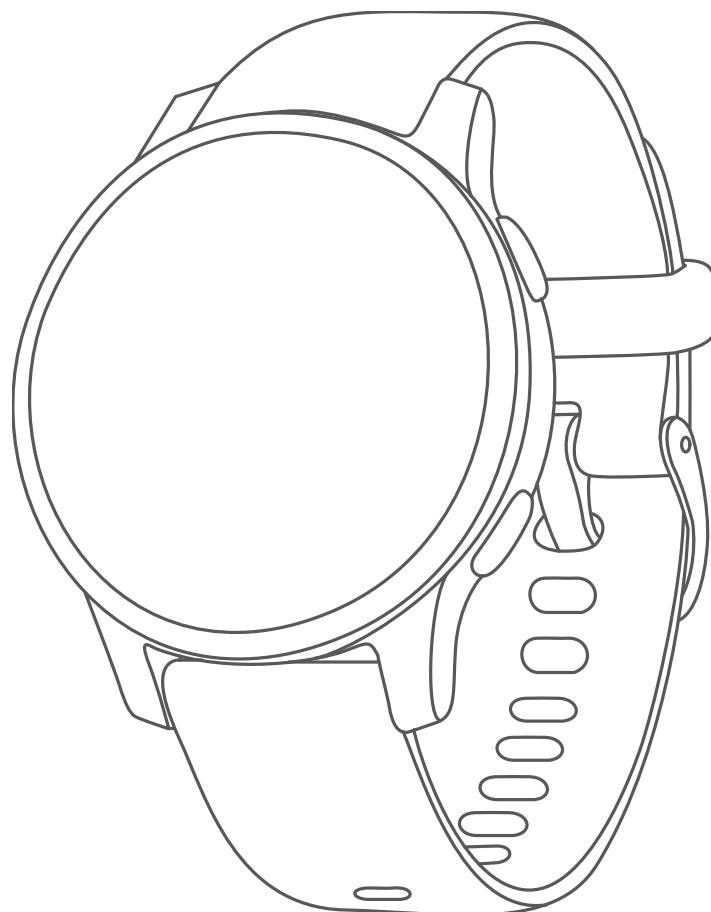


GARMIN®



VIVOACTIVE® 4/4S

Ръководство за притежателя

© 2019 Garmin Ltd. или нейните филиали

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

Garmin®, логото на Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® и vivoactive® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми, регистрирани в САЩ и други държави. Body Battery™, Garmin AutoShot™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ и Varia™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

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

Този продукт е сертифициран от ANT+®. Посетете www.thisisant.com/directory за списък на съвместимите продукти и приложения.

M/N: A03558, M/N: A03618

Съдържание

Въведение..... 1

Общ преглед на устройството.....	1
Съвети за сензорния екран.....	2
Заклучване и отключване на сензорния екран.....	2
Използване на менюто с органи за управление.....	2
Иконки.....	3
Настройка на Вашия часовник.....	3

Интелигентни функции..... 3

Сдвояване на Вашия смартфон.....	3
Свързани функции.....	4
Телефонни известия.....	4
Активиране на Bluetooth известия.....	4
Преглед на известия.....	5
Отговаряне на текстови съобщения.....	5
Получаване на входящи телефонни повиквания.....	5
Управление на известия.....	5
Изключване на Bluetooth връзката със смартфона.....	6
Използване на режим „Не безпокойте“.....	6
Откриване на Вашия телефон.....	6
Connect IQ Функции.....	6
Изтегляне на функции Connect IQ.....	6
Изтегляне на Connect IQ функции чрез компютър.....	7
Wi-Fi свързани функции.....	7
Свързване към мрежа Wi-Fi.....	7

Музика..... 7

Свързване към външен доставчик.....	8
Изтегляне на аудио съдържание от външен доставчик.....	8
Прекъсване на връзката към външен доставчик.....	8
Изтегляне на лично аудио съдържание.....	8
Свързване на Bluetooth слушалки.....	9

Слушане на музика.....	9
Органи за управление на възпроизвеждането на музика.....	10

Garmin Pay..... 10

Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл.....	10
Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник.....	11
Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл.....	11
Управление на Вашите карти Garmin Pay.....	12
Промяна на паролата Ви за Garmin Pay.....	12

Функции за безопасност и проследяване..... 12

Добавяне на контакти при спешни случаи.....	13
Добавяне на контакти.....	13
Включване и изключване на откриването на инцидент.....	13
Заявяване на помощ.....	13

Функции за пулс..... 14

Пулс на китката.....	14
Носене на устройството.....	14
Съвети при нестабилни данни за пулса.....	14
Преглед на графичния елемент за пулс.....	15
Настройка на предупреждение за необичаен пулс.....	15
Излъчване на пулс към устройства Garmin.....	15
Изключване на устройството за следене на пулса за китка.....	16
Относно зони за пулс.....	16
Настройка на Вашите зони за пулс.....	16
Изчисляване на зоните за пулс... ..	17
Относно изчисления VO2 макс.....	17
Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс.....	17
Пулсов оксиметър.....	18
Получаване на показания от пулсов оксиметър.....	18

Промяна на режима за проследяване на пулсовия оксиметър.....	18	Добавяне на персонализирана дейност.....	27
Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър.....	19	Добавяне и премахване на любима дейност.....	28
Проследяване на дейностите.....	19	Дейности на закрито.....	28
Автоматична цел.....	19	Записване на силова тренировка.....	28
Използване на предупреждението за движение.....	19	Калибриране на разстоянието на бягащата пътека.....	29
Проследяване на съня.....	20	Дейности на открито.....	29
Минути на интензивност.....	20	Бягане на открито.....	29
Спечелване на минути на интензивност.....	20	Разходка с велосипед.....	30
Garmin Move IQ™.....	20	Преглед на Вашите ски бягания..	30
Настройки на проследяване на дейности.....	21	Отивате да плувате в басейна.....	30
Изключване на проследяване на дейностите.....	21	Настройка на размера на басейна.....	30
Графични елементи.....	22	Плувни термини.....	31
Преглеждане на графични елементи.....	23	Голф.....	31
Персонализиране на цикъл с графични елементи.....	23	Изтегляне на голф игрища.....	31
Относно Моят ден.....	23	Голф игра.....	31
Графичен елемент за здравни статистики.....	23	Информация за дупка.....	32
Изменение на пулса и ниво на стрес.....	24	Промяна на местоположението на голф пръчката на флагче.....	32
Използване на графичния елемент за ниво на стрес.....	24	Преглед на посоката към голф пръчката на флагче.....	33
Body Battery.....	24	Разглеждане на разстояния между скъсен позиционен удар и двоен завой.....	33
Преглед на графичния елемент Body Battery.....	25	Преглед на опасностите.....	33
Съвети за подобрени данни за Body Battery.....	25	Измерване на удар с Garmin AutoShot™.....	34
Проследяване на менструалния цикъл.....	25	Следене на резултата.....	34
Проследяване на хидратацията.....	25	Настройка на метода на оценяване.....	34
Използване на графичния елемент за следене на хидратацията.....	26	Проследяване на статистиката за голфа.....	35
Приложения и дейности.....	26	Записване на статистиката за голф.....	35
Стартиране на дейност.....	27	Преглед на хронологията Ви на удари.....	35
Съвети за записване на дейностите.....	27	Преглед на обобщението за рунда.....	35
Прекратяване на дейност.....	27	Приключване на рунд.....	36
		Приложение Garmin Golf.....	36
		Тренировки.....	36
		Настройка на Вашия потребителски профил.....	36

Цели за физическата форма.....	36	Персонализиране на менюто с органи за управление.....	44
Тренировки.....	36	Настройка на орган за управление за пряк път.....	44
Стартиране на тренировка.....	37	Настройки на дейности и приложения.....	45
Използване на планове за тренировки Garmin Connect.....	37	Персонализиране на екраните за данни.....	46
Адаптивни планове за тренировки.....	37	Предупреждения.....	47
Започване на днешната тренировка.....	37	Настройка на предупреждение.....	48
Преглеждане на планирани тренировки.....	38	Auto Lap.....	48
Лични рекорди.....	38	Отбелязване на обиколки чрез функцията Auto Lap.....	48
Преглеждане на Вашите лични рекорди.....	38	Използване на Auto Pause®.....	49
Възстановяване на личен рекорд.....	38	Използване на автоматично превъртане.....	49
Изчистване на личен рекорд.....	38	Смяна на настройката на GPS.....	50
Изчистване на всички лични рекорди.....	39	GPS и други сателитни системи.....	50
Навигация.....	39	Настройки на Bluetooth с телефона.....	50
Запаметяване на местоположение.....	39	Системни настройки.....	51
Изтриване на местоположение...	39	Настройки на часа.....	51
Навигиране до запаметено местоположение.....	39	Часови зони.....	51
Навигиране обратно към началото.....	40	Ръчно задаване на часа.....	51
Спиране на навигацията.....	40	Настройване на аларма.....	52
Компас.....	40	Изтриване на аларма.....	52
Ръчно калибриране на компаса..	40	Стартиране на брояча на таймера.....	52
регистри.....	40	Използване на хронометъра....	52
Използване на хронология.....	41	Настройки за подсветка.....	52
Преглед на времето във всяка зона на пулса.....	41	Промяна на мерните единици.....	52
Garmin Connect.....	42	Garmin ConnectНастройки.....	53
Използване на приложението Garmin Connect.....	43	Безжични сензори.....	53
Използване на Garmin Connect на Вашия компютър.....	43	Сдвояване на Вашите безжични сензори.....	53
Персонализиране на Вашето устройство.....	43	Краккомер.....	53
Промяна на циферблата.....	43	Калибриране на краккомера.....	53
Редактиране на циферблат.....	43	Подобряване на калибрирането на краккомера.....	54
Създаване на потребителски циферблат.....	44	Използване на допълнителен сензор за скорост на велосипед или сензор за ритъм.....	54
		Калибриране на сензора за скорост.....	54
		Сензори за стикове.....	54

Осведоменост за обстановката.....	54	Броят на изкачените етажи не изглежда точен.....	61
tempe.....	55	Подобряване на точността на минутите на интензивност и калориите.....	61
Информация за устройството.....	55	Получаване на повече информация.....	61
Зареждане на устройството.....	55	Допълнение.....	62
Актуализации на продукта.....	55	Полета за данни.....	62
Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect.....	56	Стандартни нива на VO2 макс.....	64
Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express.....	56	Размер на колело и обиколка.....	65
Преглеждане на информация за устройството.....	56	Значение на символи.....	66
Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет.....	56	Показалец.....	67
Технически характеристики.....	56		
Информация за живота на батерията.....	57		
Грижа за устройството.....	57		
Почистване на устройството.....	57		
Смяна на каишките.....	58		
Проблеми.....	58		
Съвместим ли е смартфонът ми с моето устройство?.....	58		
Моят телефон не иска да се свърже към устройството.....	58		
Слушалките ми не искат да се свържат с устройството.....	58		
Музиката ми спира внезапно или слушалките не остават свързани....	59		
Устройството ми е настроено на грешния език.....	59		
Устройството ми не показва точния час.....	59		
Удължаване на живота на батерията.....	59		
Рестартиране на устройството.....	60		
Възстановяване на всички настройки по подразбиране.....	60		
Прихващане на сателитни сигнали.....	60		
Подобряване на приемането от GPS спътници.....	60		
Проследяване на дейностите.....	60		
Броят на стъпките ми не изглежда точен.....	61		

Въведение

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

Общ преглед на устройството



- Ⓐ **Бутон за действие:** Натиснете, за да включите устройството.
Натиснете, за да стартирате и спрете таймера за дейност.
Задръжте за 2 секунди, за да видите менюто с контролери, включително захранването на устройството.
Задръжте за 5 секунди, за да поискате помощ ([Функции за безопасност и проследяване, стр. 12](#)).
- Ⓑ **Бутон за Назад:** Натиснете, за да се върнете към предишния екран освен по време на дейност.
По време на дейност натиснете, за да маркирате нова обиколка, да започнете нов сет или поза или да преминете към следващия етап на тренировка.
Задръжте, за да видите меню с настройки на устройството и опции за текущия екран.
- Ⓒ **Сензорен екран:** Плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през графични елементи, функции и менюта.
Докоснете, за да изберете.
Плъзнете надясно, за да се върнете към предишния екран.
По време на дейност плъзнете надясно, за да видите циферблата на часовника и графични елементи.
От циферблата на часовника плъзнете надясно, за да видите функцията за бърз достъп.

Съвети за сензорния екран

- Плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през списъци и менюта.
- Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите бързо.
- Докоснете, за да изберете елемент.
- От циферблата на часовника плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през графичните елементи на устройството.
- От графичен елемент докоснете, за да видите допълнителни екрани с графични елементи, ако има такива.
- По време на дейност плъзнете нагоре или надолу, за да прегледате следващия екран с данни.
- По време на дейност плъзнете надясно, за да видите циферблата и графичните елементи, и плъзнете наляво, за да се върнете към полетата с данни за дейността.
- Избирайте всяко меню поотделно.

Заклучване и отключване на сензорния екран

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

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

2 Изберете .

Сензорният екран се заключва и не реагира на докосвания, докато не го отключите.

3 Задръжте бутон, за да отключите сензорния екран.

Използване на менюто с органи за управление

Менюто с органи за управление съдържа персонализируеми кратки команди, като заключване на сензорния екран и изключване на устройството.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте, пренареждате или да премахвате кратки команди в менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 44](#)).

1 От всеки екран задръжте  за 2 секунди.



2 Изберете опция.

Иконки

Мигаща икона означава, че устройството търси сигнал. Постоянно светеща икона означава, че сигналът е открит или сензорът е свързан.

	Състояние на връзката със смартфон
	Състояние на следене на пулса
	Състояние на крачкомер
	Състояние на LiveTrack
	Състояние на сензора за скорост и ритъм
	Състояние на светлина за велосипед Varia™
	Състояние на радар за велосипед Varia
	Състояние на сензора tempe™
	Състояние на аларма vívoactive

Настройка на Вашия часовник

За да се възползвате напълно от функциите на vívoactive, изпълнете тези задачи.

- Сдвоете своя смартфон с приложението Garmin Connect™ ([Сдвояване на Вашия смартфон, стр. 3](#)).
- Настройване на Wi-Fi® мрежи ([Свързване към мрежа Wi-Fi, стр. 7](#)).
- Настройване на музика ([Музика, стр. 7](#)).
- Настройване на Garmin Pay™ портфейл ([Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл, стр. 10](#)).
- Настройване на функции за безопасност ([Функции за безопасност и проследяване, стр. 12](#)).

Интелигентни функции

Сдвояване на Вашия смартфон

За да настроите устройството vívoactive, то трябва да бъде сдвоено директно чрез приложението Garmin Connect, а не от Bluetooth® настройките на Вашия смартфон.

- 1 От магазина с приложения на Вашия смартфон инсталирайте и отворете приложението Garmin Connect.
- 2 Изберете опция, за да активирате режима на сдвояване на устройството:
 - Ако за първи път настройвате устройството, натиснете **A**, за да включите устройството.
 - Ако преди това сте пропуснали процеса на сдвояване или сте сдвоили устройството си с друг смартфон, задръжте **B** и изберете  > **Сдвояване на телефона**, за да влезете ръчно в режима на сдвояване.
- 3 Изберете опция, за да добавите устройството си към Вашия Garmin Connect акаунт:
 - Ако това е първото устройство, което сдвоявате с приложението Garmin Connect, следвайте инструкциите на екрана.
 - Ако вече сте сдвоили друго устройство с приложението Garmin Connect, от менюто  или  изберете **Устройства Garmin** > **Добавяне на устройство** и следвайте инструкциите на екрана.

Свързани функции

Свързаните функции са налични за Вашето vívoactive устройство, когато свържете устройството към съвместим смартфон чрез Bluetooth технология. Някои функции изискват инсталирането на приложението Garmin Connect на свързания смартфон. За повече информация отидете на www.garmin.com/apps. Някои функции са налични и когато свържете устройството си към безжична мрежа.

Телефонни известия: Извежда телефонни известия и съобщения на Вашето vívoactive устройство.

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

Дейността се качва в Garmin Connect: Автоматично изпраща Вашата дейност в Garmin Connect акаунта Ви веднага след като завършите записа на дейността.

Connect IQ™: Позволява Ви да разширите функциите на устройството с нови циферблати, графични елементи, приложения и полета за данни.

Актуализации на софтуера: Позволява Ви да актуализирате софтуера на устройството.

Времето: Позволява Ви да виждате текущите метеорологични условия и прогнози за времето.

Bluetooth сензори: Позволява ви да свързвате съвместими с Bluetooth сензори, като например устройство за следене на пулс.

Откриване на моя телефон: Намира изгубения Ви смартфон, който е сдвоен с vívoactive устройството Ви и в момента е в обхвата.

Намиране на моето устройство: Намира изгубеното Ви vívoactive устройство, което е сдвоено със смартфона Ви и в момента е в обхвата.

Телефонни известия

Телефонните известия изискват съвместим смартфон да бъде в обхват и да е сдвоен с устройството. Когато телефонът Ви получава съобщения, той изпраща известия до Вашето устройство.

Активиране на Bluetooth известия

Преди да можете да активирате известия, трябва да сдвоите устройството vívoactive със съвместим смартфон (*Сдвояване на Вашия смартфон, стр. 3*).

- 1 Задръжете .
- 2 Изберете  > **Телефон > Известия**.
- 3 Изберете **По време на дейност**, за да зададете предпочитания за известия, които се появяват, когато записвате дейност.
- 4 Изберете предпочитание за известие.
- 5 Изберете **Не по време на дейност**, за да зададете предпочитания за известия, които се появяват в режим на гледане.
- 6 Изберете предпочитание за известие.
- 7 Изберете **Изтичане на времето**.
- 8 Изберете продължителност на изчакване.
- 9 Изберете **Поверителност**.
- 10 Изберете предпочитание за поверителност.

Преглед на известия

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

Отговаряне на текстови съобщения

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за смартфони с Android™.

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

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

- 1 Плъзнете нагоре или надолу, за да прегледате графичния елемент за известия.
- 2 Изберете известие за текстови съобщения.
- 3 Плъзнете нагоре, за да прегледате опциите за известия.
- 4 Изберете **Отговор**.
- 5 Изберете съобщение от списъка.

Телефонът Ви изпраща избраното съобщение във вид на текстово съобщение.

Получаване на входящи телефонни повиквания

Когато получите телефонно повикване на Вашия свързан смартфон, устройството vívoactive показва името и телефонния номер на абоната.

- За да приемете повикването, изберете .

ЗАБЕЛЕЖКА: За да разговаряте с абоната, трябва да използвате Вашия свързан смартфон.

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само ако Вашето устройство е свързано към смартфон Android.

Управление на известия

Можете да използвате Вашия съвместим смартфон, за да управлявате известията, които се показват на Вашето устройство vívoactive.

Изберете опция:

- Ако използвате устройство iPhone®, отидете на настройките на iOS® известията, за да изберете елементите, които да се показват на устройството.
- Ако използвате смартфон Android, от приложението Garmin Connect изберете **Настройки > Интелигентни известиявания**.

Изключване на Bluetooth връзката със смартфона

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавите опции към менюто с органи за управление (*Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 44*).

- 1 Задръжте , за да видите менюто с органи за управление.
- 2 Изберете , за да изключите Bluetooth връзката със смартфона на Вашето устройство vívoactive.
Моля, вижте ръководството на притежателя за мобилното устройство, за да изключите Bluetooth технологията на мобилното си устройство.

Използване на режим „Не безпокойте“

Можете да използвате режима „не безпокойте“, за да изключите вибрациите и дисплея за предупреждения и известия. Този режим изключва настройката за жест (*Настройки за подсветка, стр. 52*). Например можете да използвате този режим, докато спите или гледате филм.

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

Откриване на Вашия телефон

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

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете .

На екрана на vívoactive се показва стълб за силата на сигнала и на Вашия смартфон прозвучава звуков сигнал. Стълбът нараства, колкото по-близо сте до Вашия смартфон.

- 3 Натиснете , за да спрете търсенето.

Connect IQ Функции

Можете да добавите Connect IQ функции към Вашия часовник от Garmin® и други доставчици чрез приложението Connect IQ. Можете да персонализирайте устройството си с циферблати, полета за данни, графични елементи и приложения.

Циферблати: Позволява Ви да персонализирате външния вид на часовника.

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

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

Приложения: Добавете интерактивни функции към часовника си, като например нови видове дейности на открито и фитнес.

Изтегляне на функции Connect IQ

Преди да можете да изтеглите функции от приложението Connect IQ, трябва да сдвоите vívoactive устройството със смартфона си (*Сдвояване на Вашия смартфон, стр. 3*).

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

Изтегляне на Connect IQ функции чрез компютър

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

Wi-Fi свързани функции

Качване на дейности във Вашия Garmin Connect акаунт: Автоматично изпраща дейността Ви във Вашия Garmin Connect акаунт, непосредствено след като сте завършили записването на дейността.

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

Актуализации на софтуера: Устройството Ви автоматично изтегля и инсталира последната актуализация на софтуера, когато е налична Wi-Fi връзка.

Тренировки и планове за тренировки: Можете да търсите и да избирате тренировки и планове за тренировки на сайта Garmin Connect. Следващия път, когато устройството Ви има Wi-Fi връзка, файловете се изпращат по безжичен път до него.

Свързване към мрежа Wi-Fi

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

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

- 1 Преместете се в обхвата на Wi-Fi мрежата.
- 2 От приложението Garmin Connect изберете  или .
- 3 Изберете **Устройства Garmin** и изберете Вашето устройство.
- 4 Изберете **Общи > Wi-Fi мрежи > Добави мрежа**.
- 5 Изберете достъпна Wi-Fi мрежа и въведете данните за вписване.

Музика

ЗАБЕЛЕЖКА: Този раздел е за три различни опции за възпроизвеждане на музика.

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

На устройство vivoactive можете да изтеглите аудио съдържание на устройството от компютъра си или от друг външен доставчик, така че да можете да слушате, когато смартфонът Ви не е наблизо. За да слушате музика, съхранена на устройството Ви, трябва да свържете слушалки с Bluetooth технология.

Можете също така да контролирате възпроизвеждането на музика на сдвоен Ви смартфон, като използвате устройството.

Свързване към външен доставчик

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

Някои опции на външен доставчик на музика вече са инсталирани на Вашето устройство. За повече опции можете да изтеглите приложението Connect IQ.

1 За менюто с органи за управление на устройството изберете .

2 Изберете **IQ**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако искате да зададете друг доставчик, задръжте  и изберете **Доставчици на музикално съдържание > Добавяне на доставчик**.

3 Изберете името на доставчика и следвайте инструкциите на екрана.

Изтегляне на аудио съдържание от външен доставчик

Преди да можете да изтеглите аудио съдържание от външен доставчик, трябва да се свържете към Wi-Fi мрежа (*Свързване към мрежа Wi-Fi, стр. 7*).

1 Отворете контролите за музика.

2 Задръжте .

3 Изберете **Доставчици на музикално съдържание**.

4 Изберете свързан доставчик.

5 Изберете списък за изпълнение или друг елемент, който желаете да изтеглите на устройството.

6 Ако е необходимо, изберете , докато не бъдете подканени да се синхронизирате с услугата.

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

Прекъсване на връзката към външен доставчик

1 От приложението Garmin Connect изберете  или .

2 Изберете **Устройства Garmin** и изберете Вашето устройство.

3 Изберете **Музика**.

4 Изберете инсталиран външен доставчик и следвайте инструкциите на екрана, за да прекъснете връзката към външния доставчик от Вашето устройство.

Изтегляне на лично аудио съдържание

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

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

1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на приложения USB кабел.

2 На Вашия компютър отворете приложението Garmin Express, изберете Вашето устройство и изберете **Музика**.

СЪВЕТ: За компютри Windows® можете да изберете  и да прегледате папката с Вашите аудио файлове. При компютрите Apple® приложението Garmin Express използва Вашата iTunes® библиотека.

3 В списъка **Моята музика** или **iTunes библиотека** изберете категория аудио файлове, като песни или плейлисти.

4 Отметнете квадратчетата за аудио файловете и изберете **Изпращане към устройството**.

5 Ако е необходимо, в списъка vívoactive изберете категория, отметнете квадратчетата и изберете **Премахване от устройството**, за да премахнете аудио файловете.

Свързване на Bluetooth слушалки

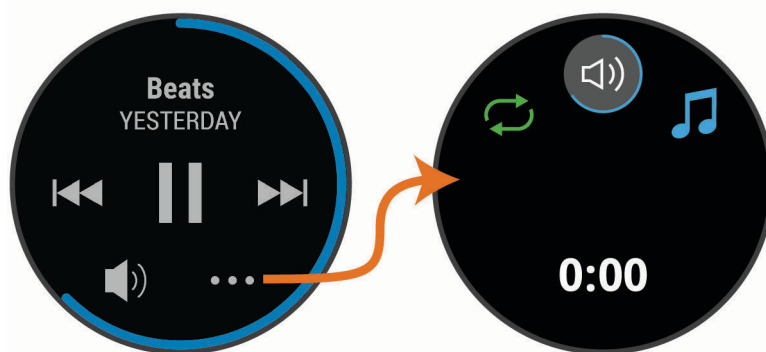
За да слушате музика, заредена на Вашето устройство vivoactive, трябва да свържете слушалки с помощта на Bluetooth технология.

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

Слушане на музика

- 1 Отворете контролите за музика.
- 2 Свържете Вашите слушалки с Bluetooth технология ([Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 9](#)).
- 3 Задръжте **B**.
- 4 Изберете **Доставчици на музикално съдържание** и изберете опция:
 - За да слушате музика, изтеглена на часовника от Вашия компютър, изберете **Моята музика** ([Изтегляне на лично аудио съдържание, стр. 8](#)).
 - За да контролирате възпроизвеждането на музика на Вашия смартфон, изберете **Телефон**.
 - За да слушате музика от външен доставчик, изберете името на доставчика и изберете плейлист, който да изтеглите.
- 5 Изберете **•••** за отваряне на контролите за възпроизвеждане на музика.

Органи за управление на възпроизвеждането на музика



...	Изберете, за да отворите органите за възпроизвеждане на музика.
🎵	Изберете, за да прегледате аудио файловете и списъците за изпълнение за избрания източник.
🔊	Изберете, за да регулирате силата на звука.
▶	Изберете за възпроизвеждане на текущия аудио файл и поставянето му на пауза.
▶	Изберете, за да прескочите към следващия аудио файл в списъка за изпълнение. Задръжте за превъртане напред в текущия аудио файл.
◀	Изберете за рестартиране на текущия аудио файл. Изберете два пъти, за да прескочите към предходния аудио файл в списъка за изпълнение. Задръжте за превъртане назад в текущия аудио файл.
↺	Изберете, за да промените режима на повтаряне.
↻	Изберете, за да промените режима на случайно разбъркване.

Garmin Pay

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

Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл

Функцията Ви позволява да използвате часовника си, за да плащате за покупки в участващите магазини. Можете да добавите една или повече участващи кредитни или дебитни карти във Вашия Garmin Pay портфейл. Отидете на garmin.com/garminpay/banks, за да намерите участващи финансови институции.

- 1 От приложението изберете ☰ или ☷.
- 2 Изберете **Garmin Pay** > **Да започнем**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник

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

Можете да използвате Вашия часовник, за да плащате за покупки в участващ магазин.

1 Задръжте .

2 Изберете .

3 Въведете четирицифрената си парола.

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

Извежда се последно използваната карта за плащания.



4 Ако сте добавили няколко карти към Вашия портфейл Garmin Pay, плъзнете, за да преминете на друга карта (опция).

5 В рамките на следващите 60 секунди задръжте часовника си близо до четеца за разплащания така, че часовникът да е с лице към четеца.

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

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

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

Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл

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

1 От приложението Garmin Connect изберете  или .

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

3 Следвайте инструкциите на екрана.

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

Управление на Вашите карти Garmin Pay

Можете временно да спрете или да изтриете карта.

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

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

Промяна на паролата Ви за Garmin Pay

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

- 1 От страницата на устройството vívoactive в приложението Garmin Connect изберете **Garmin Pay > Промяна на паролата**.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана.

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

Функции за безопасност и проследяване

ВНИМАНИЕ

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

Устройството vívoactive има функции за безопасност и проследяване, които могат да бъдат настроени с приложението Garmin Connect.

БЕЛЕЖКА

За да използвате тези функции, трябва да сте свързани към приложението Garmin Connect, като използвате технологията Bluetooth. Можете да въведете контакти при спешни случаи във Вашия акаунт в Garmin Connect.

За повече информация относно откриване на инциденти и помощ отидете на www.garmin.com/safety.

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

Откриване на инцидент: Когато устройството vívoactive открие инцидент по време на ходене на открито, бягане или колхозене, то изпраща автоматично съобщение, връзка към LiveTrack и GPS местоположение на Вашите контакти при спешни случаи.

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

Добавяне на контакти при спешни случаи

Телефонните номера на контактите при спешни случаи се използват за функциите за откриване на инцидент и помощ.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете  или .
- 2 Изберете **Безопасност и проследяване** > **Откриване на инцидент & помощ** > **Добавяне на контакт при спешни случаи**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Добавяне на контакти

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

Три от тези контакти могат да се използват като контакти при спешни случаи ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 13](#)).

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

След като сте добавили контакти, трябва да синхронизирате Вашите данни, за да приложите промените към Вашето устройство vívoactive ([Използване на приложението Garmin Connect, стр. 43](#)).

Включване и изключване на откриването на инцидент

Преди да можете да активирате откриването на инцидент на Вашето устройство трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 13](#)). Вашият вдвоен смартфон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Откриването на инцидент е налично само за дейности с разходка на открито, бягане и каране на велосипед.

Когато Вашето устройство vívoactive с активиран GPS открие инцидент, приложението Garmin Connect може да изпрати автоматично текстово съобщение и имейл с Вашето име и GPS местоположение до Вашите контакти при спешни случаи. Ще се изведе съобщение, което информира, че Вашите контакти ще бъдат уведомени, след като изминат 30 секунди. Можете да изберете **Отмяна**, преди да завърши обратното броене, за да отмените съобщението.

Заявяване на помощ

Преди да можете да заявите помощ, трябва да зададете контакти при спешни случаи ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 13](#)).

- 1 Задръжте .
- 2 След като усетите три вибрации, освободете бутона, за да активирате функцията за помощ. Появява се екранът за обратно броене.

СЪВЕТ: Можете да изберете **Отмяна**, преди да завърши обратното броене, за да отмените съобщението.

Функции за пулс

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

Пулс на китката

Носене на устройството

- Носете устройството над костта на китката.

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



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на устройството.

- Вижте [Съвети при нестабилни данни за пулса, стр. 14](#) за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте [Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър, стр. 19](#) за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.
- За повече информация относно износването и грижата за устройството отидете на www.garmin.com/fitandcare.

Съвети при нестабилни данни за пулса

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

- Почистете и подсушете ръката си преди да поставите устройството.
- Избягвайте носенето на слънцезащитен крем, лосион или репелент за насекоми под устройството.
- Пазете от надраскване сензора за пулс на гърба на устройството.
- Носете устройството над костта на китката. Устройството трябва да е прилегнало плътно, но комфортно.
- Изчакайте докато иконата ❤️ се стабилизира, преди да започнете Вашата дейност.
- Загрейте за 5 до 10 минути и се уверете, че има отчитане на пулса, преди да започнете Вашата дейност.

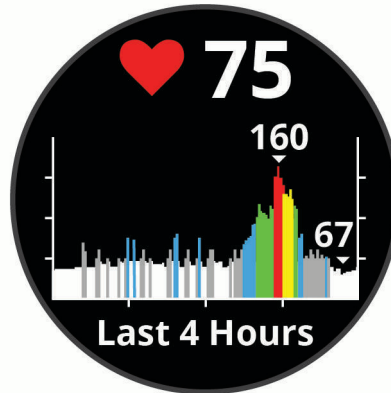
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако навън е студено, загрейте на закрито.

- Измивайте устройството с прясна вода след всяка тренировка.

Преглед на графичния елемент за пулс

Графичният елемент за пулс показва текущия Ви пулс в удара в минута (bpm) и графика на Вашия пулс. Графиката показва скорошното движение на пулса Ви, най-висок и най-нисък пулс, цветни стълбове, които обозначават времето, прекарано във всяка зона за пулс (*Относно зони за пулс, стр. 16*).

1 От циферблата плъзнете, за да видите графичния елемент за пулс.



2 Докоснете сензорния екран, за да видите Вашия среден пулс в покой (RHR) през последните 7 дни.

Настройка на предупреждение за необичаен пулс

⚠ ВНИМАНИЕ

Тази функция Ви предупреждава само когато пулсът Ви надвишава или пада под определен брой удари в минута, избрани от потребителя, след период на неактивност. Тази функция не Ви уведомява за потенциално сърдечно заболяване и не е предназначена за лечение или диагностициране на каквото и да е медицинско състояние или заболяване. Винаги се допитвайте до Вашия лекар за всякакви проблеми, свързани със сърцето.

- 1 Задръжте
- 2 Изберете > Пулс на китката > Предупреждения за необичаен пулс.
- 3 Изберете **Вис. степен на предупр.** или **Ниска степ. на предупр.**
- 4 Изберете стойността за прага на пулса.
- 5 Изберете ключа, да включите предупреждението.

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

Излъчване на пулс към устройства Garmin

Можете да излъчвате данни за Вашия пулс от Вашето устройство *vivoactive* и да ги преглеждате на сдвоени устройства Garmin. Например можете да излъчвате данни за Вашия пулс към устройство *Edge*®, докато карате велосипед.

ЗАБЕЛЕЖКА: Излъчването на данни за пулса намалява живота на батерията.

- 1 Задръжте
- 2 Изберете > Пулс на китката.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Излъчване на дейност**, за да излъчвате данни за пулса, докато извършвате дейности за време (*Стартиране на дейност, стр. 27*).
 - Изберете **Излъчване**, за да започнете да излъчвате данни за пулса веднага.
- 4 Сдвоете Вашето устройство *vivoactive* с устройство, съвместимо с Garmin ANT+®.

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

Изключване на устройството за следене на пулса за китка

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Дезактивирането на базираното на китката устройство за следене на пулса също дезактивира изчислението на Вашия VO2 макс., минутите на интензивност, функцията за стрес през целия ден и сензора за пулсов оксиметър за китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Дезактивирането на устройството за следене на пулса за китка също дезактивира функцията за засичане на китката за Garmin Pay плащания и трябва да въведете парола, преди да извършите всяко плащане (*Garmin Pay*, стр. 10).

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > **Пулс на китката** > **Състояние** > **Изключено**.

Относно зони за пулс

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

Настройка на Вашите зони за пулс

Устройството използва информация от Вашия потребителски профил от първоначалната настройка, за да определи Вашите зони за пулс по подразбиране. Устройството има отделни зони за пулс за бягане и каране на велосипед. За най-точни данни за калориите по време на дейността трябва да зададете Вашия максимален пулс. Можете също така да зададете всяка зона за пулс. Можете ръчно да регулирате своите зони на устройството или от Вашия Garmin Connect акаунт.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > **Потребителски профил** > **Зони за пулс**.
- 3 Изберете **По подразбиране**, за да видите стойностите по подразбиране (опция).
Стойностите по подразбиране могат да се приложат за бягане и каране на велосипед.
- 4 Изберете **Изпълнява се** или **Колоездене**.
- 5 Изберете **Предпочитание** > **Задаване на индивидуално**.
- 6 Изберете **Максимален пулс** и въведете Вашия максимален пулс.
- 7 Изберете зона и въведете стойност за всяка зона.

Изчисляване на зоните за пулс

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

Относно изчисления VO2 макс.

VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност. Казано по-просто, VO2 макс. е показател за атлетичната производителност и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява.

На устройството изчислението на Вашия VO2 макс. се извежда като цифра и описание. Във Вашия Garmin Connect акаунт можете да видите допълнителни подробности за изчислението на Вашия VO2 макс., включително Вашата възраст според физическата Ви подготовка. Вашата възраст според физическата подготовка предоставя най-общо сравнение между Вашата физическа подготовка и лице от същия пол и на различна възраст. Когато тренирате редовно, с течение на времето Вашата възраст според физическата подготовка може да се понижи.

Данните за VO2 макс. се предоставят от FirstBeat. Анализът на VO2 макс. се предоставя с разрешение от The Cooper Institute®. За повече информация вижте приложението ([Стандартни нива на VO2 макс.](#), стр. 64) и отидете на www.CooperInstitute.org.

Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс.

Устройството изисква данни за пулса и измерена по време (до 15 минути) разходка с бързо темпо или бягане, за да може да покаже изчислението за Вашия VO2 макс.

1 Задръжте .

2 Изберете  > Потребителски профил > VO2 макс..

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

3 За да стартирате тест на VO2 макс., плъзнете нагоре и изберете **Тестване сега**.

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

След завършване на теста ще се изведе съобщение.

Пулсов оксиметър

Устройството vivoactive има пулсов оксиметър за китката, за да се измери кислородното насищане в кръвта Ви. Познаването на кислородното насищане може да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към упражнения и стрес. Устройството измерва нивото на кислорода в кръвта, като насочва светлина към кожата и проверява колко светлина се абсорбира. Това се нарича SpO₂.

На устройството показанията на пулсовия оксиметър се появяват като процент на SpO₂. Във Вашия Garmin Connect акаунт можете да видите допълнителни подробности за показанията на пулсовия оксиметър, включително тенденциите за няколко дни ([Промяна на режима за проследяване на пулсовия оксиметър](#), стр. 18). За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Получаване на показания от пулсов оксиметър

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент за пулсов оксиметър към цикъла с графични елементи.

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

Промяна на режима за проследяване на пулсовия оксиметър

Можете ръчно да започнете отчитане с пулсовия оксиметър, като прегледате графичния елемент за пулсов оксиметър.

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

Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър

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

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

Проследяване на дейностите

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

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

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

Автоматична цел

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



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

Използване на предупреждението за движение

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани метаболитни промени. Предупреждението за движение Ви напомня да продължите да се движите. След един час бездействие, Движение! и червената лента се появяват. Допълнителни сегменти се появяват на всеки 15 минути бездействие. Устройството също така вибрира, ако вибрацията е включена в (*Системни настройки*, стр. 51).

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

Проследяване на съня

Докато спите, устройството автоматично отчита съня Ви и следи движението Ви по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да зададете Вашите обичайни часове за сън в потребителските настройки на Вашия Garmin Connect акаунт. Статистиките за съня включват общия брой на часовете сън, нива на съня и движение по време на сън. Можете да прегледате Вашите статистики за съня във Вашия Garmin Connect акаунт.

ЗАБЕЛЕЖКА: Дрямките не се прибавят към статистиките за съня. Можете да използвате режима „не безпокойте“, за да изключите известията и предупрежденията с изключение на алармите ([Използване на режим „Не безпокойте“](#), стр. 6).

Минути на интензивност

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

Устройството следи интензивността на Вашата дейност и отчита времето, което сте прекарвали, занимавайки се с умерени до интензивни дейности (за количествено измерване на интензивна дейност се изискват данни за пулса). Можете да работите за постигане на седмичната си цел за минути на интензивност, като се занимавате минимум 10 последователни минути с умерени до интензивни дейности. Устройството добавя броя минути, прекарани в умерена дейност, към броя минути, прекарани в интензивна дейност. Вашият общ брой минути на интензивност се удвоява след събиране.

Спечелване на минути на интензивност

Вашето устройство vívoactive изчислява минутите на интензивност, като сравнява данните за Вашия пулс със средния Ви пулс в покой. Ако пулсът е изключен, устройството изчислява минути на умерена интензивност, като анализира стъпките Ви в минута.

- За най-точно изчисляване на минутите на интензивност започнете дейност за време.
- Тренирайте в продължение на минимум 10 минути на умерено или интензивно ниво.
- Носете устройството през целия ден и цялата нощ за най-точен пулс в покой.

Garmin Move IQ™

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

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

Настройки на проследяване на дейности

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

Състояние: Изключва функциите за проследяване на дейностите.

Предупр. за дв.: Показва съобщение и лентата за преместване на дигиталния циферблат и екрана за стъпки. Устройството също така вибрира, за да Ви предупреди.

Пред. за целта: Позволява да включвате и изключвате предупрежденията за целта или да ги изключвате само по време на дейности. Предупрежденията за целта се показват за целта Ви за стъпки за деня, целта за изкачени етажи за деня, седмичната Ви цел за минути на интензивност и целта Ви за хидратация.

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

Мин. на интензив.: Позволява Ви да зададете зоната на пулса за минути с умерена интензивност и зона на по-висок пулс за минути с интензивна дейност. Можете също да използвате алгоритъма по подразбиране.

Изключване на проследяване на дейностите

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

1 Задръжте .

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

Графични елементи

Устройството Ви се доставя с предварително инсталирани графични елементи, които осигуряват бърза информация. Някои графични елементи изискват Bluetooth връзка със съвместим смартфон.

Някои графични елементи не се виждат по подразбиране. Можете да ги добавите към цикъла с графичните елементи ръчно ([Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 23](#)).

Body Battery™: При целодневно носене показва текущото Ви ниво на Body Battery и графика на нивото Ви за последните няколко часа.

Календар: Показва предстоящите срещи от календара на Вашия смартфон.

Калории: Показва информацията за калориите за текущия ден.

Изкачени етажи: Проследява изкачените Ви етажи и прогрес към целта.

Garmin Coach: Показва планирани тренировки, когато изберете план за тренировки с Garmin Coach в Garmin Connect акаунта си.

Голф: Показва голф резултатите и статистиките за последния Ви кръг.

Здравни статистики: Показва динамично обобщение на текущата Ви здравна статистика. Измерванията включват пулс, Body Battery ниво, стрес и други.

Пулс: Показва текущия Ви пулс в удари в минута (bpm) и графика на средния Ви пулс в покой (RHR).

регистри: Показва хронологията на дейността Ви и графика на записаните Ви дейности.

Хидратация: Позволява Ви да проследявате количеството консумирана вода и напредъка към дневната Ви цел.

Минути на интензивност: Проследява времето, прекарано в извършване на умерени до енергични дейности, седмичната цел за минути на интензивност и напредъка към целта.

Последен спорт: Показва кратко резюме на Вашия последен записан спорт.

Проследяване на менструалния цикъл: Показва текущия Ви цикъл. Можете да преглеждате и регистрирате ежедневните си симптоми.

Органи за управление за музика: Осигурява органи за управление на музикалния плейър за Вашия смартфон или музика на устройството.

Моят ден: Показва динамично обобщение на дейността Ви днес. Показателите включват дейности за време, минути на интензивност, изкачени етажи, стъпки, изгорени калории и други.

Известия: Предупреждава Ви за входящи повиквания, съобщения, актуализации за социални мрежи и други на базата на настройките за известяване на Вашия смартфон.

Пулсов оксиметър: Позволява Ви да направите ръчно отчитане с пулсов оксиметър.

Дишане: Текущата Ви честота на дишането във вдишвания в минута и средно за седем дни. Можете да направите тренировка за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете.

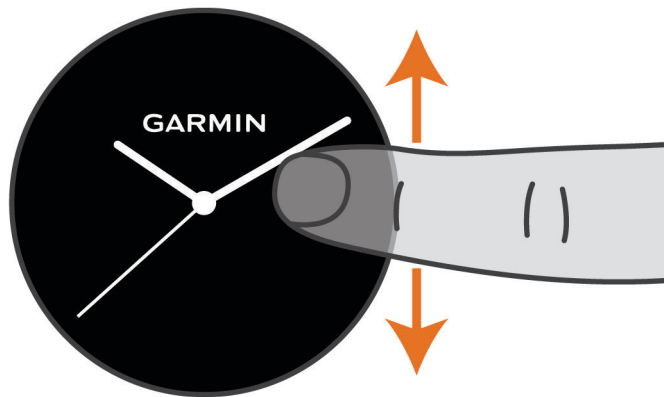
Стъпки: Проследява дневния Ви брой стъпки, целта за стъпки и данните за предишни дни.

Стрес: Показва текущото Ви ниво на стрес и графика на нивото на стрес. Можете да направите тренировка за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете.

Времето: Показва текущата температура и прогноза за времето.

Преглеждане на графични елементи

- От циферблата плъзнете нагоре или надолу.



Устройството прелиства цикъла с графични елементи.

- Докоснете сензорния екран, за да видите допълнителни екрани за графичен елемент.
- Задръжте **B**, за да видите допълнителни опции и функции за графичен елемент.

Персонализиране на цикъл с графични елементи

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете  > Гр. ел..
- 3 Изберете графичен елемент.
- 4 Изберете опция:
 - Изберете **Пренареждане**, за да промените местоположението на графичния елемент в цикъла с графични елементи.
 - Изберете **Премахване от списъка**, за да премахнете графичния елемент от цикъла с графични елементи.
- 5 Изберете **Добавете повече**.
- 6 Изберете графичен елемент.

Графичният елемент е добавен в цикъла с графични елементи.

Относно Моят ден

Графичният елемент Моят ден представлява ежедневна снимка на Вашата дейност. Това е динамично резюме, което се актуализира през деня. Непосредствено след като сте изкачите стълби или запишете дейност, това ще появява в графичния елемент. Показателите включват записани дейности, минути на интензивност за седмицата, изкачени етажи, стъпки, изгорени калории и други. Можете да докоснете сензорния екран за опция за подобряване на точността или за да видите допълнителни показатели.

Графичен елемент за здравни статистики

Графичният елемент Здр. стат. предлага лесен преглед на Вашите здравни данни. Това е динамично резюме, което се актуализира през деня. Показателите включват пулса, нивото на стрес, нивото на Body Battery и честотата на дишане. Можете да докоснете сензорния екран, за да видите допълнителни показатели.

Изменение на пулса и ниво на стрес

Устройството Ви анализира изменението на пулса Ви, докато не сте активни, за да определи общото ниво на стрес. Тренировките, физическата дейност, сънят, храненето и общият стрес оказват въздействие върху Вашето ниво на стрес. Нивото на стреса е в диапазона от 0 до 100, където 0 до 25 е състояние на покой, 26 до 50 е ниско ниво на стрес, 51 до 75 е средно ниво на стрес, а 76 до 100 е високо ниво на стрес. Информацията за нивото на стреса може да Ви помогне да установите кои са стресиращите моменти в ежедневието Ви. За най-добри резултати трябва да носите устройството, докато спите.

Можете да синхронизирате устройството с Вашия Garmin Connect акаунт, за да преглеждате нивото на стрес през целия ден, дългосрочни тенденции и допълнителни данни.

Използване на графичния елемент за ниво на стрес

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

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

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

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

Body Battery

Вашето устройство анализира промените в пулса, нивото на стрес, качеството на съня и данните за дейностите, за да определи цялостното ниво на Body Battery. Също като показателя за гориво в автомобила, той показва количеството на Вашата налична резервна енергия. Диапазонът на нивото на Body Battery е от 0 до 100, където 0 до 25 е най-ниското ниво на резервна енергия, 26 до 50 е средно ниво на резервна енергия, 51 до 75 е високо ниво на резервна енергия, а 76 до 100 е много високо ниво на резервна енергия.

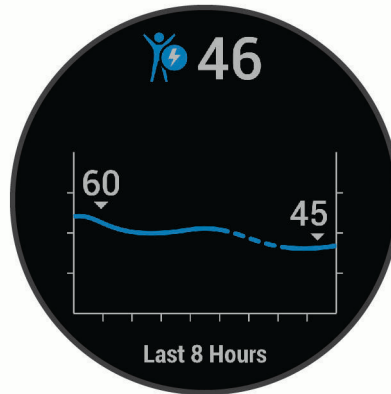
Можете да синхронизирате Вашето устройство с Вашия Garmin Connect акаунт, за виждате най-актуалното си ниво на Body Battery, дългосрочни тенденции и допълнителни подробности ([Съвети за подобри данни за Body Battery, стр. 25](#)).

Преглед на графичния елемент Body Battery

Графичният елемент Body Battery показва текущото Ви ниво на Body Battery и графика на нивото Ви на Body Battery за последните няколко часа.

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към цикъла на графични елементи ([Персонализиране на цикъл с графични елементи](#), стр. 23).



- 2 Докоснете сензорния екран, за да видите комбинирана графика на Body Battery и нивото на стрес.
- 3 Плъзнете нагоре, за да видите данните за Body Battery от полунощ.

Съвети за подобрени данни за Body Battery

- Нивото Ви на Body Battery се актуализира, когато синхронизирате Вашето устройство с Вашия Garmin Connect акаунт.
- За по-точни резултати носете устройството, докато спите.
- Почивката и здравият сън зареждат Вашата Body Battery.
- Натоварващите дейности, високото ниво на стрес и лошият сън могат да доведат до изтощаване на Вашата Body Battery.
- Приемът на храна, както и стимуланти като кофеин, не влияят на Вашата Body Battery.

Проследяване на менструалния цикъл

Менструалният цикъл е важна част от Вашето здраве. Можете да научите повече и да настроите тази функция от настройките на Здравни статистики в приложението Garmin Connect.

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

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

Проследяване на хидратация

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

Използване на графичния елемент за следене на хидратацията

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

1 Плъзнете нагоре или надолу, за да видите графичния елемент за хидратация.



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

Приложения и дейности

Вашето устройство включва различни предварително инсталирани приложения и дейности.

Приложения: Приложенията предоставят интерактивни функции за устройството Ви, например навигация към запазени местоположения.

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

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

Connect IQ Приложения: Можете да добавяте функции към часовника си, като инсталирате приложения от мобилното приложение Connect IQ ([Connect IQ Функции](#), стр. 6).

Стартиране на дейност

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

- 1 Натиснете .
- 2 Ако за първи път стартирате дейност, изберете отметката до всяка дейност, за да я добавите към Вашите любими, и изберете .
- 3 Изберете опция:
 - Изберете дейност от Вашите любими.
 - Изберете  и изберете дейност от разширения списък с дейности.
- 4 Ако дейността изисква GPS сигнал, излезте навън в зона с чист изглед към небето и изчакайте, докато устройството не бъде готово.
Устройството ще бъде готово, след като установи Вашия сърдечен ритъм, получи GPS сигнали (ако е нужно) и се свърже към Вашите безжични сензори (ако е нужно).
- 5 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.
Устройството записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.

Съвети за записване на дейностите

- Заредете устройството преди започване на дейност ([Зареждане на устройството, стр. 55](#)).
- Натиснете , за да запишете обиколки, да започнете нова серия или поза или да преминете към следващата стъпка на тренировка.
- Плъзнете нагоре или надолу, за да видите страници с допълнителни данни.

Прекратяване на дейност

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете опция:
 - За да запазите дейността, плъзнете нагоре.
 - За да изтриете активността, плъзнете надолу.

Добавяне на персонализирана дейност

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете  > **Добавете повече.**
- 3 Изберете тип дейност за копиране.
- 4 Изберете име на дейност.
- 5 При необходимост редактирайте настройките на приложението за дейността ([Настройки на дейности и приложения, стр. 45](#)).
- 6 След като завършите редактирането, изберете **Край**.

Добавяне и премахване на любими дейност

Списъкът с любимите Ви дейности се извежда, когато натиснете **A** от циферблата, и предоставя бърз достъп до най-използваните дейности. Когато за пръв път натиснете **A** за започване на дейност, устройството Ви подканва да изберете любимите си дейности. По всяко време можете да добавите или премахнете любими дейности.

1 Задръжте **B**.

2 Изберете  > **Дейности и приложения**.

Вашите любими дейности ще се изведат в началото на списъка на сив фон. Други дейности ще се изведат в разширения списък на черен фон.

3 Изберете опция:

- За да добавите любима дейност, изберете дейността и след това изберете **Добавяне на Любимо място**.
- За да премахнете любима дейност, изберете дейността и след това изберете **Премахване на Любимо място**.

Дейности на закрито

vivoactive устройството може да се използва за тренировки на закрито, като например бягане на пътека на закрито или използване на стационарно колело. GPS е изключен за дейности на закрито.

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

СЪВЕТ: Задържането на перилата на бягащата пътека намалява точността. Можете да използвате опционалния крачкомер за записване на темпото, разстоянието и ритъма.

При колоездене с изключен GPS скоростта и разстоянието не са налични, освен ако имате допълнителен сензор, който изпраща данни за скоростта и разстоянието до устройството (например сензор за скорост или ритъм).

Записване на силова тренировка

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

1 Натиснете **A**.

2 Изберете **Сила**.

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

4 Започнете първия комплекс.

Устройството брои повторенията Ви. Броят на направените повторения се извежда, след като сте направили поне четири повторения.

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

5 Натиснете **B** за завършване на серията.

Часовникът показва общия брой повторения за комплекса. След няколко секунди се показва таймерът за почивка.

6 Ако е необходимо, изберете **Редак. на тегло** и редактирайте броя повторения.

СЪВЕТ: Можете също така да добавите тежестта, използвана за серията.

7 Когато сте приключили с почивката, натиснете **B**, за да започнете следващата серия.

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

9 След като завършите Вашата дейност, натиснете **A** и плъзнете нагоре, за да запишете дейността.

Калибриране на разстоянието на бягащата пътека

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

- 1 Започнете дейност с бягаща пътека ([Стартиране на дейност, стр. 27](#)).
- 2 Бягайте на бягаща пътека докато Вашето устройство vivoactive запише поне 1,5 km (1 mi).
- 3 След като завършите бягането, натиснете **A**.
- 4 Проверете дисплея на бягащата пътека за изминатото разстояние.
- 5 Изберете опция:
 - За да калибрирате за първи път, въведете разстоянието на бягащата пътека на Вашето устройство.
 - За да калибрирате ръчно след първоначалното калибриране, плъзнете нагоре, изберете **Кал. и запам.** и въведете разстоянието на бягащата пътека на Вашето устройство.

Дейности на открито

Устройството vivoactive се доставя с предварително инсталирани приложения за дейности на открито, като бягане и колоездене. GPS е включен за дейности на открито. Можете да добавяте приложения, като използвате дейности по подразбиране, като например кардио или гребане.

Бягане на открито

Преди да можете да използвате безжичния сензор при бягането на открито, трябва да сдвоите сензора с Вашето устройство ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 53](#)).

- 1 Поставете си безжичните сензори, като например крачкомер или монитор за пулс (опция).
- 2 Натиснете **A**.
- 3 Изберете **Бягане**.
- 4 Когато използвате допълнителни безжични сензори, изчакайте устройството да се свърже със сензорите.
- 5 Излезте на открито и изчакайте, докато устройството открие спътници.
- 6 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.
Устройството записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.
- 7 Започнете Вашата дейност.
- 8 Изберете **B**, за да запишете обиколките (опция) ([Отбелязване на обиколки чрез функцията Auto Lap, стр. 48](#)).
- 9 Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртате през екраните за данни.
- 10 След като завършите Вашата дейност, натиснете **A** и плъзнете нагоре, за да запишете дейността.

Разходка с велосипед

Преди да можете да използвате безжичния сензор при карането на велосипед, трябва да сдвоите сензора с Вашето устройство (*Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 53*).

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

Преглед на Вашите ски бягания

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

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

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

Отивате да плувате в басейна

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Плуване в басейн**.
- 3 Изберете размера на басейна или въведете размер по избор.
- 4 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.
- 5 Започнете дейността си.
Устройството автоматично записва интервали и дължини на плуване.
- 6 Натиснете **B**, когато почивате.
Дисплеят преобръща цветовете и се появява екранът за почивка.
- 7 Натиснете **B** за рестартиране на таймера за интервали.
- 8 След като приключите дейността си, натиснете **A**, за да спрете таймера за дейност, и задръжте **A** отново, за да запаметите дейността.

Настройка на размера на басейна

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

Плувни термини

Дължина: Преплуване на басейна в едната посока.

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

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

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

Голф

Изтегляне на голф игрища

Преди да играете на игрище за първи път, трябва да го изтеглите с помощта на приложението Garmin Connect.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете **Изтегляне на голф игрища** > **+**.
- 2 Изберете голф игрище.
- 3 Изберете **Изтегляне**.

След като завърши изтеглянето на игрището, то се появява в списъка с игрища на Вашето vívoactive устройство.

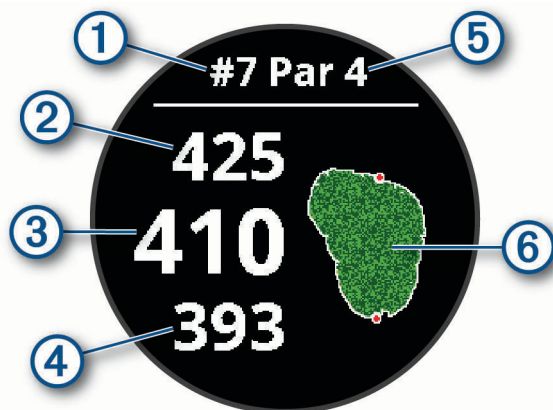
Голф игра

Преди да играете на игрище за първи път, трябва да го изтеглите, като използвате смартфона си ([Изтегляне на голф игрища, стр. 31](#)). Изтеглените игрища се актуализират автоматично. Преди да играете голф, трябва да заредите устройството ([Зареждане на устройството, стр. 55](#)).

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Голф**.
- 3 Изчакайте, докато устройството открие спътници.
- 4 Изберете игрище от списъка с наличните игрища.
- 5 Плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през дупките.
Устройството автоматично преминава към следващата дупка.

Информация за дупка

Устройството изчислява разстоянието до предната и задната част на грийна и до избраното местоположение на голф пръчката на флагче (*Промяна на местоположението на голф пръчката на флагче, стр. 32*).



①	Номер на текущата дупка
②	Разстояние до задната част на грийна
③	Разстояние до избраното местоположение на голф пръчката на флагче
④	Разстояние до предната част на грийна
⑤	Пар за дупката
⑥	Карта на грийна

Промяна на местоположението на голф пръчката на флагче

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

1 Изберете картата.

Появява се по-голям изглед на грийна.

2 Плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през местата на голф пръчките.

🚩 показва избраното местоположение на голф пръчката на флагче.

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

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

Преглед на посоката към голф пръчката на флагче

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

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

1 Натиснете **A**.

2 Изберете **B**.

Стрелката сочи към местоположението на голф пръчката на флагче.

Разглеждане на разстояния между скъсен позиционен удар и двоен завой

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

1 Натиснете **A**.

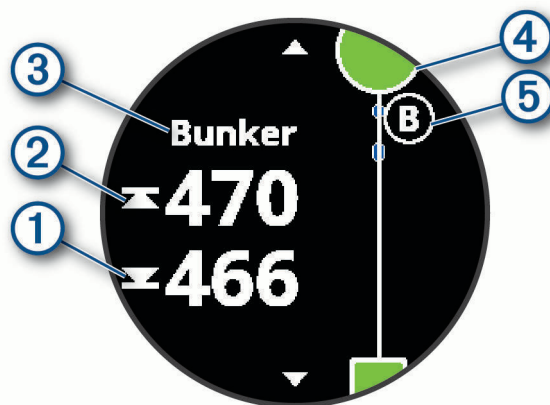
2 Изберете **B**.

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

Преглед на опасностите

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

1 От екрана с информация за дупките натиснете **A** и изберете **B**.



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

Измерване на удар с Garmin AutoShot™

Всеки път, когато извършвате удар по феървея, устройството записва разстоянието на удара, така че да можете да го видите по-късно ([Преглед на хронологията Ви на удари](#), стр. 35). Не са разпознати пътове.

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



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

- 2 Извършете следващия си удар.
Устройството записва разстоянието на последния Ви удар.

Следене на резултата

- 1 Докато играете голф, натиснете **A**.
- 2 Изберете .
- 3 Плъзнете нагоре или надолу, за да промените дупките.
- 4 Докоснете центъра на екрана.
- 5 Изберете или , за да зададете резултата.

Настройка на метода на оценяване

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

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете > Дейности и приложения > Голф.
- 3 Изберете настройките на дейността.
- 4 Изберете **Отчитане на резултат** > **Метод на оценяване**.
- 5 Изберете метод за оценяване.

За Стейбълфорд оценяване

Когато изберете метода на оценяване на Стейбълфорд (*Настройка на метода на оценяване, стр. 34*), точките се присъждат въз основа на броя на ударите, извършени по отношение на пар. В края на рунда печели най-високият резултат. Устройството награждава точките, определени от Голф асоциацията на САЩ.

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

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

Проследяване на статистиката за голфа

Когато активирате проследяването на статистиката в устройството, можете да видите статистическите данни за текущия рунд (*Преглед на обобщението за рунда, стр. 35*). Можете да сравнявате рундове и да проследявате подобренията, като използвате приложението Garmin Golf™.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > Дейности и приложения > Голф.
- 3 Изберете настройките на дейността.
- 4 Изберете **Отчитане на резултат** > **Стат. прослед.**

Записване на статистиката за голф

Преди да можете да запамятвате статистически данни, трябва да активирате проследяването на статистиката (*Проследяване на статистиката за голфа, стр. 35*).

- 1 От картата с резултати докоснете центъра на екрана.
- 2 Задайте броя на направените удари и изберете **Напред**.
- 3 Задайте броя на направените пътове и изберете **Край**.
- 4 Изберете опция:
 - Ако топката Ви удари във феървея, изберете .
 - Ако топката Ви е пропуснала феървея, изберете  или .

Преглед на хронологията Ви на удари

- 1 След изиграване на дупка натиснете .
- 2 Изберете , за да видите информация за последния си удар.
- 3 Изберете , за да видите информация за всеки удар към дупка.

Преглед на обобщението за рунда

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете .

Приключване на рунд

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

Приложение Garmin Golf

Приложението Garmin Golf Ви дава възможност да качвате карти с резултати от Вашето съвместимо устройство Garmin, за да преглеждате подробна статистика и анализи на удари. Игралците на голф могат да се състезават помежду си на различни игрища с помощта на приложението Garmin Golf. Над 41 000 игрища имат класации, към които можете да се присъедините. Можете да създадете турнир и да поканите играчи да се състезават.

Приложението Garmin Golf синхронизира Вашите данни с Вашия Garmin Connect акаунт. Можете да изтеглите приложението Garmin Golf от магазина за приложения на Вашия смартфон.

Тренировки

Настройка на Вашия потребителски профил

Можете да актуализирате настройките за Вашите пол, година на раждане, височина, тегло, китка и зона за пулс (*Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 16*). Устройството използва тази информация, за да изчисли точни данни за тренировките.

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

Цели за физическата форма

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

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

Ако знаете максималния си пулс, можете да използвате таблицата (*Изчисляване на зоните за пулс, стр. 17*), за да определите най-добрата зона за пулс за целите Ви за физическата форма.

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

Тренировки

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

Можете да създадете план за тренировки с график с помощта на календара в Garmin Connect и да изпратите планираните тренировки до Вашето устройство.

Стартиране на тренировка

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

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Плъзнете нагоре.
- 4 Изберете **Тренировки**.
- 5 Изберете тренировка.

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

- 6 Изберете **Прави тренировка**.
- 7 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.

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

Използване на планове за тренировки Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите и да използвате план за тренировка от Garmin Connect, трябва да имате Garmin Connect акаунт в ([Garmin Connect](#), стр. 42) и също така трябва да сдвоите устройството vívoactive със съвместим смартфон.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете  или .
- 2 Изберете **Тренировки > Планове за тренировки**.
- 3 Изберете и създайте план за тренировка.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Прегледайте плана за тренировка във Вашия календар.

Адаптивни планове за тренировки

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

Започване на днешната тренировка

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

- 1 От циферблата плъзнете, за да видите графичния елемент Garmin Coach.
Ако за тази дейност е планирана тренировка в днешния ден, устройството показва името на тренировката и Ви подканва да я започнете.
- 2 Изберете тренировка.
- 3 Изберете **Показване**, за да прегледате стъпките на тренировката и плъзнете надясно, след като завършите прегледа на стъпките (опция).
- 4 Изберете **Прави тренировка**.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

Преглеждане на планирани тренировки

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

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Плъзнете нагоре.
- 4 Изберете **Трениров. календар**.
Ще се изведат планираните тренировки, подредени по дата.
- 5 Изберете тренировка.
- 6 Изберете опция:
 - За да прегледате стъпките на тренировката, изберете **Показване**.
 - За да започнете тренировката, изберете **Прави тренировка**.

Лични рекорди

След като завършите дадена дейност, устройството показва евентуални нови лични рекорди, които сте постигнали по време на тази дейност. Личните рекорди включват най-бързото Ви време от няколко пробягани обичайни разстояния за състезание и най-дългото бягане или каране на велосипед.

Преглеждане на Вашите лични рекорди

- 1 От циферблата задръжте **B**.
- 2 Изберете **Хронология > Записи**.
- 3 Изберете спорт.
- 4 Изберете рекорд.
- 5 Изберете **Разглеждане на запис**.

Възстановяване на личен рекорд

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

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете **Хронология > Записи**.
- 3 Изберете спорт.
- 4 Изберете рекорд за възстановяване.
- 5 Изберете **Назад > ✓**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива запазени дейности.

Изчистване на личен рекорд

- 1 От циферблата задръжте **B**.
- 2 Изберете **Хронология > Записи**.
- 3 Изберете спорт.
- 4 Изберете рекорд за изтриване.
- 5 Изберете **Изтриване на запис > ✓**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива запазени дейности.

Изчистване на всички лични рекорди

- 1 Задръжете **B**.
- 2 Изберете **Хронология > Записи**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива запазени дейности.
- 3 Изберете спорт.
- 4 Изберете **Изтриване на всички записи > ✓**.
Ще бъдат изтрити рекордите само за този спорт.

Навигация

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

Запаметяване на местоположение

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

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

- 1 Отидете на мястото, на което желаете да маркирате местоположение.
- 2 Натиснете **A**.
- 3 Изберете **Навигация > Запиши местоположение**.
След като устройството получи GPS сигнали, ще се изведе информация за местоположението.
- 4 Изберете **Запис**.
- 5 Изберете икона.

Изтриване на местоположение

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.
- 3 Изберете местоположение.
- 4 Изберете **Изтриване > ✓**.

Навигиране до запаметено местоположение

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

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.
- 3 Изберете местоположение и изберете **Отиди до**.
- 4 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.
- 5 Придвижете се напред.

Показва се компасът. Стрелката на компаса сочи към запаметеното местоположение.

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

Навигиране обратно към началото

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

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

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете **Навигация > Обратно към началото**.

Повява се компасът.

- 3 Придвигнете се напред.
Стрелката на компаса сочи към началната точка.

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

Спиране на навигацията

- За да спрете навигацията и да продължите дейността си, задръжте **B** и изберете **Спри навигацията**.
- За да спрете навигацията и да запазите дейността си, задръжте **A** и плъзнете нагоре.

Компас

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

Ръчно калибриране на компаса

БЕЛЕЖКА

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

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

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете **⚙️ > Датчици > Компас > Стартиране на калибриране**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

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

регистри

Устройството Ви запазва данни за 14 дни проследяване на дейности и проследяване на пулс и до седем дейности за време. На устройството си можете да видите последните седем дейности за време. Можете да синхронизирате данните си, за да преглеждате неограничен брой дейности, данни от проследяване на дейности и данни от проследяване на пулс във Вашия [\(Използване на приложението Garmin Connect, стр. 43\)](#) [\(Използване на Garmin Connect на Вашия компютър, стр. 43\)](#).

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

Използване на хронология

- 1 Задръжете **В**.
- 2 Изберете **Хронология**.
- 3 Изберете опция:
 - За да видите дейност от тази седмица, изберете **Тази седмица**.
 - За да видите по-стара дейност, изберете **Предишни седмици**.
- 4 Изберете дейност.
- 5 Изберете опция:
 - Изберете **Подробности**, за да видите допълнителна информация за дейността.
 - Изберете **Обиколки**, за да видите допълнителна информация за всяка обиколка.
 - Изберете **Сетове**, за да видите допълнителна информация за всеки сет от вдигане на тежести.
 - Изберете **Интервали**, за да видите допълнителна информация за всеки интервал за плуване.
 - Изберете **Време в зона**, за да видите времето си във всяка зона на пулса.
 - Изберете **Изтриване**, за да изтриете избраната дейност.

Преглед на времето във всяка зона на пулса

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

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

- 1 Задръжете **В**.
- 2 Изберете **Хронология**.
- 3 Изберете опция:
 - За да видите дейност от тази седмица, изберете **Тази седмица**.
 - За да видите по-стара дейност, изберете **Предишни седмици**.
- 4 Изберете дейност.
- 5 Изберете **Време в зона**.

Garmin Connect

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

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

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

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

ЗАБЕЛЕЖКА: За да видите някои данни, трябва да сдвоите допълнителен безжичен сензор с Вашето устройство ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 53](#)).



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

Споделете дейностите си: Можете да се свържете с приятели, за да следите дейностите на другите или да публикувате връзки към дейностите си в любимите си социални мрежи.

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

Използване на приложението Garmin Connect

След като сдвоите устройството със смартфона си (*Сдвояване на Вашия смартфон, стр. 3*), можете да използвате приложението Garmin Connect, за да качите всичките си данни за дейности в Garmin Connect акаунта си.

- 1 Проверете дали приложението Garmin Connect работи на Вашия смартфон.
- 2 Донесете устройството си на 10 m (30 ft) от смартфона.
Устройството Ви автоматично синхронизира данните с приложението Garmin Connect акаунта Ви.

Използване на Garmin Connect на Вашия компютър

Приложението Garmin Express свързва устройството Ви с Garmin Connect акаунта Ви чрез компютър. Можете да използвате приложението Garmin Express, за да качвате данните за дейността си в Garmin Connect акаунта си и да изпращате данни, като тренировки или планове за тренировки от уебсайта на Garmin Connect към устройството Ви. Можете също да инсталирате актуализации на софтуера на устройството и да управлявате приложенията Connect IQ.

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

Персонализиране на Вашето устройство

Промяна на циферблата

Можете да избирате от няколко предварително заредени циферблата или да използвате циферблат Connect IQ, изтеглен на Вашето устройство (*Connect IQ Функции, стр. 6*). Можете също така да персонализирате съществуващ циферблат (*Редактиране на циферблат, стр. 43*) или да създадете нов (*Създаване на потребителски циферблат, стр. 44*).

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

Редактиране на циферблат

Можете да персонализирате стила и полетата с данни на циферблата.

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

Създаване на потребителски циферблат

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

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

Персонализиране на менюто с органи за управление

Можете да добавяте, премахвате и променяте реда на опциите за пряк път в менюто от менюто с органи за управление (*Използване на менюто с органи за управление, стр. 2*).

- 1 Задръжте **A**.
Появява се менюто с органи за управление.
- 2 Задръжте **B**.
Менюто с органи за управление превключва в режим на редактиране.
- 3 Изберете прекия път, който искате да персонализирате.
- 4 Изберете опция:
 - За да промените местоположението на прекия път в менюто с органи за управление, изберете мястото, където искате да се показва, или плъзнете прекия път до ново място.
 - За да премахнете прекия път от менюто с органи за управление, изберете **🗑**.
- 5 Ако е необходимо, изберете **+**, за да добавите пряк път към менюто с органи за управление.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази опция е достъпна само след като премахнете поне един пряк път от менюто.

Настройка на орган за управление за пряк път

Можете да зададете пряк път към любимия си орган за управление, като например портфейла Garmin Pay или органите за управление на музика.

- 1 От циферблата плъзнете надясно.
- 2 Изберете опция:
 - Ако за първи път настройвате пряк път, плъзнете нагоре и изберете **Настройки**.
 - Ако предварително сте задали пряк път, задръжте **B** и изберете **Настройки на пряк път**.
- 3 Изберете орган за управление на пряк път.
Когато плъзнете надясно от циферблата, органът за управление на прекия път се показва.

Настройки на дейности и приложения

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

Задръжте , изберете  > **Дейности и приложения**, изберете дейност и настройките за дейността.

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

Предупреждения: Задава предупрежденията за тренировки за дейността (*Предупреждения, стр. 47*).

Auto Lap: Задава опциите за функцията за Auto Lap® (*Auto Lap, стр. 48*).

Auto Pause: Настройва устройството да спре записа на данни, когато спрете да се движите или когато скоростта Ви спадне под зададена скорост (*Използване на Auto Pause®, стр. 49*).

Авт. бягане: Задейства способността на устройството да открива автоматично каране на ски с помощта на вградения акселерометър.

Автоматично превъртане: Позволява Ви да прелиствате автоматично всички екрани за данни за дейността, докато таймерът е включен (*Използване на автоматично превъртане, стр. 49*).

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

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

Екрани за данни: Позволява Ви да персонализирате екраните за данни и да добавяте нови екрани за данни за дейността (*Персонализиране на екраните за данни, стр. 46*).

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

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

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

GPS: Задава режим за GPS антената (*Смяна на настройката на GPS, стр. 50*).

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

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

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

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

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

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

Персонализиране на екраните за данни

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

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете дейност.
- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **Екрани за данни**.
- 6 Изберете екран с данни за персонализиране.
- 7 Изберете една или повече опции.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

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

Предупреждения

Можете да задавате предупреждения за всяка дейност, които могат да Ви помогнат да тренирате за конкретни цели. Някои предупреждения са налични само за определени дейности. Някои предупреждения изискват допълнителни аксесоари, като например устройство за следене на пулс или сензор за ритъм. Има три вида предупреждения: предупреждения за събития, предупреждения за диапазон и повтарящи се предупреждения.

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

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

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

Име на предупреждението	Тип предупреждение	Описание
Ритъм	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на ритъм.
Калории	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете броя на калориите.
Персонализиране	Събитие, повтарящо се	Можете да изберете съществуващо съобщение или да създадете персонализирано съобщение и да изберете тип на предупреждението.
Разстояние	Повтарящи се	Можете да зададете интервал на разстояние.
Пулс	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на пулса или да изберете промените в зоната.
Темп	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на темпото.
Бягане/Ходене	Повтарящи се	Можете да задавате прекъсвания за ходене за време през редовни интервали.
Скорост	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на скоростта.
Час	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете интервал от време.

Настройка на предупреждение

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

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

Auto Lap

Отбелязване на обиколки чрез функцията Auto Lap

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

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете дейност.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.
- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете опция:
 - За да включите или изключите функцията Auto Lap, изберете превключвателя.
 - За да регулирате разстоянието между обиколките, изберете **Auto Lap**.

Всеки път, когато завършите обиколка, се появява съобщение, което показва времето за тази обиколка. Устройството също така вибрира, ако вибрацията е включена в (*Системни настройки*, стр. 51).

Използване на Auto Pause

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

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

- 1 Задръжете **B**.
- 2 Изберете  > **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **Auto Pause**.
- 6 Изберете опция:

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

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

Използване на автоматично превъртане

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

- 1 Задръжете **B**.
- 2 Изберете  > **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **Автоматично превъртане**.
- 6 Изберете скорост на дисплея.

Смяна на настройката на GPS

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

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > Дейности и приложения.
- 3 Изберете дейността за персонализиране.
- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **GPS**.
- 6 Изберете опция:
 - Изберете **Изключено** за дезактивиране на GPS за дейността.
 - Изберете **Само GPS** за активиране на GPS сателитната система.
 - Изберете **GPS + GLONASS** (руска сателитна система) за по-точна информация за позиция в ситуации с лоша видимост на небето.
 - Изберете **GPS + GALILEO** (сателитна система на Европейския съюз) за по-точна информация за позиция в ситуации с лоша видимост на небето.

ЗАБЕЛЕЖКА: Използването на GPS и друг сателит заедно може да намали живота на батерията по-бързо, отколкото ако използвате само GPS (*GPS и други сателитни системи, стр. 50*).

GPS и други сателитни системи

Опциите GPS + GLONASS или GPS + GALILEO предлагат по-висока производителност в трудна среда и по-бързо придобиване на позиция, отколкото използването само на GPS. Използването на GPS и друга сателитна система заедно обаче може да намали живота на батерията по-бързо, отколкото ако използвате само GPS.

Настройки на Bluetooth с телефона

Задръжте  и изберете  > Телефон.

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

Известия: Устройството включва и изключва интелигентните известия автоматично въз основа на избраните от Вас опции (*Активиране на Bluetooth известия, стр. 4*).

Предупреждения за свързване: Предупреждава Ви, когато сдвоеният смартфон осъществи и прекъсне връзката.

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

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

Спри LiveTrack: Позволява Ви да спрете LiveTrack сесия, докато е в прогрес.

Системни настройки

Задръжте  и изберете  > Система.

Автозаклучване: Автоматично заключва сензорния екран, за да предотврати неволни докосвания на екрана. Можете да натиснете , за да отключите сензорния екран.

Език: Задава езика на интерфейса на устройството.

Време: Задава формата на часа и източника за местно време (*Настройки на часа, стр. 51*).

Дата: Позволява Ви ръчно да зададете датата и формата на датата.

Подсветка: Задава режим на подсветка, изчакване и яркост (*Настройки за подсветка, стр. 52*).

Physio TrueUp: Позволява на устройството Ви да синхронизира дейности, история и данни от други Garmin устройства.

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

Не безпокойте: Включва или изключва режима Не безпокойте.

Мерни единици: Задава мерните единици, използвани за показване на данни (*Промяна на мерните единици, стр. 52*).

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

Режим на USB: Задава устройството да използва режим на предаване на мултимедия или режим Garmin, когато е свързано с компютър.

Нулиране: Позволява Ви да възстановите настройките по подразбиране или да изтриете лични данни и да възстановите настройките (*Възстановяване на всички настройки по подразбиране, стр. 60*).

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

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

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

Настройки на часа

Задръжте  и изберете  > Система > Време.

Формат на часа: Задава устройството Ви да показва времето в 12-часов или 24-часов формат.

Източник на време: Позволява Ви да настроите часа ръчно или автоматично въз основа на Вашето сдвоено мобилно устройство.

Часови зони

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

Ръчно задаване на часа

По подразбиране времето се задава автоматично, когато vivoactive устройството е сдвоено с мобилно устройство.

1 Задръжте .

2 Изберете  > Система > Време > Източник на време > Ръчно.

3 Изберете **Време** и въведете часа.

Настройване на аларма

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

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Часовници > Аларми > Добавяне на аларма**.
- 3 Изберете **Време** и въведете час.
- 4 Изберете **Повтаряне**, след което изберете опция.
- 5 Изберете **Етикет**, след което изберете описание за алармата.

Изтриване на аларма

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

Стартиране на брояча на таймера

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Часовници > Таймер**.
- 3 Въведете времето и изберете .
- 4 Изберете .

Използване на хронометъра

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Часовници > Хронометър**.
- 3 Натиснете  за стартиране на таймера.
- 4 Натиснете  за рестартиране на таймера за обиколки.
Общото време на хронометъра продължава да тече.
- 5 Изберете  за спиране на таймера.
- 6 Изберете опция:
 - За да нулирате таймера, плъзнете надолу.
 - За да запазите времето от хронометъра като дейност, натиснете  и изберете .
 - За да излезете от хронометъра, натиснете  и изберете .

Настройки за подсветка

Задръжте  и изберете  > **Система > Подсветка**.

Режим: Задава подсветката да се включва, когато взаимодействате с устройството, което включва получаване на известие или използване на бутоните или сензорния екран.

Яркост: Задава нивото на яркост на подсветката.

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

Жест: Задава подсветката да се включва, когато завъртите китката към тялото си, за да видите устройството. Можете да използвате опцията Само по време дейн., за да използвате тази функция само при извършване на дейности за време. Можете също да регулирате чувствителността към жестове, за да включвате подсветката по-често или по-рядко.

Промяна на мерните единици

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

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > **Система > Мерни единици**.
- 3 Изберете вид мерна единица.
- 4 Изберете мерна единица.

Garmin Connect Настройки

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

- От приложението Garmin Connect изберете  или , изберете **Устройства Garmin** и изберете Вашето устройство.
- Изберете Вашето устройство от графичния елемент за устройства в приложението Garmin Connect.

След като персонализирате настройките, синхронизирайте Вашите данни, за да приложите промените към Вашето устройство (*Използване на приложението Garmin Connect, стр. 43, Използване на Garmin Connect на Вашия компютър, стр. 43*).

Безжични сензори

Вашето устройство може да се използва с безжични сензори ANT+ или Bluetooth. За повече информация относно съвместимостта и закупуването на допълнителни сензори отидете на buy.garmin.com.

Сдвояване на Вашите безжични сензори

Когато за пръв път свържете безжичен ANT+ или Bluetooth сензор към Вашето устройство Garmin, трябва да извършите сдвояване на устройството и сензора. След като бъдат сдвоени, устройството се свързва автоматично към сензора, когато започнете дейност или сензорът е активен и е в обхват.

СЪВЕТ: Някои ANT+ сензори се сдвояват автоматично с Вашето устройство, когато започнете дейност с включен сензор, който се намира близо до устройството.

- 1 Отдалечете се на минимум 10 m (33 ft.) от другия безжичен сензор.
- 2 Ако сдвоявате устройство за следене на пулса, поставете устройството за следене на пулса. Устройството за следене на пулса няма да изпраща или приема данни, докато не го поставите.
- 3 Задръжте .
- 4 Изберете  > **Датчици** > **Добавяне на нов**.
- 5 Приближете устройството на разстояние до 3 m (10 ft.) от сензора и изчакайте устройството да се сдвои с него.
След като устройството се свърже със сензора, в горната част на екрана ще се покаже икона.

Краккомер

Устройството Ви е съвместимо с краккомера. Можете да използвате краккомера, за да записвате темпото и разстоянието, вместо да използвате GPS, когато тренирате на закрито или когато GPS сигналът е слаб. Краккомерът е в режим на готовност и е готов за изпращане на данни (като например следене на пулса).

След 30 минути бездействие краккомерът се изключва, за да се запази батерията. Когато батерията е изтощена, на Вашето устройство се появява съобщение. Остават около пет часа живот на батерията.

Калибриране на краккомера

Преди да можете да калибрирате краккомера си, трябва да сдвоите устройството си с краккомера (*Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 53*).

Препоръчва се ръчно калибриране, ако знаете коефициента на калибриране. Ако сте калибрирали краккомер с друг Garmin продукт, може да знаете коефициента на калибриране.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > **Датчици** > **Краккомер** > **Фактор на кал..**
- 3 Настройте коефициента на калибриране:
 - Увеличете коефициента на калибриране, ако разстоянието Ви е твърде ниско.
 - Намалете коефициента на калибриране, ако разстоянието Ви е твърде високо.

Подобряване на калибрирането на крачкомера

Преди да можете да калибрирате устройството си, трябва да прехванете GPS сигнали и да сдвоите устройството си с крачкомера ([Сдвояване на Вашите безжични сензори](#), стр. 53).

Крачкомерът се калибрира сам, но можете да подобрите точността на данните за скоростта и разстоянието с няколко бягания навън, като използвате GPS.

- 1 Стойте навън за 5 минути с ясен изглед към небето.
- 2 Започнете дейност по бягане.
- 3 Бягайте, без да спирате за 10 минути.
- 4 Спрете дейността си и я запаметете.

Въз основа на записаните данни, ако е необходимо, стойността на калибриране на крачкомера се променя. Не е необходимо да калибрирате крачкомера отново, освен ако стилът Ви на бягане не се промени.

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

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

- Сдвоете сензора с Вашето устройство ([Сдвояване на Вашите безжични сензори](#), стр. 53).
- Задайте размера на колелото ([Калибриране на сензора за скорост](#), стр. 54).
- Управлявайте велосипед ([Разходка с велосипед](#), стр. 30).

Калибриране на сензора за скорост

Преди да можете да калибрирате Вашия сензор за скорост, трябва да сдвоите устройството си със съвместим сензор за скорост ([Сдвояване на Вашите безжични сензори](#), стр. 53).

Ръчното калибриране е по избор и може да подобри точността.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > Датчици > Скорост/Каданс > Размер на колело.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Автоматично**, за да изчислите автоматично размера на гумата и да калибрирате сензора за скорост.
 - Изберете **Ръчно** и въведете размера на гумата за ръчно калибриране на сензора за скорост ([Размер на колело и обиколка](#), стр. 65).

Сензори за стикове

Устройството Ви е съвместимо със сензори за стикове за голф Approach® CT10. Можете да използвате сдвоени сензори за стикове, за да проследявате автоматично ударите си, включително местоположение, разстояние и тип стик. Вижте ръководството на притежателя за повече информация относно сензорите за стикове.

Осведоменост за обстановката

Вашето vívoactive устройство може да се използва с интелигентни светлини за велосипед Varia и радар за изглед назад, за да се подобри осведомеността за обстановката. Вижте в ръководството на Вашето устройство Varia за повече информация.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да актуализирате софтуера vívoactive, преди да сдвоите Varia устройства ([Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect](#), стр. 56).

tempe

tempe е ANT+ безжичен температурен сензор. Можете да закачите сензора на стабилен ремък или каишка, така че да е изложен на атмосферен въздух, и по този начин да служи за надежден източник на точни температурни данни. Трябва да сдвоите tempe с Вашето устройство, за да виждате температурните данни от tempe.

Информация за устройството

Зареждане на устройството

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване ([Грижа за устройството, стр. 57](#)).

- 1 Включете малкия накрайник на USB кабела в порта за зареждане на устройството Ви.



- 2 Включете големия накрайник на USB кабела в USB порт за зареждане.
- 3 Заредете устройството напълно.

Актуализации на продукта

На Вашия компютър инсталирайте Garmin Express (www.garmin.com/express). На Вашия смартфон инсталирайте приложението Garmin Connect.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

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

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате Garmin Connect акаунт и да свържете устройството със съвместим смартфон ([Сдвояване на Вашия смартфон, стр. 3](#)).

Синхронизирайте Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect ([Използване на приложението Garmin Connect, стр. 43](#)).

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

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство, трябва да изтеглите и инсталирате приложението Garmin Express и да добавите Вашето устройство ([Използване на Garmin Connect на Вашия компютър, стр. 43](#)).

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабела.

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Express го изпраща до Вашето устройство.

- 2 След като приложението Garmin Express завърши изпращането на актуализацията, разкачете устройството от компютъра.

Устройството Ви инсталира актуализацията.

Преглеждане на информация за устройството

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

- 1 Задръжете .

- 2 Изберете  > Система > Относно.

Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет

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

Задръжете  за 10 секунди.

Технически характеристики

Тип батерия	Акумулаторна, вградена литиево-полимерна батерия
vívoactive 4S Живот на батерията vívoactive 4S	До 7 дни в режим на интелигентен часовник
vívoactive 4 Живот на батерията vívoactive 4	До 8 дни в режим на интелигентен часовник
Диапазон на работната температура	От -20 ° до 60 °C (от -4 ° до 140 °F)
Диапазон на температурата за зареждане	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Честоти за безжична връзка	2,4 GHz @ 19 dBm номинално 13,56 MHz при 44 dBm номинално
Клас на защита от вода	Плуване, 5 ATM ¹

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

Информация за живота на батерията

Реалният живот на батерията зависи от функциите, активирани на Вашето устройство, като проследяване на дейността, пулс на китката, известия на смартфон, GPS и свързани сензори.

vívoactive 4SЖивот на батерията vívoactive 4S	vívoactive 4Живот на батерията vívoactive 4	Режим
До 7 дни	До 8 дни	Режим на интелигентен часовник с проследяване на дейността и денонощно наблюдение на пулса на китката
До 6 часа	До 7,5 часа	Режим на интелигентен часовник с възпроизвеждане на музика
До 15 часа	До 18 часа	Режим на GPS
До 5 часа	До 6 часа	Режим на GPS с възпроизвеждане на музика
До 8 часа	До 9,5 часа	Режим на дейност с тренировъчни анимации
До 3,5 часа	До 4,5 часа	Режим на дейност с тренировъчни анимации и възпроизвеждане на музика

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

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

Избягвайте да натискате бутоните под вода.

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

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

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

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

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

Почистване на устройството

БЕЛЕЖКА

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

1 Избършете устройството с кърпа, напоена с неагресивен почистващ препарат.

2 Подсушете го.

След почистване оставете устройството да изсъхне напълно.

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

Смяна на каишките

Устройството е съвместимо със стандартни каишки за бързо освобождаване. Малкият часовник има каишки с ширина 18 mm, а големият часовник има каишки с ширина 22 mm.

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



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

Проблеми

Съвместим ли е смартфонът ми с моето устройство?

vivoactive устройство е съвместимо със смартфони чрез Bluetooth технология.

Отидете на www.garmin.com/ble за информация относно съвместимостта.

Моят телефон не иска да се свърже към устройството

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

- Изключете смартфона и устройството си и след това ги включете отново.
- Активирайте Bluetooth технология на Вашия смартфон.
- Актуализирайте приложението Garmin Connect до най-новата версия.
- Премахнете устройството си от приложението Garmin Connect и настройките Bluetooth на Вашия смартфон, за да опитате отново процеса на сдвояване.
- Ако сте закупили нов смартфон, премахнете устройството от приложението Garmin Connect на смартфона, който възнамерявате да спрете да използвате.
- Донесете своя смартфон на 10 m (33 ft) от устройството.
- На Вашия смартфон отворете приложението Garmin Connect, изберете  или , след което изберете **Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- From the watch face, hold , and select  > **Телефон > Сдвояване на телефона**.

Слушалките ми не искат да се свържат с устройството

Ако слушалките Ви преди това са били свързани с Вашия смартфон чрез Bluetooth технология, те могат да се свържат с Вашия смартфон, преди да се свържат с устройството. Можете да опитате тези съвети.

- Изключете Bluetooth технологията на Вашия смартфон.
За повече информация вижте ръководството на притежателя за Вашия смартфон.
- Останете на разстояние 10 m (33 ft) от Вашия смартфон, докато свързвате слушалки към устройството.
- Свържете слушалките с Вашето устройство (*Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 9*).

Музиката ми спира внезапно или слушалките не остават свързани

Когато използвате устройство **vivoactive**, свързано към слушалки с технология **Bluetooth**, сигналът е най-силен, когато има пряка видимост между устройството и антената на слушалките.

- Ако сигналът преминава през тялото Ви, може да има прекъсване на сигнала или на връзката със слушалките Ви.
- Препоръчва се да носите слушалките си с антената от същата страна, на която носите и Вашето устройство **vivoactive**.
- Тъй като слушалките се различават в зависимост от модела, можете да опитате да преместите часовника на другата си китка.

Устройството ми е настроено на грешния език

Можете да промените избрания език на устройството, ако случайно сте избрали грешния език на устройството.

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

Устройството ми не показва точния час

Устройството актуализира часа и датата, когато се синхронизира с Вашия смартфон или когато получи **GPS** сигнали. Трябва да синхронизирате устройството си, за да получавате точния час, когато сменят часови зони, и да актуализирате при преминаване към лятно часово време.

- 1 Задръжте  и изберете  > **Система** > **Време**.
- 2 Уверете се, че опцията **Автоматично** е активирана.
- 3 Изберете опция:
 - Уверете се, че смартфонът Ви показва точното местно време и синхронизирайте устройството си със смартфона (*Използване на приложението **Garmin Connect**, стр. 43*).
 - Започнете дейност на открито, излезте на открито до открита зона с ясен изглед към небето и изчакайте, докато устройството получи сателитни сигнали.

Часът и датата се актуализират автоматично.

Удължаване на живота на батерията

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

- Намалете времето на изчакване на дисплея (*Настройки за подсветка, стр. 52*).
- Намалете яркостта на дисплея (*Настройки за подсветка, стр. 52*).
- Изключете технологията **Bluetooth**, когато не използвате свързани функции (*Изключване на **Bluetooth** връзката със смартфона, стр. 6*).
- Изключете проследяването на дейностите (*Настройки на проследяване на дейности, стр. 21*).
- Ограничете известията от смартфона, които се показват на устройството (*Управление на известия, стр. 5*).
- Спрете излъчването на данни за пулса към сдвоени устройства **Garmin** (*Излъчване на пулс към устройства **Garmin**, стр. 15*).
- Изключете проследяването на пулса, измерван от китката (*Изключване на устройството за следене на пулса за китка, стр. 16*).
- Изключете автоматичните отчитания на пулсовия оксиметър (*Промяна на режима за проследяване на пулсовия оксиметър, стр. 18*).

Рестартиране на устройството

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

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

- 1 Задръжте **A** за 15 секунди.

Устройството се изключва.

- 2 Задръжте **A** за една секунда, за да включите устройството.

Възстановяване на всички настройки по подразбиране

Можете да върнете всички настройки на устройството до фабричните стойности по подразбиране. Трябва да синхронизирате устройството си с приложението Garmin Connect, за да качите данните за дейността си, преди да нулирате устройството.

- 1 Задръжте **B**.

- 2 Изберете  > Система > Нулиране.

- 3 Изберете опция:

- За да възстановите всички настройки на устройството до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Изтр. на данните и възст. на настройките**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте задали Garmin Pay портфейл, тази опция изтрива портфейла от Вашето устройство. Ако в устройството Ви е запаметена музика, тази опция изтрива запазената от Вас музика.

- За да възстановите всички настройки на устройството до фабричните стойности по подразбиране и да запазите цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Възст. на настройките по подразбиране**.

Прихващане на сателитни сигнали

Устройството може да се нуждае от ясен изглед към небето, за да прихване сигнали от спътника.

- 1 Излезте навън на открито място.

Предната част на устройството трябва да е ориентирана към небето.

- 2 Изчакайте, докато устройството открие спътници.

Може да са необходими 30 – 60 секунди за локализиране на сателитните сигнали.

Подобряване на приемането от GPS спътници

- Синхронизирайте често устройството с Вашия Garmin Connect акаунт:
 - Свържете устройството към компютър с помощта на USB кабела и приложението Garmin Express .
 - Синхронизирайте устройството с приложението Garmin Connect с помощта на Bluetooth телефона си.
 - Свържете устройството към Вашия Garmin Connect акаунт с помощта на безжична Wi-Fi мрежа.
- Докато сте свързани към Вашия Garmin Connect акаунт, устройството изтегля спътникови данни за няколко дни, което му позволява бързо да намира сигнали от спътник.
- Изнесете устройството на открито, далеч от високи сгради и дървета.
- Останете неподвижни за няколко минути.

Проследяване на дейностите

За повече информация относно точността при проследяване на дейностите отидете на garmin.com/ataccuracy.

Броят на стъпките ми не изглежда точен

Ако броят на стъпките Ви не изглежда точен, можете да опитате следните съвети.

- Носете устройството на недоминиращата китка.
- Носете устройството в джоба си, когато бутате детска количка или косачка за трева.
- Носете устройството в джоба си, когато използвате активно само ръцете си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството може да интерпретира някои повтарящи се движения, като например миенето на съдове, сгъването на пране или пляскането с ръце за стъпки.

Броят на изкачените етажи не изглежда точен

Устройството Ви използва вътрешен барометър, за да измери промените в надморската височина, когато изкачвате етажи. Изкачен етаж се равнява на 3 m (10 ft.).

- Докато изкачвате стълби, избягвайте придържането към парапети или пропускането на стълби.
- В условия на вятър покрийте устройството с ръкав или яке, тъй като силни пориви на вятъра могат да доведат до нестабилни отчитания.

Подобряване на точността на минутите на интензивност и калориите

Можете да подобрите точността на тези изчисления, като ходите или бягате на открито с GPS в продължение на 15 минути.

ЗАБЕЛЕЖКА: След като калибрирате устройството за първи път, ! вече не се появява в графичния елемент Моят ден.

- 1 От циферблата плъзнете, за да видите графичния елемент **Моят ден**.
- 2 Изберете !.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Получаване на повече информация

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
- Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
- Отидете на www.garmin.com/ataccuracy.

Това не е медицинско устройство. Пулсовият оксиметър не се предлага във всички държави.

Допълнение

Полета за данни

Някои полета с данни изискват аксесоари ANT+ за показване на данни.

24-часов макс.: Максималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.

24-часов мин.: Минималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.

Swolf на интервал: Средният резултат от swolf за текущия интервал.

Swolf на последния инт.: Средният резултат от swolf за последния завършен интервал.

Swolf последна дълж.: Резултатът от swolf за последната завършена дължина на басейна.

Вертикална скорост: Скоростта на изкачване или спускане с течение на времето.

Височина: Надморската височина на Вашето текущо местоположение над или под морското равнище.

Време в зона: Изчисленото време за всяка зона на пулс или мощност.

Време за обиколка: Времето на хронометъра за текущата обиколка.

Време на последна обиколка: Времето на хронометъра за последната завършена обиколка.

Дълж./загрб. на инт.: Средното изминато разстояние на замах през текущия интервал.

Дълж./загрб. на последния инт.: Средното изминато разстояние на замах през последния завършен интервал.

Дължини: Броят на завършените дължини на басейна по време на текущата дейност.

Етажи за минута: Броят на изкачените етажи на минута.

Загр./дълж на инт.: Средният брой замахвания на дължина през текущия интервал.

Загребвания п. дълж.: Общият брой замахвания за последната завършена дължина на басейна.

Задаване на таймер: Времето, прекарано в текущата тренировъчна серия по време на силова тренировка.

Залез: Времето на залез на базата на GPS позицията Ви.

Замахвания: Общият брой замахвания за текущата дейност.

Зона пулс: Текущият диапазон на пулса Ви (1 до 5). Зоните по подразбиране се основават на потребителския Ви профил и максималния Ви пулс (220 минус възрастта Ви).

Изгрев: Времето на изгрев на базата на GPS позицията Ви.

Изкачени етажи: Общият брой изкачени етажи за деня.

Изминало време: Записаното общо време. Например, ако стартирате таймера и бягате за 10 минути, след това спрете таймера за 5 минути, след това стартирате таймера и бягате за 20 минути, изминалото време е 35 минути.

Интервални дължини: Броят на завършените дължини на басейна по време на текущия интервал.

Интервално време: Времето на хронометъра за текущия интервал.

Калории: Общото количество изгорени калории.

Максимална скорост: Максималната скорост за текущата дейност.

Направление: Посоката, в която се движите.

Обиколки: Броят завършени обиколки за текущата дейност.

Общо издигане: Общото разстояние на изкачване по време на дейността или след последното нулиране.

Общо спускане: Общото разстояние на спускане по време на дейността или след последното нулиране.

Повторения: Броят на повторенията в тренировъчна серия по време на силова тренировка.

Последна дължина темп: Средното темпо за последната завършена дължина на басейна.

Пулс: Вашият пулс в удари в минута (bpm). Устройството Ви трябва да е свързано със съвместимо устройство за следене на пулс.

Пулс %максимално: Процентът на максимален пулс.

Пулс на обиколка: Средният пулс за текущата обиколка.

Пулс на обиколка %максимално: Средният процент на максималния пулс за текущата обиколка.

Пулс на последна обиколка: Средният пулс за последната завършена обиколка.

Пулс на последна обиколка %макс.: Средният процент на максималния пулс за последната завършена обиколка.

Разст. на загребване: Изминатото разстояние на замах.

Разстояние: Изминатото разстояние за текущото проследяване или дейност.

Разстояние на интервал: Изминатото разстояние за текущия интервал.

Разстояние на обиколката: Изминатото разстояние за текущата обиколка.

Разстояние на последна обиколка: Изминатото разстояние за последната завършена обиколка.

Ритъм: Колоездене. Броят завъртания на ръкохватката. За да се появят тези данни, Вашето устройство трябва да е свързано с аксесоар за ритъм.

Ритъм: Бягане. Стъпките в минута (дясно и ляво).

Ритъм за обиколка: Колоездене. Средният ритъм за текущата обиколка.

Ритъм за обиколка: Бягане. Средният ритъм за текущата обиколка.

Ритъм за последната обиколка: Колоездене. Средният ритъм за последната завършена обиколка.

Ритъм за последната обиколка: Бягане. Средният ритъм за последната завършена обиколка.

Ритъм на дишане: Вашата честота на дишане във вдишвания в минута (bprm).

Скорост: Текущата скорост на движение.

Скорост за обиколка: Средната скорост за текущата обиколка.

Скорост за последната обиколка: Средната скорост за последната завършена обиколка.

Слизане от етажи: Общият брой етажи, по които сте слезли за деня.

Ср. загр./дълж.: Средният брой замахвания на дължина по време на текущата дейност.

Ср. разст./загр.: Средното изминато разстояние на замах по време на текущата дейност.

Ср. честота на загребване: Средният брой замахвания в минута (spm) по време на текущата дейност.

Среден пулс: Средният пулс за текущата активност.

Среден пулс %максимално: Средният процент на максималния пулс за текущата дейност.

Среден ритъм: Колоездене. Средният ритъм за текущата дейност.

Среден ритъм: Бягане. Средният ритъм за текущата дейност.

Средна скорост: Средната скорост за текущата дейност.

Средно Swolf: Средният swolf резултат за текущата дейност. Вашият резултат от swolf е сумата от времето за една дължина плюс броя замахвания за тази дължина (*Плувни термини, стр. 31*).

Средно време за обиколка: Средното време на обиколка за текущата дейност.

Средно темпо: Средното темпо за текущата дейност.

Стрес: Текущото Ви ниво на стрес.

Стъпки: Броят стъпки по време на текущата дейност.

Стъпки на обиколка: Броят стъпки по време на текущата обиколка.

Таймер: Времето на хронометъра за текущата дейност.

Темп: Текущото темпо.

Температура: Температурата на въздуха. Вашата телесна температура влияе на температурния сензор. Устройството Ви трябва да е свързано към темп сензор, за да се появят тези данни.

Темп на интервал: Средното темпо за текущия интервал.

Темп на последна обиколка: Средното темпо за последната завършена обиколка.

Темпо на обиколка: Средното темпо за текущата обиколка.

Тип загр. п. дълж.: Типът на замаха, използван през последната завършена дължина на басейна.

Тип инт. загр.: Текущият тип замах за интервала.

Тип на п. инт. загр.: Типът на замаха, използван през последния завършен интервал.

Час: Часът от денонощието на базата на текущото Ви местоположение и времеви настройки (формат, часова зона, лятно часово време).

Честота на загр. п. дълж.: Средният брой замахвания в минута (spm) през последната завършена дължина на басейна.

Честота на загребване на инт.: Средният брой замахвания в минута (spm) през текущия интервал.

Честота на загребванията: Броят замахвания в минута (spm).

Стандартни нива на VO2 макс.

Тези таблици съдържат стандартизирани класификации на изчисленията на VO2 макс. по възраст и пол.

Мъже	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добро	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Средно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Слабо	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жени	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добро	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Средно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Слабо	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Данните са препечатани с разрешение от The Cooper Institute. За повече информация отидете на www.CooperInstitute.org.

Размер на колело и обиколка

Вашият сензор за скорост автоматично открива размера на колелото. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото в настройките на сензора за скорост.

Размерът на гумата е обозначен от двете ѝ страни. Това не е изчерпателен списък. Можете също така да измерите обиколката на Вашето колело или да използвате един от калкулаторите, налични в интернет.

Размер на гумата	Обиколка на колелото (mm)
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 тубуларна	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145

Размер на гумата	Обиколка на колелото (mm)
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C тубуларна	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Значение на символи

Тези символи могат да се видят на етикетите върху устройството или аксесоара.



Символ WEEE за изхвърляне и рециклиране. Символът WEEE е прикрепен за продукта в съответствие с Директива на ЕС 2012/19/ЕС за Отпадъци от електрическо и електронно оборудване (WEEE). Той е предназначен да предотврати неправилното изхвърляне на този продукт и да насърчи повторна употреба и рециклиране.

Показалец

A

ANT+ датчици 53
ANT+ сензори 53, 54
Auto Lap 48
Auto Pause 49

B

Bluetooth датчици 53
Bluetooth сензори 53
Bluetooth технология 4, 6, 12, 50, 58
слушалки 9
Bluetooth Технология 6
Body Battery 23–25

C

Connect IQ 6, 7

G

Garmin Connect 3, 4, 7, 12, 36, 37, 42, 43, 53, 56
съхранение на данни 43
Garmin Express 7
актуализиране на софтуера 55
Garmin Pay 10–12
GLONASS 50
GPS 3, 50
сигнал 60

L

LiveTrack 12

N

NFC 11

S

swolf показател 31

T

tempe 55

U

USB 56

V

VO2 макс. 17, 64

W

Wi-Fi, свързване 7
Wi-Fi, свързване 7

A

автоматично превъртане 49
аксесоари 53, 61
актуализации, софтуер 56
аларми 47, 52

B

батерия
живот 57
зареждане 55
максимизиране 6, 59
брояч на таймера 52
бутони 1, 57
бягаща пътека 29

G

главно меню, персонализиране 23
графични елементи 2, 6, 15, 18, 22–26

D

данни
записване 36, 42, 43
качване 43
прехвърляне 36, 42, 43
двоен завой 33

Действия 27–29, 45

добавяне 27
записване 27
започване 27
любими 28
персонализиране 27

Дължини 31

E

екран 52

З

заклучване, екран 2, 51
замаха 31
запазване на дейности 29, 30
запаметяване на дейности 28, 30
зареждане 55
здравни статистики 25
зони
устройство за 16
час 51

И

игрища
възпроизвеждане 31, 32
избиране 31
изтегляне 31
ИД на уред 56
известия 4, 5
текстови съобщения 5
телефонни повиквания 5
измерване на удар 34
изтриване
лични рекорди 38, 39
хронология 41
икони 3
интервали 31

K

Календар 37
Калибриране, компас 40
калкулатор 8
калории 61
калория, предупреждения 48
каране на ски
алпийски 30
сноуборд 30
карта с резултати 34, 35
карти 39
качване на данни 43
кислородно насищане 18
колхозе 30
компас 33, 40
Калибриране 40
контакти, добавяне 13
контакти при спешни случаи 12, 13
кратки команди 2, 44
крачкомер 3, 53, 54

Л

ленти 58
лиценз 56
лични рекорди 38
изтриване 38, 39

M

менструален цикъл 25
меню 1, 2
меню с органи за управление 44
мерни единици 52
местоположение на голф пръчка на
флагче, преглед на грийн 32, 33
местоположения 39
изтриване 39
минути на интензивност 20, 61
музика 3, 7
възпроизвеждане 9

зареждане 8
услуги 8

H

навигация 39, 40
спиране 40
настройки 18, 21, 23, 45, 50–53, 60
ниво на стрес 23–25
нулиране на устройството 60

O

обиколки 41
опасности 33
органи за управление за музика 10
откриване на инцидент 12, 13
отстраняване на неизправности 14, 19, 25, 58–61
отчитане 12, 18
оценка на стреса 24, 25
оценяване 34, 35

P

персонализиране на устройството 44, 46
плащания 10–12
плуване 30
полета за данни 2, 6, 29, 46, 62
помощ 12, 13
портфейл 3, 11
потребителски профил 36
почистване на устройството 57
преглед на грийн, местоположение на
гольф пръчка на флагче 32, 33
предупреждения 47, 48
устройство за 15
приключване, на рунд на голф 36
приложения 4, 6, 7, 12, 36
смартфон 3, 26
проследяване на дейности 19, 21
проследяване на дейностите 20, 21
профили, потребител 36
Пулс 15
зони 16, 17, 36
устройство за слеене 14
пулсов оксиметър 14, 18, 19

P

размер на басейна
настройка 30
персонализиране 30
размери на гумите 54
размери на колела 65
разстояние, предупреждения 48
Ритъм
датчици 54
предупреждения 48

C

сдвояване
ANT+ сензори 15
датчици 53
смартфон 3, 58
сензорен екран 1, 2
сензори за велосипед 54
сензори за скорост и ритъм 3, 54
сигнали от спътник 3, 60
Системни настройки 51
скъсен позиционен удар 33
слушалки 58
Bluetooth технология 9
свързване 9
технология Bluetooth 59
смартфон 3, 6, 12, 22, 36, 58
приложения 4, 7, 26
сдвояване 3, 58
сноуборд 30

- софтуер
 - актуализиране [55, 56](#)
 - версия [56](#)
- спящ режим [6, 20](#)
- статистика [35](#)
- съхранение на данни [36, 42](#)

Т

- таймер [28–30](#)
 - брояч [52](#)
- текстови съобщения [5](#)
- телефонни повиквания [5](#)
- температура [55](#)
- технически характеристики [56](#)
- технология Bluetooth, слушалки [59](#)
- тренировки [4, 36–38](#)
 - Календар [37, 38](#)
 - планове [36–38](#)
 - страници [29](#)
- тренировки на закрито [28, 29](#)

У

- устройство за [3, 14, 23](#)
 - зони [16, 41](#)
 - предупреждения [15, 48](#)
 - сдвояване на датчици [15](#)
 - следене на пулса [16](#)

Х

- хидратация [25, 26](#)
- хронология [30, 40, 41](#)
 - изпращане към компютър [36, 42, 43](#)
 - преглед [35](#)
- хронометър [52](#)

Ц

- циферблат [2](#)
- циферблати [6, 43, 44](#)

Ч

- час [51](#)
 - настройки [51](#)
 - предупреждения [48](#)
- час от денонощието [51, 59](#)
- часови зони [51](#)
- часовник [51, 52](#)
- части за смяна [58](#)

