолчанию

ПРИМЕЧАНИЕ. при этом происходит удаление всей внесенной пользователем информации и истории занятий.

Можно восстановить для всех настроек заводские значения по умолчанию.

Выберите  > **Настройки** > **Система** > **Восстановить настройки по умолч.** > **Да**.

Просмотр информации об устройстве

В устройстве можно просмотреть его идентификатор, версию программного обеспечения и GPS, а также текст лицензионного соглашения.

Выберите  > **Настройки** > **Система** > **О системе**.

Обновление программного обеспечения

Обновление программного обеспечения устройства возможно, только если у вас есть учетная запись Garmin Connect и загружено приложение Garmin Express.

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.

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

- 2 Следуйте инструкциям на экране.
- 3 Не отсоединяйте устройство от компьютера во время обновления.

ПРИМЕЧАНИЕ. если вы уже использовали приложение Garmin Express для настройки подключения Wi-Fi на устройстве, Garmin Connect может автоматически загружать доступные обновления ПО на устройство при подключении по Wi-Fi.

Увеличение продолжительности работы от батареи

- Установите меньшее время до отключения подсветки (*Настройки подсветки, стр. 18*).
- Установите меньшее время до переключения в режим часов (*Настройки таймаута для режима энергосбережения, стр. 17*).
- Отключите отслеживание занятий (*Отслеживание занятия, стр. 3*).
- Выберите **Экономно** интервал записи (*Настройки записи данных, стр. 18*).
- Выключите GLONASS (*Изменение настройки спутников, стр. 18*).
- Выключите функцию беспроводной связи Bluetooth (*Отключение технологии Bluetooth, стр. 7*).
- Выключите функцию беспроводной связи Wi-Fi (*Отключение технологии Wi-Fi, стр. 8*).

Блокировка и разблокировка кнопок устройства

Предусмотрена возможность блокировки кнопок устройства, чтобы предотвратить их случайное нажатие во время занятия.

- 1 Для просмотра меню быстрого доступа удерживайте **⋮**.
- 2 Выберите **Блокировать устройство**.
- 3 Чтобы разблокировать кнопки устройства, нажмите и удерживайте **⋮**.

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.

Советы по устранению неточных данных о частоте пульса

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

- Повторно смочите электроды и зоны контакта водой (если применимо).
- Затяните ремешок на груди.
- Сделайте разминку в течение 5–10 минут.
- Следуйте инструкциям по обращению с устройством (*Правила обращения с аксессуаром HRM-Run, стр. 11*).
- Наденьте хлопчатобумажную рубашку или тщательно намочите ремешок с обеих сторон.

Синтетические ткани, которые трутся о пульсометр или соприкасаются с ним, могут создавать разряды статического электричества, мешая сигналам сердечного ритма.

- Отойдите от источников, которые могут мешать работе пульсометра.

Источниками помех могут быть сильные электромагнитные поля, некоторые беспроводные датчики 2,4 ГГц, высоковольтные линии электропередач, электродвигатели, печи, микроволновые печи, беспроводные телефоны 2,4 ГГц и беспроводные точки доступа локальной сети.

Приложение

Поля данных

Для отображения данных в некоторых полях необходимо подключить к нему дополнительные устройства стандарта ANT+.

%РЧП: резерв частоты пульса в процентах (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя).

%РЧП на круге: среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) для текущего круга.

%РЧП средняя: среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) для текущего действия.

%ФПМ: текущая выходная мощность в процентах от функциональной пороговой мощности.

Intensity Factor: Intensity Factor™ для текущего действия.

Max.%max.CP in.: максимальное процентное значение максимальной частоты пульса на текущем интервале заплыва.

Max.%RChP int.: максимальное процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва.

Max. chastota pul'sa na intervale: максимальная частота пульса, зарегистрированная на текущем интервале заплыва.

Normalized Power: Normalized Power™ для текущего действия.

Normalized Power на круге: среднее значение Normalized Power для текущего круга.

Normalized Power на последнем круге: среднее значение Normalized Power для последнего пройденного круга.

Sr.%max.ChP in.: среднее процентное значение максимальной частоты пульса на текущем интервале заплыва.

Sr.%RChP int.: среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва.

Srednyaya chastota pul'sa na intervale: средняя частота пульса на текущем интервале заплыва.

Training Effect: текущий эффект (от 1.0 до 5.0) на вашу спортивную форму.

Training Stress Score: Training Stress Score™ для текущего действия.

Бал. SWOLF на посл. уч.: балл SWOLF для последнего пройденного участка бассейна.

Баланс: распределение мощности слева/справа.

Баланс на круге: среднее распределение мощности слева/справа для текущего круга.

Балл SWOLF на интервале: средний балл SWOLF для текущего интервала.

Баллы SWOLF на последнем интервале: средний балл SWOLF для последнего пройденного интервала.

Батарея Di2: оставшийся уровень заряда батареи датчика Di2.

Вертикальная скорость: скорость подъема и спуска за период времени.

Вертикальное колебание: отскок от земли во время бега. вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах на каждый шаг.

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 зоне: истекшее время в каждой зоне частоты пульса или зоне мощности.

Время в положении стоя: время, проведенное стоя при езде на велосипеде в течение текущего занятия.

Время в положении стоя на круге: время, проведенное стоя при езде на велосипеде в течение текущего круга.

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 на интервале: время по секундомеру для текущего интервала заплыва.

Время на последн. инт.: время по секундомеру на последнем пройденном интервале заплыва.

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).

Высота: высота текущего местоположения ниже или выше уровня моря.

Гребки: общее количество гребков для текущего занятия.

Гребки на инт.: общее количество гребков для текущего интервала.

Гребков/участок на интервале: среднее количество гребков на участок во время последнего пройденного интервала.

Гребков на последнем интервале: общее количество гребков для последнего пройденного интервала.

Гребков на последнем участке: общее количество гребков на последнем пройденном участке бассейна.

Длина гребка на интервале: среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего интервала.

Длина гребка на последнем интервале: среднее пройденное расстояние за гребок во время последнего пройденного интервала.

Задняя: задняя передача велосипеда в соответствии с данными датчика Di2.

Закат: время захода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.

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 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, затем запустили таймер и бежали 20 минут, то суммарное время равно 35 минутам.

Калории: общее количество сожженных калорий.

Круги: количество кругов, пройденных для текущего действия.

Л:ПФМ на кр.: среднее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги на текущем круге.

Л: среднее значение фазы мощности: средний угол фазы мощности для левой ноги в рамках текущего занятия.

Левая: значение фазы мощности: текущий угол фазы мощности для левой ноги. Фаза мощности — это участок хода педали, на котором вырабатывается положительная мощность.

Левая: значение фазы мощности на круге: средний угол фазы мощности для левой ноги на текущем круге.

Левая: ПФМ: текущее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги. Пиковое значение фазы мощности — это диапазон углов, в пределах которого вырабатывается пиковая движущая сила.

Левая: среднее значение ПФМ: среднее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги в рамках текущего занятия.

Макс.мощ./кр.: максимальная выходная мощность для текущего круга.

Максимальная мощность: максимальная выходная мощность для текущего действия.

Максимальная скорость: максимальная скорость для текущего действия.

Морская скорость: текущая скорость в узлах.

Морское расстояние: пройденное расстояние в морских метрах или футах.

Мощн. к массе: текущее значение мощности в ваттах на килограмм.

Мощн. на кр.: средняя выходная мощность для текущего круга.

Мощн. на послед.кр.: средняя выходная мощность на последнем пройденном круге.

Мощность: текущая выходная мощность в ваттах.

Направление: направление движения.

Общий подъем: общая высота подъема с момента последнего сброса данных.

Общий спуск: общая высота спуска с момента последнего сброса данных.

П: значение фазы мощности на круге: средний угол фазы мощности для правой ноги на текущем круге.

П:ПФМ на кр.: среднее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги на текущем круге.

П: среднее значение фазы мощности: средний угол фазы мощности для правой ноги в рамках текущего занятия.

Передаточное число: количество зубьев на передней и задней шестернях велосипеда.

Передачи: передняя и задняя передачи велосипеда в соответствии с данными датчика Di2.

Передняя: передняя передача велосипеда в соответствии с данными датчика Di2.

Повтор включен: таймер для последнего интервала и текущего отдыха (плавание в бассейне).

Правая: значение фазы мощности: текущий угол фазы мощности для правой ноги. Фаза мощности — это участок хода педали, на котором вырабатывается положительная мощность.

Правая: ПФМ: текущее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги. Пиковое значение фазы мощности — это диапазон углов, в пределах которого вырабатывается пиковая движущая сила.

Правая: среднее значение ПФМ: среднее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги в рамках текущего занятия.

Работа: накопленное значение выполненной работы (выходная мощность) в килоджоулах.

Равномер.вращ.педаль: показатель равномерности приложения силы к педалям при каждом вращении педалей.

Расст. круга: пройденное расстояние для текущего круга.

Расст. посл. круга: пройденное расстояние на последнем завершённом круге.

Расстояние: пройденное расстояние для текущего трека или действия.

Расстояние на интервале: пройденное расстояние на текущем интервале заплыва.

Расстояние на последнем интервале: пройденное расстояние на последнем завершённом интервале заплыва.

Скор. на круге: средняя скорость для текущего круга.

Скорость: текущая скорость поездки.

Скорость на последнем круге: средняя скорость на последнем пройденном круге.

Ср.балл 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. 2*). При плавании в открытой воде балл SWOLF рассчитывается на участке длиной 25 м.

Ср. мощн. 3 с: средняя выходная мощность за три секунды движения.

Ср. распределение 10 с: средняя скорость в движении за 10 секунд при данном распределении мощности слева/справа.

Средн.пульс %максимум: среднее процентное значение максимальной частоты пульса для текущего действия.

Среднее вертикальное колебание: средняя величина вертикальных колебаний для текущего действия.

Среднее время контакта с землей: среднее время контакта с землей для текущего действия.

Среднее время круга: среднее время на круг для текущего действия.

Среднее количество гребков/участок: среднее количество гребков на участок во время текущего занятия.

Среднее распределение 30 с: средняя скорость в движении за 30 секунд при данном распределении мощности слева/справа.

Среднее распределение за 3 с: среднее распределении мощности слева/справа за период движения три секунды.

Средний баланс: среднее распределение мощности слева/справа для текущего занятия.

Средний темп: средний темп для текущего действия.

Средняя вертикальная скорость за 30 с: средняя скорость в движении за 30 секунд при данной вертикальной скорости.

Средняя длина гребка: среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия.

Средняя мощность: средняя выходная мощность для текущего действия.

Средняя мощность 10 с: средняя выходная мощность за 10 секунд движения.

Средняя мощность 30 с: средняя выходная мощность за 30 секунд движения.

Средняя скорость: средняя скорость для текущего действия.

Средняя частота вращения: велотренировка. Средняя частота шагов для текущего занятия.

Средняя частота гребков: среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего занятия.

Средняя частота шагов: бег. Средняя частота шагов для текущего занятия.

Средняя ЧП: средняя частота пульса для текущего действия.

СЦП: смещение от центра платформы. Смещение от центра платформы — это место приложения силы на педали.

СЦП - на круге: среднее значение смещения от центра платформы для текущего круга.

СЦП - средн. значение: среднее значение смещения от центра платформы для текущего занятия.

Тайм. отдыха: таймер для текущего отдыха (плавание в бассейне).

Таймер: время по секундомеру для текущего действия.

Темп: средний темп.

Темп на интервале: средний темп для текущего интервала заплыва.

Темп на круге: средний темп для текущего круга.

Темп на посл. кр.: средний темп на последнем пройденном круге.

Темп на посл. участке: средний темп на последнем пройденном участке бассейна.

Темп на последнем интервале: средний темп на последнем пройденном интервале заплыва.

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) вы поднимаетесь на 60 м (200 футов), уклон составит 5 %.

Участ. на инт.: число пройденных участков бассейна во время текущего интервала.

Участки: число пройденных участков бассейна во время текущего занятия.

Част. вращ. на посл. кр.: велотренировка. Средняя частота шагов на последнем пройденном круге.

Част. вращения на круге: велотренировка. Средняя частота шагов для текущего круга.

Част. шаг. на кр.: бег. Средняя частота шагов для текущего круга.

Част. шаг. на посл. круге: бег. Средняя частота шагов на последнем пройденном круге.

Частота вращения: велотренировка. Число оборотов шатуна педали. Для отображения этих данных необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к дополнительному датчику вращения педалей.

Частота гребков: количество гребков в минуту (гр./мин).

Частота гребков на интервале: среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего интервала.

Частота гребков на последнем интервале: среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время последнего завершенного интервала.

Частота гребков на последнем участке: среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном участке бассейна.

Частота пульса: ваш пульс в ударах в минуту. Устройство должно быть подключено к совместимому пульсометру.

Частота шагов: бег. Количество шагов в минуту (для левой и правой ноги).

ЧП % максимум: максимальная частота пульса в процентах.

ЧП на круге: средняя частота пульса для текущего круга.

ЧП на круге %максимум: среднее процентное значение максимальной частоты пульса для текущего круга.

Эффективность вращения педалей: показатель эффективности вращения велосипедных педалей.

Зона	Максимальная частота пульса в процентах	Нагрузка	Преимущества
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

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

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.

Размер и окружность колеса

Размер колеса обычно указан на обеих сторонах шины. Ниже представлен неполный список размеров. Для определения размеров можно также воспользоваться одним из калькуляторов в Интернете.

Размер колеса	Д (мм)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350

Размер колеса	Д (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 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965

Размер колеса	Д (мм)
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C трубч.	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

является важной секретной производственной информацией и принадлежит компании Garmin и/или сторонним поставщикам. Вы соглашаетесь не декомпилировать, не дисассемблировать, не изменять, не восстанавливать исходный код и не преобразовывать ПО или любую его часть в читаемую форму, а также не создавать производные продукты на основе ПО. Также вы соглашаетесь не экспортировать и не реэкспортировать ПО в какую-либо страну, если это нарушает законы по контролю за экспортом США или другой соответствующей страны.

Лицензионное соглашение на программное обеспечение

ИСПОЛЬЗУЯ ЭТО УСТРОЙСТВО, ВЫ СОГЛАШАЕТЕСЬ ПРИНЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ПРЕДУСМОТРЕННУЮ СЛЕДУЮЩИМ ЛИЦЕНЗИОННЫМ СОГЛАШЕНИЕМ НА ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ДАННОЕ СОГЛАШЕНИЕ.

Компания Garmin Ltd. и ее подразделения (далее "Garmin") предоставляет вам ограниченную лицензию на использование программного обеспечения в двоичной форме, установленного на данном устройстве (далее "ПО"), при условии нормальной эксплуатации устройства. Права собственности, права владения и права на интеллектуальную собственность в отношении ПО принадлежат компании Garmin и/или сторонним поставщикам.

Вы признаете, что данное ПО является собственностью компании Garmin и/или сторонних поставщиков и защищено законодательством США по защите авторских прав и положениями международных договоров о защите авторских прав. Вы также подтверждаете, что структура, организация и код ПО, поставляемого без исходного кода, являются важной производственной секретной информацией, принадлежащей компании Garmin и/или сторонним поставщикам, и что ПО в виде исходного кода

Указатель

A

Auto Lap 17
Auto Pause 17

C

Connect IQ 15

G

Garmin Connect 4, 7, 9, 15
 хранение данных 7
Garmin Express 7
 обновление программного обеспечения 20
 регистрация устройства 20
GLONASS 18
GPS 1, 4, 17, 18
 сигнал 20

U

UltraTrac 17
USB 20
 отключение 6

V

Virtual Partner 5
VO2 max. 5, 12, 13, 24

W

Wi-Fi 1, 20
 подключение 7, 8

A

Автопрокрутка 17
аккумулятор, замена 19
аксессуары 9, 14, 20
архив 6, 18

B

балл swolf 2
батарея
 замена 19, 20
 зарядка 1
 увеличение времени работы 7, 8, 17, 21
блокировка, кнопки 21
быстрый доступ 2

B

велотренировка 13
вертикальное колебание 11
вибрация 18
виджеты 15
восстановление 13, 14
время 16, 18
 настройки 18
 оповещения 16
время контакта с землей 11
высота 8

G

гребки 2, 3

D

данные
 запись 18
 перенос 7
 хранение 7, 10
данные пользователя, удаление 6
датчики ANT+ 9, 14
 сопряжение 9
датчики скорости и частоты вращения педалей 1
динамика бега 11, 12
дистанции 8, 9
 загрузка 9
 удаление 9
дистанционное управление VIRB 15
дрессировка 7

E

единицы измерения 18

J

журнал 6
 отправка на компьютер 7
 удаление 6

3

загрузка данных 7
замена батареи 19, 20
занятия триатлоном 2
зарядка 1
звуковые сигналы 17
значки 1
зоны
 время 18
 мощность 14
 частота пульса 12

I

идентификатор устройства 20
интервалы 2, 3
 тренировки 4, 5
интервалы ходьбы 16
история 6, 7

K

календарь 4
калория, оповещения 16
карты 8
 обновление 20
кнопки 1, 19, 21
координаты 8
круги 1

L

лицензионное соглашение на программное обеспечение 25
личные рекорды 5, 6
удаление 6

M

меню 1
местоположения 8
 редактирование 8
 удаление 8
метроном 17
мультитренировка 2, 6

H

навигация 8
 остановка 9
настройки 16–18, 20
 устройство 18
настройки системы 18

O

обновления, программное обеспечение 20
оповещения 16, 17
отслеживание занятий 3, 17
очистка устройства 10, 11, 19

P

питание (мощность)
 зоны 14
 метры 13, 14
питание (принудительно) 1
плавание 2, 3, 6, 10
подсветка 1, 18
пользовательская настройка устройства 16
поля данных 15, 16, 21
приложения 7, 15
 смартфон 7
программное обеспечение
 версия 20
 обновление 20
профили 2, 15, 16
 занятие 1, 2
 пользователь 15
профиль пользователя 15
Пульт дистанционного управления VIRB 15

P

размер бассейна 3
размер колес 24
расстояние, оповещения 16
расчетное время финиширования 5
регистрация устройства 20
режим сна 4
режим часов 17, 21

C

сброс настроек устройства 20
сигналы 18
сигналы спутников 20
скорость 18
смартфон 15
 приложения 7
 сопряжение 7
сопряжение, смартфон 7
сопряжение с датчиками ANT+ 9
соревнование 5
сохранение занятий 1, 2

T

таймер 1, 2, 6
темп 16, 18
технические характеристики 19
технология Bluetooth 7, 18
Технология Bluetooth 1, 7
тоны 18
тренировка 1, 4, 5, 16
 планы 4
тренировка в помещении 4, 14
тренировки 4, 5
 загрузка 4

Y

уведомления 17, 18
удаление
 все данные пользователя 6, 20
 журнал 6
 личные рекорды 6
упражнения 3
устранение неполадок 10, 12, 20, 21
участки 2

C

цели 5
цель 5
циферблаты 15

Ч

часовые пояса 18
частота 11, 16, 17
частота пульса 1, 16
 зоны 6, 12, 24
 пульсометр 9–14, 19–21
часы 16, 18

Ш

шагомер 1, 14

Э

экран 18

Я

язык 18

