



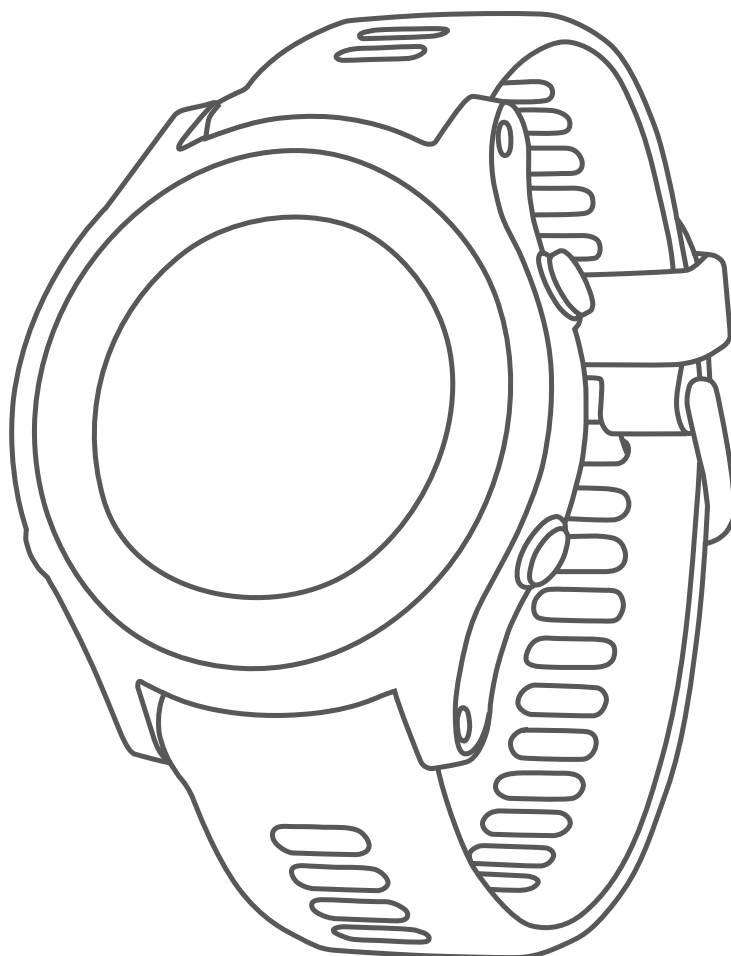
Смарт-часы

Garmin Forerunner 935

Официальное руководство пользователя



GARMIN®



FORERUNNER® 935

Руководство пользователя

© 2017 г. Garmin Ltd. или подразделения

Все права защищены. В соответствии с законом о защите авторских прав никакая часть данного руководства не может быть скопирована без письменного разрешения компании «Гармин». Компания «Гармин» оставляет за собой право на изменение или улучшение своих продуктов и на внесение изменений в содержимое данного руководства без обязательного информирования любых лиц или организаций о подобных изменениях или улучшениях. Сведения о текущих обновлениях, а также вспомогательную информацию об использовании и эксплуатации данного продукта вы можете найти на сайте www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, VIRB® и Virtual Partner® являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний, зарегистрированными в США и других странах. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™ и Vector™ являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Эти торговые марки не могут быть использованы без явного разрешения компании «Гармин».

American Heart Association® является зарегистрированной торговой маркой American Heart Association. Android™ является торговой маркой Google, Inc. Apple® и Mac® являются торговыми марками Apple Computer, Inc., зарегистрированными в США и других странах. Торговая марка и логотип Bluetooth® являются собственностью Bluetooth SIG, Inc., и использование этой марки компанией «Гармин» осуществляется по лицензии. Cooper Institute® и прочие торговые марки, связанные с данной организацией, являются собственностью The Cooper Institute. Расширенный анализ показаний частоты пульса (Advance heartbeat analytics) предоставлен Firstbeat. Shimano® и Di2™ являются торговыми марками Shimano, Inc. STRAVA и Strava™ являются торговыми марками Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ и Normalized Power™ являются торговыми марками Peakware, LLC. Wi-Fi® является зарегистрированной торговой маркой Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® является зарегистрированной торговой маркой Microsoft Corporation в США и других странах.

Прочие торговые марки и торговые названия являются собственностью соответствующих владельцев.

Данный продукт может содержать библиотеку (Kiss FFT), лицензированную Марком Боргердингом (Mark Borgerding) в соответствии с Лицензией BSD из 3 положений (3-Clause BSD License) <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

Данный продукт имеет сертификацию ANT+™. Список совместимых продуктов и приложений вы можете найти на сайте www.thisisant.com/directory.

M/N: A03191

Введение

⚠ ВНИМАНИЕ

Правила безопасности и важную информацию о приборе вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

Перед тем, как начать заниматься спортом или изменить программу тренировок, обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом.

Кнопки



①		LIGHT	Нажмите и удерживайте в нажатом положении для включения устройства. Нажмите и удерживайте в нажатом положении для просмотра меню управления. Нажмите для включения и выключения подсветки.
②		START STOP	Нажмите для запуска и остановки таймера. Нажмите для выбора опции или сброса сообщения.
③		BACK	Нажмите для записи круга, периода отдыха или перехода во время занятия. Нажмите для возврата на предыдущий экран.
④		DOWN »»	Нажмите для прокрутки виджетов, экранов данных, опций и настроек. Нажмите и удерживайте в нажатом положении для ручного измерения вида спорта во время занятия.
⑤		UP ≡	Нажмите для прокрутки виджетов, экранов данных, опций и настроек. Нажмите и удерживайте в нажатом положении для просмотра меню.

Состояние GPS и значки состояния

Кольцо состояния GPS и значки отображаются поверх каждого экрана данных. Во время занятий на открытом воздухе кольцо состояния становится зеленым, когда GPS-приемник готов к работе. Мигающий значок означает, что устройство находится в состоянии поиска сигнала. Немигающий значок показывает, что сигнал найден или датчик подключен.

GPS	Состояние GPS
	Состояние батареи
	Состояние подключения к смартфону
	Состояние технологии Wi-Fi®
	Состояние пульсометра
	Состояние шагомера
	Состояние датчика данных беговой динамики
	Состояние датчика скорости и частоты вращения педалей
	Состояние измерителя мощности
	Состояние датчика tempе™
	Состояние камеры VIRB®

Отправляемся на пробежку

Первым спортивным занятием, записанным на устройстве, может быть пробежка, велосипедная поездка или любое другое занятие на открытом воздухе. Перед началом занятия может возникнуть необходимость в подзарядке прибора

- 1 Нажмите START и выберите занятие.
- 2 Выйдите на улицу и дождитесь, пока устройство примет спутниковые сигналы.
- 3 Нажмите START для запуска таймера.

4 Начинайте пробежку



5 После завершения пробежки нажмите кнопку STOP для остановки таймера.

6 Выполните одно из следующих действий:

- Выберите Resume (продолжить) для повторного запуска таймера.
- Выберите Save (сохранить) для сохранения пробежки и сброса таймера. Вы можете выбрать пробежку для просмотра итоговых данных.



- Выберите Resume Later (продолжить позже) для приостановки пробежки с возможностью продолжить запись данных позже.
- Выберите Lap (круг) для отметки круга.
- Выберите Discard > Yes (удалить > да) для удаления пробежки.

Занятия

Устройство может быть использовано для занятий в закрытых помещениях и на улице, для спортивных тренировок и физкультуры. При запуске занятия прибор отображает и записывает данные с датчика. Вы можете сохранять занятия и обмениваться ими с помощью сообщества Garmin Connect™. Кроме того, можно добавить на устройство дополнительные приложения с занятиями Connect IQ™, используя учетную запись Garmin Connect (см. п. «Контент Connect IQ»). Дополнительную информацию о слежении за активностью и точностью данных см. на сайте garmin.com/ataccuracy.

Начало занятия

При запуске занятия GPS-приемник включается автоматически (если он требуется). При остановке занятия устройство возвращается в режим часов.

1. Находясь на экране часов, нажмите START.
 2. Выберите занятие.
 3. При необходимости следуйте экранным инструкциям для ввода дополнительной информации.
 4. При необходимости дождитесь, пока устройство подключится к вашим датчикам ANT+®.
 5. Если для выбранного занятия требуется GPS-приемник, выйдите на улицу и дождитесь, пока устройство найдет спутники.
 6. Нажмите START для запуска таймера.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** Устройство не начнет запись данных занятия до тех пор, пока не будет запущен таймер.

Советы по записи занятий

- Зарядите устройство перед запуском занятия (

Остановка занятия

- 1 Нажмите STOP.
- 2 Выполните одно из следующих действий:
 - Для продолжения занятия выберите Resume (продолжить).
 - Для сохранения занятия и возврата в режим часов выберите Save (сохранить).
 - Для приостановки пробежки с возможностью продолжить запись данных позже выберите Resume Later (продолжить позже).
 - Для отметки круга выберите Lap (круг).
 - Для навигации к начальной точке занятия вдоль вашего пути следования выберите Back to Start (назад к старту) > TracBack.

ПРИМЕЧАНИЕ: Данная функция доступна только для занятий с использованием GPS-приемника.

- Для навигации к начальной точке занятия по прямой выберите Back to Start (назад к старту) > Straight Line (прямая линия).

ПРИМЕЧАНИЕ: Данная функция доступна только для занятий с использованием GPS-приемника.

- Для удаления занятия и возврата в режим часов выберите Discard (удалить).

ПРИМЕЧАНИЕ: После остановки занятия устройство автоматически сохранит его через 25 минут.

Создание пользовательского занятия

- 1 Находясь на экране часов, выберите START > Add (добавить).
- 2 Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите Copy Activity (копировать занятие) для создания пользовательского занятия на основе одного из сохраненных занятий.
 - Выберите Other (другое) для создания нового пользовательского занятия.
- 3 При необходимости выберите тип занятия.
- 4 Выберите название или введите пользовательское название. При вводе повторного названия добавляется номер, например: Bike (2).
- 5 Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите опцию для задания настроек занятия. Например, можно выбрать акцентный цвет или настроить экраны данных.
 - Выберите Done (завершить) для сохранения и использования пользовательского занятия.
- 6 Выберите Yes (да) для добавления занятия в список избранного.

Занятия в закрытых помещениях

Устройство Forerunner можно использовать для тренировок в закрытых помещениях, например, на беговой дорожке или велотренажере. При тренировках в закрытых помещениях GPS-приемник выключается.

Во время бега или ходьбы в этом режиме данные скорости, расстояния и частоты шагов рассчитываются с помощью встроенного акселерометра. Этот акселерометр выполняет автоматическую калибровку. Точность показаний скорости, расстояния и частоты шагов улучшится после нескольких пробежек или прогулок на улице с включенным GPS-приемником.

СОВЕТ: Если во время занятия на беговой дорожке пользователь держится руками за поручни, точность показаний снижается. Можно использовать дополнительный шагомер для записи показаний темпа, расстояния и частоты шагов.

Во время велотренировки с выключенным GPS-приемником данные скорости и расстояния будут недоступны, если не используется дополнительный датчик, который передает данные скорости и расстояния на устройство (например, датчик скорости или частоты вращения педалей).

Занятия на открытом воздухе

Устройство Forerunner поставляется с предустановленными приложениями для занятий на открытом воздухе (например, бег или плавание в открытых водоемах). Во время занятий на открытом воздухе GPS-приемник включен. Можно добавлять приложения, используя занятия по умолчанию (например, ходьба или гребля). Кроме того, можно добавлять на устройство пользовательские спортивные приложения (см. п. «Создание пользовательского занятия»).

Мультиспортивные занятия

Триатлонисты, дуатлонисты и другие спортсмены могут использовать возможности мультиспортивных профилей (например, «Triathlon» (триатлон) или «Swimrun» (плавание-бег)). Во время мультиспортивного занятия можно переключаться между различными видами спорта и при этом видеть общее время для всех видов спорта. Например, переключаясь с режима велоспорта на режим бега, вы будете в течение всей тренировки видеть общее

Типы гребков

Идентификация типов гребков возможна только в режиме плавания в бассейне. Тип гребков определяется в конце дорожки бассейна. Вы можете просмотреть типы гребков в архиве интервалов. Также можно выбрать тип гребков в качестве настраиваемого поля данных (см. п. «Настройка экранов данных»).

Free	Свободный стиль
Back	Плавание на спине
Breast	Брасс
Fly	Баттерфляй
Mixed	Более одного типа гребков на интервале
Drill	Используется для записи упражнений (см. п. «Тренировка с журналом упражнений»)

Советы по занятиям плаванием

- Перед началом занятия «Плавание в бассейне» следуйте экранным инструкциям по выбору размера бассейна или введите свое значение.
- Нажмите кнопку  для записи периода отдыха во время плавания в бассейне. Устройство автоматически записывает интервалы и длины во время плавания в бассейне.
- Нажмите кнопку  для записи интервала во время плавания в открытом водоеме.

Периоды отдыха во время плавания в бассейне

По умолчанию на экране отдыха показано два таймера отдыха. Кроме того, отображается время и расстояние для последнего завершенного интервала.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время отдыха данные плавания не записываются.

1 Во время занятия плаванием нажмите кнопку  для начала периода отдыха.

Изображение на экране изменится – белый текст на черном фоне. Появится экран отдыха.

2 Во время отдыха нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для просмотра других экранов данных (опция).

3 Нажмите кнопку  и продолжайте плавание.

4 Повторите эту процедуру для дополнительных интервалов отдыха.

Тренировка с журналом упражнений

Функция журнала упражнений доступна только для плавания в бассейне. Вы можете использовать эту функцию для ручной записи различных упражнений - работы ногами, плавания с одной рукой и прочих типов плавания, не относящихся к одному из четырех основных стилей.

1 Во время занятия плаванием нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для просмотра экрана журнала упражнений.

2 Нажмите кнопку  для запуска таймера упражнений.

3 После завершения интервала упражнений нажмите кнопку  Таймер упражнений остановится, но таймер занятия продолжит работать для записи всей сессии плавания.

4. Выберите расстояние для завершенного упражнения. Шаг, с которым вы можете менять расстояние, зависит от размера бассейна, выбранного для профиля занятия.

5 Выполните одно из следующих действий:

- Для начала следующего интервала упражнений нажмите кнопку 
- Для начала интервала плавания нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для возврата к экранам плавательной тренировки.

Просмотр горнолыжных спусков

Устройство записывает всю информацию о каждом спуске на горных лыжах или сноуборде с помощью функции автомат

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

Измерение дальности удара

- 1 Выполните удар и посмотрите, куда приземлился мяч.
- 2 Выберите START > Measure Shot (измерение удара).
- 3 Доберитесь до мяча пешком или на электрокаре. При переходе к следующей лунке расстояние автоматически обнулится.
- 4 При необходимости вы можете в любое время выбрать Reset (сброс) для сброса расстояния.

Просмотр расстояния до лейапов и доглеггов

Вы можете просматривать список расстояний до лейапов и доглеггов для лунок с паром 4 и 5.

Выберите START > Layups (лейапы).

На экране показан каждый лейап вместе с его расстоянием.

ПРИМЕЧАНИЕ: По мере прохождения расстояния исчезают с экрана.

Ведение счета

1 Находясь на экране с информацией о лунке, выберите START > Scorecard (таблица баллов).

Когда вы будете находиться на грине, появится таблица баллов.

2 С помощью кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ прокручивайте лунки.

3 Нажмите START для выбора лунки.

4 Используя кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, установите счет.

Ваше общее количество баллов обновится.

Обновление счета

1 Находясь на экране с информацией о лунке, выберите START > Scorecard (таблица баллов).

2 С помощью кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ прокручивайте лунки.

3 Нажмите START для выбора лунки.

4 Используя кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, измените счет для выбранной лунки.

Ваше общее количество баллов обновится.

TruSwing™

Функция TruSwing позволяет просматривать параметра замаха, записанные с помощью устройства TruSwing. Информацию о покупке этого аксессуара см. на сайте www.garmin.com/golf.

Использование одометра для гольфа

Вы можете использовать одометр для записи времени, расстояния и количества шагов. Одометр автоматически включается и отключается вместе с началом и окончанием раунда.

1 Выберите START > Odometer (одометр).

2 При необходимости выберите Reset (сброс) для обновления одометра.

Отслеживание статистики

Функция отслеживания статистики позволяет вам просматривать подробные статистические данные во время игры в гольф.

1 Находясь на экране с информацией о лунке, удерживайте кнопку

- 8 Выберите Rest (отдых) > Type (тип).
- 9 Выберите Distance (расстояние), Time (время) или Open (открытый).
- 10 При необходимости введите значение расстояния или времени для интервала отдыха и затем выберите ✓.
- 11 Нажмите BACK.
- 12 Выполните одно или несколько из следующих действий:
 - Для настройки количества повторов выберите Repeat (повтор).
 - Для добавления к тренировке интервала разогрева с открытым концом выберите Warm Up > On (разминка > вкл.)
 - Для добавления к тренировке интервала заминки с открытым концом выберите Cool Down > On (заминка > вкл.)

Начало интервальной тренировки

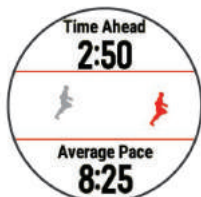
- 1 Находясь на экране часов, нажмите START.
 - 2 Выберите занятие.
 - 3 Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
 - 4 Выберите Training > Intervals > Do Workout (тренировка > интервалы > выполнить тренировку).
 - 5 Нажмите START для запуска таймера.
 - 6 Если ваша интервальная тренировка включает в себя разогрев, нажмите кнопку  для начала первого интервала.
 - 7 Следуйте экранным инструкциям.
- Когда вы завершите все интервалы, на экране появится соответствующее сообщение.
- Остановка интервальной тренировки
- В любой момент нажмите кнопку  для завершения этапа (интервала) тренировки.
 - В любой момент нажмите кнопку STOP для остановки таймера.
 - Если вы добавляли к концу интервальной тренировки этап заминки, нажмите кнопку  для завершения интервальной тренировки.

Использование функции «Виртуальный партнер»

Функция Virtual Partner® (виртуальный партнер) представляет собой инструмент для тренировок, который поможет вам достичь поставленных целей. Можно задать темп для виртуального партнера и соревноваться с ним.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция доступна не для всех занятий.

- 1 Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
- 2 Выберите Settings > Activities & Apps (настройки > занятия и приложения).
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите Data Screens > Add New > Virtual Partner (экраны данных > добавить новый > виртуальный партнер).
- 6 Введите значение темпа или скорости.
- 7 Начиная занятие (см. п. «Начало занятия»).
- 8 Во время тренировки используйте кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для вызова экрана «Виртуального партнера», где вы можете узнать, кто лидирует.



Настройка целевого значения для тренировки

Функция целевого значения для тренировки может использоваться вместе с функцией «Виртуального партнера». Вы можете задать целевое значение, к которому будете стремиться в процессе тренировки, – расстояние, время, расстояние и время, расстояние и темп или расстояние и скорость. Во время тренировки прибор будет сообщать вам, насколько близко вы находитесь от заданной цели.

- 1 Находясь на экране часов, нажмите START.
- 2 Выберите занятие.
- 3 Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.

- 4 Выберите Training > Set a Target (тренировка > задать цель).
- 5 Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите Distance Only (только расстояние) для выбора одного из предложенных значений расстояния или введите свое значение.
 - Выберите Distance and Time (расстояние и время) для выбора целевого значения времени и расстояния.
 - Выберите Distance and Pace (расстояние и темп) или Distance and Speed (расстояние и скорость) для выбора целевых значений расстояния и темпа или скорости.

Появится экран цели тренировки с расчетным значением времени финиша, которое определяется на основе вашего текущего уровня и оставшегося времени.

6 Нажмите START для запуска таймера.

Отмена целевых значений тренировки

- 1 Во время занятия нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
 - 2 Выберите Cancel Target (отменить цель) > Yes (да).
- Соревнование с предыдущим занятием
- Вы можете соревноваться с ранее записанным или загруженным занятием. Данная функция работает вместе с функцией «Виртуальный партнер», и во время тренировки прибор будет сообщать вам, насколько близко вы находитесь от заданной цели.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция доступна не для всех занятий.

1 Находясь на экране часов, нажмите START.

2 Выберите занятие.

3 Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.

4 Выберите Training (тренировка) > Race an Activity (соревнование с занятием).

5 Выполните одно из следующих действий:

- Выберите From History (из архива) для выбора ранее записанного занятия из устройства.
- Выберите Downloaded (загруженное) для выбора занятия, загруженного из учетной записи Garmin Connect.

Удаление личного рекорда

- 1 Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
 - 2 Выберите History (архив) > Records (рекорды).
 - 3 Выберите вид спорта.
 - 4 Выберите рекорд, который вы хотите удалить.
 - 5 Выберите Clear Record > Yes (удалить рекорд > да).
- ПРИМЕЧАНИЕ: При выполнении этой операции никакие сохраненные занятия не будут удалены.

Удаление всех личных рекордов

- 1 Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
 - 2 Выберите History (архив) > Records (рекорды).
- ПРИМЕЧАНИЕ: При выполнении этой операции никакие сохраненные занятия не будут удалены.
- 3 Выберите вид спорта.
 - 4 Выберите Clear All Records (удалить все рекорды) > Yes (да).
- Будут удалены рекорды, относящиеся только к выбранному виду спорта.

Сегменты

Можно передавать сегменты для бега и велоспорта из учетной записи Garmin Connect на устройство. После того, как сегмент будет сохранен на устройстве, вы можете следовать по нему. При прохождении сегмента можно стремиться улучшить свой личный рекорд или результаты других спортсменов, использовавших этот сегмент ранее.

ПРИМЕЧАНИЕ: При загрузке дистанции из учетной записи Garmin Connect вы можете загрузить все сегменты в составе этой дистанции.

Сегменты Strava™

На устройство Forerunner можно загружать сегменты Strava. Следуйте по сегментам Strava и соревнуйтесь с вашими прошлыми результатами, а также с результатами ваших друзей и профессиональных спортсменов, использовавших этот сегмент ранее.

Чтобы подписаться на членство Strava, перейдите к виджету сегментов в учетной записи Garmin Connect. Дополнительную информацию см. на сайте www.strava.com.

Информация в данном руководстве относится к сегментам Garmin Connect и сегментам Strava.

Соревнование с результатами сегмента

Сегменты представляют собой виртуальные гоночные дистанции. Вы можете следовать по сегменту и сравнивать текущие результаты со своими прошлыми результатами или результатами других спортсменов – пользователей Garmin Connect™ или других участников бегового или велосипедного сообщества. Можно загрузить данные вашего занятия в приложение Garmin Connect, чтобы узнать свое положение в таблице лидеров для данного сегмента.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если ваши учетные записи Garmin Connect и Strava связаны, то ваше занятие будет автоматически передаваться в учетную запись Strava, чтобы вы могли просматривать позицию сегмента.

- 1 Нажмите START.
 - 2 Выберите занятие.
 - 3 Начинайте пробежку или велосипедный заезд.
- Когда вы приблизитесь к сегменту, на экране появится сообщение, и вы начнете соревноваться с результатами сегмента.
- 4 Начинайте движение по сегменту.

После завершения сегмента на экране появится сообщение. Просмотр данных сегмента

- 1 Находясь на экране часов, нажмите START.
- 2 Выберите занятие.
- 3 Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
- 4 Выберите Training (тренировка) > Segments (сегменты).
5. Выберите сегмент.
- 6 Выполните одно из следующих действий:

- Выберите Map (карта) для просмотра сегмента на карте.
- Выберите Elevation Plot (график высоты) для просмотра графика высоты для сегмента.

Использование метронома

Бег с метрономом

Настройка зон частоты пульса

По умолчанию устройство определяет ваши зоны частоты пульса на основе информации профиля пользователя, которую вы вводите во время начальной настройки. Вы можете задать отдельные зоны частоты пульса для различных спортивных профилей, например, бега, велоспорта и плавания. Для более точного подсчета калорий во время занятий настройте максимальную частоту пульса. Кроме того, можно настроить каждую зону частоты пульса и ввести значение частоты пульса в состоянии покоя вручную. Изменение зон частоты пульса выполняется на устройстве или с помощью учетной записи Garmin Connect.

1 Нажмите кнопку  и удерживайте в нажатом положении.

2 Выберите Settings > User Profile > Heart Rate (настройки > профиль пользователя > частота пульса).

3 Выберите Max. HR (макс. ЧП) и введите вашу максимальную частоту пульса.

Можно использовать функцию "Auto Detect" (авто определение) для автоматической записи максимальной частоты пульса во время занятия (см. п. «Автоматическое определение физиологических показателей»).

4 Выберите LTHR > Enter Manually (ввести вручную) и введите вашу частоту пульса лактатного порога.

Можно провести пошаговый тест для расчета вашего лактатного порога (см. п. «Лактатный порог»). Вы можете использовать функцию "Auto Detect" (авто определение) для автоматической записи максимальной частоты пульса во время занятия (см. п. «Автоматическое определение физиологических показателей»).

5 Выберите Resting HR (ЧП покоя) и введите вашу частоту пульса в состоянии покоя.

Можно использовать среднюю частоту пульса в состоянии покоя на основе информации профиля пользователя. Также вы можете задать значение частоты пульса в состоянии покоя вручную.

6 Выберите Zones > Based On (зоны > основано на).

7 Выберите одну из следующих опций:

- BPM (уд./мин.) для просмотра и редактирования зон в ударах в минуту.

- %Max HR (% макс. ЧП) для просмотра и редактирования зон в процентах от максимальной частоты пульса.

- %HRR для просмотра и редактирования зон в процентах от резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя).

- %LTHR для просмотра и редактирования зон в процентах от частоты пульса лактатного порога.

8 Выберите зону и введите значение для каждой зоны частоты пульса.

9 Выберите Add Sport Heart Rate (добавить частоту пульса для спорта) для добавления разных зон для каждого вида спорта (необязательно).

10 Повторите шаги 3 – 8 для добавления зон частоты пульса для разных видов спорта (необязательно).

Автоматическая настройка зон частоты пульса

При использовании настроек по умолчанию устройство определяет вашу максимальную частоту пульса и настраивает зоны частоты пульса в виде процента от максимальной частоты пульса.

- Убедитесь, что настройки вашего профиля пользователя точны (см. п. «Настройка профиля пользователя»).

- Часто совершайте пробежки с пульсометром на запястье или с нагрудным пульсометром.

- Попробуйте использовать несколько планов тренировок с данными частоты пульса, которые вы можете найти с помощью вашей учетной записи Garmin Connect.

- Просматривайте ваши значения частоты пульса и время пребывания в

Каждые 15 минут без активности к полоске будет добавляться еще один сегмент. Если звуковые сигналы включены, то устройство также выдаст звуковой или вибросигнал (см. п. «Системные настройки»).

После короткой прогулки (хотя бы пара минут) индикатор движения исчезнет.

Наблюдение за сном

В режиме сна устройство наблюдает за вашими движениями. Статистика сна включает общее количество часов сна, уровни сна и движения во сне. Вы можете задать ваши стандартные часы сна в настройках пользователя учетной записи Garmin Connect. Для просмотра статистики сна используйте вашу учетную запись Garmin Connect.

Использование автоматического наблюдения за сном

1 Не снимайте устройство с руки во время сна.

2 Загружайте данные сна на сайт Garmin Connect (см. п. «Garmin Connect»).

Вы можете просматривать ваши параметра сна с помощью учетной записи Garmin Connect.

Использование режима «Не беспокоить»

С помощью режима «Не беспокоить» вы можете отключить подсветку, звуковые и вибросигналы при получении предупреждений и оповещений. Этот режим может пригодиться во время сна или просмотра фильма.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете задать ваш стандартный период сна с помощью настроек учетной записи Garmin Connect, чтобы устройство на это время автоматически переключалось в режим «Не беспокоить» (см. п. «Системные настройки»).

1 Нажмите кнопку LIGHT и удерживайте ее в нажатом положении.

2 Выберите Do Not Disturb (не беспокоить).

Минуты интенсивной нагрузки

Такие организации, как Центр контроля и профилактики заболеваний США, Американская ассоциация кардиологов и Всемирная организация здравоохранения, рекомендуют для улучшения здоровья отводить не менее 150 минут в неделю на занятия с умеренным уровнем активности (например, быстрая ходьба) или 75 минут в неделю на интенсивные занятия (например, бег).

Устройство отслеживает интенсивность ваших занятий и подсчитывает время, проведенное за занятиями с умеренным и высоким уровнем нагрузки (требуются данные частоты пульса). Для продвижения к желаемому результату достаточно не менее 10 минут проводить за занятиями с умеренным или высоким уровнем нагрузки. Прибор суммирует количество минут умеренной нагрузки с количеством минут высокой нагрузки (при этом минуты высокой нагрузки удваиваются).

Получение минут интенсивной нагрузки

Устройство Forerunner подсчитывает количество минут интенсивности, сравнивая значение частоты пульса во время занятия с вашей средней частотой пульса в состоянии покоя. Если пульсометр отключен, прибор подсчитывает количество минут интенсивности при средней нагрузке, анализируя количество шагов в минуту.

• Для более точного подсчета минут интенсивности начните хронометрируемое занятие.

• Занимайтесь не менее 10 минут подряд с умеренным или высоким уровнем интенсивности.

События Garmin Move IQ™

Функция Move IQ автоматически определяет активные занятия, (например, ходьба, бег, велоспорт, плавание и занятия на эллиптических тренажерах), которые длились не менее 10 минут. Вы можете просматривать тип и продолжительность события в вашем графике Garmin Connect, однако эти данные не будут показаны в списке занятий, кратких обзорах или ленте новостей. Для получения более подробных данных следует записать хронометрируемое занятие на устройстве.

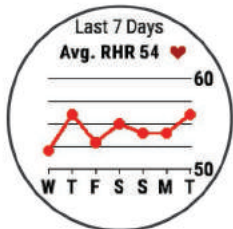
Настройки слежения за активностью

Удерживайте в нажатом положении кнопку  и выберите Settings > Activity Tracking (настройки > слежение за активностью). Status (состояние): Отключение функции слежения за активностью

Просмотр виджета частоты пульса

Этот виджет позволяет просматривать текущее значение частоты пульса в ударах в минуту (уд./мин.) и график частоты пульса за последние 4 часа.

- 1 Находясь на экране времени суток, нажмите кнопку ВНИЗ.
- 2 Нажмите START для просмотра значений средней частоты пульса в состоянии покоя за последние 7 дней.



Передача данных частоты пульса на устройства Garmin®

Можно передавать данные частоты пульса с часов Forerunner и просматривать их на сопряженных устройствах Garmin. Например, во время занятий велоспортом вы можете передавать показания частоты пульса на велокомпьютер Edge® или на экшн-камеру VIRB.

ПРИМЕЧАНИЕ: Передача данных частоты пульса сокращает период работы батареи.

- 1 Находясь на экране с виджетом частоты пульса, нажмите кнопку и удерживайте ее в нажатом положении.
- 2 Выберите Options (опции).
- 3 Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите Broadcast Heart Rate (передача частоты пульса) для начала передачи данных частоты пульса немедленно.
 - Выберите Broadcast During Activity (передача во время занятия) для передачи данных частоты пульса во время хронометрируемых занятий (см. п. «Начало занятия»).

Устройство Forerunner начнет передачу данных частоты пульса, и на экране появится значок .

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время передачи данных частоты пульса вы можете просматривать только страницу с виджетом частоты пульса.

- 4 Выполните сопряжение часов Forerunner с совместимым устройством Garmin ANT+.

ПРИМЕЧАНИЕ: Инструкции по установке сопряжения отличаются для разных совместимых устройств Garmin. См. руководство пользователя.

СОВЕТ: Для остановки передачи данных частоты пульса нажмите любую кнопку и затем выберите “Yes” (да).

Отключение пульсометра на запястье

По умолчанию на устройстве Forerunner выбрана настройка частоты пульса “Auto” (авто). Это значит, что прибор использует показания частоты пульса с пульсометра на запястье, если только к устройству не подключен нагрудный пульсометр ANT+.

- 1 Находясь на экране с виджетом частоты пульса, нажмите кнопку и удерживайте ее в нажатом положении.
- 2 Выберите Options > Status > Off (опции > состояние > выкл.)

Аксессуар HRM-Swim

Частота пульса во время плавания

ПРИМЕЧАНИЕ: Частота пульса на запястье во время плавания не измеряется.

Аксессуары HRM-Tri и HRM-Swim записывают и сохраняют данные частоты пульса во время плавания. Когда пульсометр находится под водой, показания частоты пульса не отображаются на совместимых устройствах Forerunner.

Для возможности последующего просмотра сохраненных данных частоты пульса необходимо запустить хронометрируемое занятие на сопряженном устройстве Forerunner. Во время интервалов отдыха пульсометр, находящийся вне воды, передает данные частоты пульса на устройство Forerunner.

Прибор Forerunner автоматически загружает сохраненные данные частоты пульса при сохранении хронометрируемого занятия плаванием. Для загрузки данных пульсометр должен находиться вне воды и на расстоянии не более 3 м от устройства. Вы можете просматривать данные частоты пульса в архиве устройства и

После того, как вы закрепите пульсометр на теле, он станет активным и начнет хранение и передачу данных.

Рекомендации по использованию аксессуара HRM-Swim

- Если ремешок с пульсометром соскальзывает с груди при отталкивании от стенки бассейна, отрегулируйте плотность прилегания пульсометра и удлинительного ремешка.
- Вставайте на дно бассейна между интервалами, чтобы пульсометр поднимался из воды, и вы могли видеть показания частоты пульса.

Уход за пульсометром

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Скопление пота и соли на ремешке может снижать способность пульсометра к передаче точных данных.

- Споласкивайте пульсометр после каждого использования.
 - Стирайте пульсометр вручную после каждых семи использований, используя небольшое количество мягкого моющего средства, например, средства для мытья посуды.
- ПРИМЕЧАНИЕ: Использование слишком большого количества моющего средства может привести к повреждениям пульсометра.
- Не кладите пульсометр в стиральную машину или сушильный прибор.
 - Для просушки ленты повесьте ее или разложите на плоской поверхности.

Аксессуар HRM-Tri

В разделе HRM-Swim данного руководства объясняется запись частоты пульса во время плавания (см. п. «Частота пульса во время плавания»).

Плавание в бассейне

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Стирайте ремешок пульсометра вручную после контакта с хлором или другими химическими веществами, используемыми в бассейнах. Длительный контакт с подобными веществами может привести к повреждению пульсометра.

Аксессуар HRM-Tri предназначен в основном для плавания в открытых водоемах, однако время от времени он может использоваться также для плавания в бассейне. Во время плавания в бассейне следует располагать пульсометр под купальным костюмом или костюмом для триатлона.

В противном случае ремешок пульсометра может соскользнуть с груди во время отталкивания от стенки бассейна.

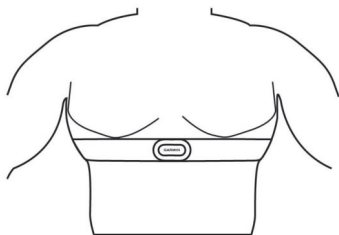
Датчик пульсометра должен прилегать непосредственно к коже под грудиной. Пульсометр должен располагаться достаточно плотно, чтобы оставаться на месте во время тренировки.

1 При необходимости прикрепите удлинительный ремешок к пульсометру.

2 Смочите электроды ① на задней поверхности пульсометра для обеспечения хорошего контакта между передатчиком и кожей на груди.



3 Логотип Garmin на пульсометре должен быть расположен справа вверх.



Соединение крючка ② и петли ③ должно находиться на вашем правом боку.

4 Оберните ленту вокруг груди и закрепите крючок в петле. ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что ярлык с правилами ухода не загнулся.

После того, как вы закрепите пульсометр на теле, он станет активным и начнет хранение и передачу данных.

Хранение данных

Пульсометр может хранить до 20 часов данных для одного занятия. При запол

Вертикальные колебания: Величина отскока во время бега. Показывает вертикальные движения корпуса, измеренные в сантиметрах для каждого шага.

Время контакта с землей: Период времени, в течение которого вы контактировали с землей на каждом шаге. Измеряется в миллисекундах.

ПРИМЕЧАНИЕ: Данные времени контакта с землей недоступны во время ходьбы.

Распределение времени контакта с землей: Показывает распределение времени контакта с землей для левой/ правой ноги во время бега. Измеряется в процентах (например, 53,2% со стрелкой влево или вправо).

Длина шага: Длина вашего шага от одной ноги до другой. Измеряется в метрах.

Коэффициент вертикальных колебаний: Отношение вертикального колебания к длине шага. Измеряется в процентах. Как правило, чем меньше значение этого параметра, тем лучше беговая форма спортсмена.

Тренировка с использованием данных беговой динамики для просмотра данных беговой динамики необходимо закрепить на теле пульсометр HRM-Run™ или HRM-Tri и настроить сопряжение этого аксессуара с устройством (см. п. «Сопряжение с датчиками ANT+»). Если в комплект вашего прибора Forerunner входит пульсометр, то сопряжение между этими компонентами уже установлено, и устройство Forerunner может отображать данные беговой динамики.

1 Нажмите кнопку START и выберите занятие «Бег».

Цветовая шкала и данные беговой динамики

Основной параметр отображается на экранах данных беговой динамики с помощью цветовой шкалы. В качестве основного параметра можно выбрать частоту шагов, вертикальные колебания, время контакта с землей, распределение времени контакта с землей или коэффициент вертикальных колебаний. Цветовая шкала позволяет сопоставить ваши данные беговой динамики с показателями других бегунов. Цветовые зоны основаны на процентах.

Специалисты компании Garmin провели исследования множества бегунов с разным уровнем подготовки. Значения в красной и оранжевой зонах типичны для менее опытных или более медленных бегунов. Значения в зеленой, синей или фиолетовой зонах типичны для более опытных и быстрых бегунов. Как правило, для более опытных бегунов характерно более короткое время контакта с землей, меньшее вертикальное колебание, меньший коэффициент вертикального колебания и более высокое значение частоты шагов. При этом бегуны более высокого роста чаще демонстрируют немного меньшую частоту шагов, большую длину шагов и большее вертикальное колебание. Коэффициент вертикального колебания определяется путем деления величины вертикального колебания на длину шага. Этот параметр не коррелирован с ростом спортсмена.

Дополнительную информацию о данных беговой динамики см. на сайте www.garmin.com/runningdynamics. Дополнительные теории и интерпретации данных беговой динамики вы можете найти в специальных публикациях и на сайтах, посвященных бегу.

Цветовая зона	Процент для зоны	Диапазон частоты шагов, шаг/мин.	Диапазон времени контакта с землей, мс
Фиолетовый	>95	>183	<218
Синий	70–95	174–183	218–248
Зеленый	30–69	164–173	249–277
Оранжевый	5–29	153–163	278–308
Красный	<5	<153	>308

Распределение времени контакта с землей

Распределение времени контакта с землей определяет симметричность вашего бега и выражается в проценте от общего времени контакта с землей. Например, значение 51,3% и стрелка влево означает, что спортсмен большее время касается земли левой ногой. Если на экране данных показаны два значения, например, 48 – 52%, то 48% соответствует левой

Цветовая зона	Процент для зоны	Диапазон вертикальных колебаний с датчиком на груди, см	Диапазон вертикальных колебаний с датчиком на талии, см	Коэффициент вертикальных колебаний с датчиком на груди, %	Коэффициент вертикальных колебаний с датчиком на талии, %
Фиолетовый	>95	<6.4	<6.8	<6.1	<6.5
Синий	70–95	6.4–8.1	6.8–8.9	6.1–7.4	6.5–8.3
Зеленый	30–69	8.2–9.7	9.0–10.9	7.5–8.6	8.4–10.0
Оранжевый	5–29	9.8–11.5	11.0–13.0	8.7–10.1	10.1–11.9
Красный	<5	>11.5	>13.0	>10.1	>11.9

Рекомендации при отсутствующих данных беговой динамики

Если данные беговой динамики не показаны, попробуйте выполнить следующее:

- Убедитесь, что вы используете аксессуар, обеспечивающий данные беговой динамики, например, HRM-Tri.
 - Аксессуары, обеспечивающие данные беговой динамики, отмечены значком  на передней стороне модуля.
 - Снова установите сопряжение аксессуара, обеспечивающего получение данных беговой динамики, с устройством ForeRunner в соответствии с инструкциями.
 - Если в поле данных беговой динамики показаны нули, убедитесь, что вы правильным образом закрепили пульсометр.
- ПРИМЕЧАНИЕ: Время контакта с землей показано только во время бега. При ходьбе этот параметр не вычисляется.

Расчет физиологических показателей



Для расчета физиологических показателей требуются показания с пульсометра на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Эти данные помогают в оценке вашей эффективности во время тренировок и соревнований. Расчетные данные обеспечиваются и поддерживаются Firstbeat. Дополнительную информацию см. на сайте www.garmin.com/physio.

ПРИМЕЧАНИЕ: В первое время расчетные данные могут быть не вполне точными. Для изучения ваших показателей устройству необходимо, чтобы вы выполнили несколько занятий.

Состояние тренировки: Этот параметр показывает, как ваша тренировка влияет на спортивную форму и эффективность.

Состояние тренировки основано на изменениях тренировочной нагрузки и значения VO2 max. за длительный период времени.

VO2 max.: Максимальный объем кислорода (в миллилитрах), который вы можете потребить на килограмм тела при максимальной нагрузке.

Время восстановления: Период времени, оставшийся до того как вы полностью восстановитесь и будете готовы к следующей интенсивной тренировке.

Тренировочная нагрузка: Сумма значений EPOC (дополнительное потребление кислорода после тренировки) за последние 7 дней. Показатель EPOC определяет, сколько энергии требуется вашему организму для восстановления после занятия.

Прогнозируемые показатели на соревнованиях: Устройство использует расчетное значение VO2 max. и опубликованные источники данных для расчета времени, которое вы можете показать на стандартных дистанциях при вашем текущем физическом состоянии. При этом предполагается, что перед соревнованиями вы провели необходимую тренировку.

Тест стресса по вариативности ЧП: Для выполнения данного теста требуется

Detraining (растренированность): такое состояние наступает, когда в течение недели и более вы тренируетесь с меньшей нагрузкой, и это влияет на уровень спортивной формы. Для улучшения следует увеличить тренировочную нагрузку.

Overreaching (чрезмерная нагрузка): очень высокая и непродуктивная тренировочная нагрузка. Организму требуется отдых. Необходимо дать себе время на восстановление, добавив в график легкие тренировки.

No Status (нет состояния): устройству требуются архивные данные тренировок за одну или две недели, включая занятия с данными VO2 max. (беговые или велосипедные тренировки), для определения состояния тренировки.

Рекомендации по получению состояния тренировки

Для эффективного использования функции состояния тренировки выполняйте следующие рекомендации.

- Выполняйте пробежки на свежем воздухе с пульсометром или совершайте велосипедные поездки с пульсометром и измерителем мощности не реже двух раз в неделю. После использования устройства в течение недели вы получите доступ к данным состояния тренировки.
- Записывайте на устройство все спортивные занятия, чтобы прибор получал больше информации о вашей спортивной форме.

Расчетное значение VO2 Max.

Значение VO2 max. представляет собой максимальный объем кислорода (в миллилитрах), который вы способны потребить в минуту в пересчете на килограмм массы тела при максимальной нагрузке. То есть, значение VO2 max. является показателем эффективности спортсмена, и оно должно увеличиваться по мере улучшения вашей физической формы. Устройство Forerunner для отображения вашего значения VO2 max. требует пульсометр на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. В приборе предусмотрены отдельные значения VO2 max. для бега и для велоспорта. Для получения точных значений VO2 max. вам необходимо в течение нескольких минут побегать на свежем воздухе с включенным GPS-приемником или совершить велосипедную поездку средней интенсивности с совместимым измерителем мощности.



Фиолетовый	Превосходно
Синий	Отлично
Зеленый	Хорошо
Оранжевый	Удовлетворительно
Красный	Плохо

Данные и анализ VO2 max. предоставляются с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительную информацию вы можете найти в приложении (см. п. «Стандартные значения VO2 max.») и на сайте www.CooperInstitute.org.

Время восстановления

При использовании устройства Garmin с пульсометром на запястье или с совместимым нагрудным пульсометром вы можете просматривать информацию о том, сколько времени осталось до того, как вы полностью восстановитесь после нагрузки и будете снова готовы к интенсивной тренировке.

ПРИМЕЧАНИЕ: В рекомендациях по времени восстановления используется расчетное значение VO2 max., и сначала эти данные могут оказаться неточными. Устройство потребуются данные нескольких занятий для изучения вашей спортивной формы. Значение времени восстановления будет показано сразу же после завершения тренировки. Вычитающий таймер будет отсчитывать время, оставшееся до начала следующей интенсивной тренировки.

Просмотр времени восстановления

Для получения наиболее точной оценки вы должны завершить настройку профиля пользователя (см. п. «Настройка профиля пользователя») и настроить максимальную частоту пульса (см. п. «Настройка зон частоты пульса»).

1 Начните пробежку.

2 После завершения пробежки выберите Save (сохранить).

Появится время восстановления. Максимальное время составляет 4 дня.

Анаэробный эффект тренировки использует данные частоты пульса и скорости (или мощности) для определения того, каким образом тренировка влияет на вашу способность действовать с очень высокой интенсивностью. Полученное значение зависит от анаэробного «вклада» в показатель ЕРОС и типа занятия. Повторные интервалы 10 – 120 секунд с высокой интенсивностью положительно влияют на ваши анаэробные показатели и улучшают анаэробный эффект тренировки.

Учтите, что ваше значение эффекта тренировки (от 0,0 до 5,0) может быть аномально высоким во время нескольких первых занятий. Для изучения вашей аэробной и анаэробной спортивной формы устройству требуются данные, полученные во время нескольких занятий. Можно добавить эффект тренировки в качестве поля данных на один из тренировочных экранов, чтобы наблюдать за этим показателем во время занятий.

Цвет зоны	Эффект тренировки	Аэробный эффект	Анаэробный эффект
	От 0.0 до 0.9	Нет эффекта	Нет эффекта
	От 1.0 до 1.9	Минимальный эффект	Минимальный эффект
	От 2.0 до 2.9	Поддержание вашей аэробной формы	Поддержание вашей анаэробной формы
	От 3.0 до 3.9	Улучшение вашей аэробной формы	Улучшение вашей анаэробной формы
	От 4.0 до 4.9	Значительное улучшение вашей аэробной формы	Значительное улучшение вашей анаэробной формы
	5.0	Чрезмерная и потенциально опасная нагрузка без достаточного времени на восстановление.	Чрезмерная и потенциально опасная нагрузка без достаточного времени на восстановление.

Технология эффекта тренировки предоставляется и поддерживается Firstbeat Technologies Ltd. Дополнительную информацию вы можете найти на сайте www.firstbeattechnologies.com. Просмотр баллов стресса по вариабельности частоты пульса Для выполнения теста стресса по вариабельности частоты пульса необходимо закрепить на груди пульсометр Garmin и устан

Баллы стресса определяются в течение трехминутного теста, когда вы стоите неподвижно. Устройство Forerunner анализирует изменчивость частоты пульса и рассчитывает ваш общий стресс. На эффективность спортсмена оказывают влияние такие факторы, как интенсивность тренировок, сон, питание и общий бытовой стресс. Диапазон баллов стресса – от 1 до 100, где 1 соответствует самому низкому уровню стресса, а 100 – самому высокому уровню. Зная баллы стресса, вы можете определить, какой тип тренировки подойдет вам на сегодняшний день: интенсивная пробежка или йога.

СОВЕТ: Специалисты Garmin рекомендуют измерять баллы стресса до нагрузки приблизительно в одно и то же время и в одинаковых условиях каждый день. Вы можете просмотреть предыдущие результаты в учетной записи Garmin Connect.

1 Выберите START > ВНИЗ > HRV Stress (стресс по вариабельности ЧП) > START.

2 Следуйте экранным инструкциям. Состояние эффективности Во время занятия (например, бега или езды на велосипеде) устройство анализирует темп, частоту пульса и вариабельность частоты пульса для оценки вашей эффективности в данный момент времени по сравнению с усредненной физической формой. Этот показатель представляет собой процентное отклонение от базового уровня VO2 max.

Диапазон состояния эффективности составляет от -20 до +20.

В течение первых 6 – 20 минут занятия на экране часов отображаются баллы состояния эффективности. Например, значение +5 означает, что вы отдохнули и способны показать хорошие результаты. Можно добавить данные состояния эффективности в виде поля данных на один из экранов тренировки, чтобы наблюдать за этим показателем в течение всей тренировки.

Состояние эффективности можно также использовать для оценки уровня усталости, особенно в конце длительной пробежки или велосипедной тренировки.

ПРИМЕЧА

Получение расчетных значений FTP (функциональная пороговая мощность)

Для получения расчетных значений FTP необходимо настроить сопряжение устройства с нагрудным пульсометром и измерителем мощности (см. п. «Сопряжение датчиков ANT+»). Кроме того, вы должны получить расчетное значение VO2 max. для велоспорта (см. п. «Расчетное значение VO2 max.»). Для расчета значения функциональной пороговой мощности (FTP) устройство использует информацию вашего профиля пользователя, введенную во время начальной настройки, и значение VO2 max. Прибор автоматически рассчитывает ваше значение FTP во время интенсивных велосипедных тренировок в стабильном темпе с пульсометром и измерителем мощности.

1 С помощью кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ вызовите на экран виджет физиологических показателей.

2 Нажмите START для прокрутки физиологических измерений. Расчетное значение FTP будет показано в виде величины, измеренной в ваттах на килограмм, выходной мощности в ваттах и положения на цветовой шкале.

	Purple	Superior
	Blue	Excellent
	Green	Good
	Orange	Fair
	Red	Untrained

Дополнительную информацию см. в приложении (п. «Оценки FTP»).

ПРИМЕЧАНИЕ: Когда на экране появляется оповещение о получении нового значения FTP, вы можете выбрать опцию «Ассерп» (принять) для сохранения нового FTP или «Decline» (отклонить) для использования текущего FTP (см. п. «Отключение оповещений о физиологических показателях»).

Проведение теста FTP

Перед выполнением теста для определения функциональной пороговой мощности (FTP) необходимо настроить сопряжение устройства с нагрудным пульсометром и измерителем мощности (см. п. «Сопряжение датчиков ANT+»). Кроме того, вы должны получить расчетное значение VO2 max. (см. п. «Расчетное значение VO2 max.»).

ПРИМЕЧАНИЕ: Выполнение теста FTP занимает около 30 минут. Выберите трассу без перепадов высот, на которой вы можете провести велосипедный заезд с плавным повышением интенсивности.

1 Находясь на экране времени суток, нажмите кнопку START.

2 Выберите занятие «Велосипед».

3 Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.

4 Выберите Training (тренировка) > FTP Guided Test (пошаговый тест FTP).

5 Следуйте экранным инструкциям.

После начала поездки на экране будет показан каждый этап тестирования, цель и текущие данные мощности. После завершения тестирования появится сообщение.

6 После завершения пошагового тестирования выполните заминку, остановите таймер и сохраните занятие.

Расчетное значение FTP будет показано в виде величины, измеренной в ваттах на килограмм, выходной мощности в ваттах и положения на цветовой шкале.

7 Выполните одно из следующих действий:

- Выберите Asserп (принять) для сохранения нового значения FTP.

- Выберите Decline (отклонить) для сохранения текущего значения FTP.

Интеллектуальные функции

Настройка сопряжения устройства со смартфо

- 1 В настройках приложения Garmin Connect Mobile выберите Garmin Devices (устройства Garmin).
- 2 Выберите ваше устройство.
- 3 Выберите Audio Options > Audio Prompts (звуковые опции > звуковые сообщения).

Отключение соединения Bluetooth со смартфоном

- 1 Нажмите кнопку LIGHT и удерживайте ее в нажатом положении для вызова меню управления.
- 2 На устройстве Forerunner выберите значок  для отключения соединения Bluetooth со смартфоном.

Инструкции по отключению беспроводной технологии Bluetooth на вашем мобильном устройстве см. в руководстве пользователя мобильного устройства.

Включение и выключение предупреждений о подключении смартфона На приборе Forerunner можно настроить предупреждения о подключении и отключении сопряженного смартфона с технологией Bluetooth.

ПРИМЕЧАНИЕ: По умолчанию предупреждения о подключении смартфона отключены.

- 1 Нажмите кнопку  и удерживайте в нажатом положении.
- 2 Выберите Settings > Phone > Alerts (настройки > телефон > Оповещения).

Поиск потерявшегося мобильного устройства

С помощью данной функции вы можете отыскать потерявшееся мобильное устройство, сопряженное с Forerunner с помощью беспроводной технологии Bluetooth и находящееся в пределах действия связи.

- 1 Нажмите кнопку LIGHT и удерживайте ее в нажатом положении для вызова меню управления.
 - 2 Выберите значок .
- Устройство Forerunner начнет поиск сопряженного смартфона. На экране устройства появятся полосы, соответствующие мощности сигнала Bluetooth, и ваш смартфон будет выдавать звуковые сигналы. Мощность сигнала Bluetooth будет расти по мере приближения к мобильному устройству.
- 3 Нажмите BACK для остановки поиска.

Виджеты

Устройство поставляется с предзагруженными виджетами, обеспечивающими наглядную информацию. Для использования некоторых виджетов требуется подключение Bluetooth к совместимому смартфону.

Некоторые виджеты не отображаются по умолчанию. Вы можете добавить их в последовательность виджетов вручную.

Оповещения: Устройство предупреждает вас о входящих вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и т.д. в соответствии с настройкой оповещений смартфона.

Календарь: На экране прибора отображаются предстоящие встречи, записанные в календаре смартфона.

Управление прослушиванием музыки: Обеспечивает управление для музыкального плеера на смартфоне.

Погода: Отображение текущей температуры и прогноза погоды.

Мой день: Краткие ежедневные данные о вашей активности. Эта динамическая сводка обновляется в течение дня. Данные включают последнее записанное спортивное занятие, минуты интенсивных занятий за неделю, этажи подъема, количество шагов, сожженные калории и т.д.

Шаги: Устройство отслеживает количество шагов за день, целевое количество шагов и пройденное расстояние. Минуты интенсивных занятий: Устройство подсчитывает время, которое вы провели в занятиях со средним или высоким уровнем интенсивности, а также показывает целевое количество минут интенсивных занятий за неделю и ваше продвижение к цели.

Частота пульса: Устройство отображает текущее значение частоты пульса в удары в минуту и график частоты пульса. Физиологические показатели: Показано текущее состояние тренировки, тренировочная нагрузка, расчетное значение VO2 max.,

время восстановления, расчетное значение FTP, лактатный порог и прогнозируемое время на соревнованиях.

3 Нажмите кнопку ВНИЗ вниз для просмотра погоды по дням. Вызов значков для управления прослушиванием музыки Для использования этой функции требуется подключение Bluetooth к совместимому смартфону.

1 Находясь на экране времени суток, нажмите кнопку LIGHT и удерживайте ее в нажатом положении.

2 Выберите .

3 Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для управления прослушиванием музыки.

Подключаемые функции Bluetooth

Устройство Forerunner позволяет использовать несколько подключаемых функций Bluetooth для совместимого смартфона с помощью приложения Garmin Connect Mobile. Дополнительную информацию см. на сайте www.garminconnect.com/start. Оповещения от телефона: Просмотр оповещений и сообщений от смартфона на экране прибора Forerunner.

LiveTrack (живое слежение): Эта функция позволяет вашим друзьям и близким следить за вашими соревнованиями и тренировками в режиме реального времени. Вы можете пригласить других людей через электронную почту или социальные сети, позволяя им просматривать ваши актуальные данные на странице слежения Garmin Connect.

GroupTrack (групповое слежение): Позволяет следить за другими членами вашей группы с помощью LiveTrack непосредственно на экране устройства в реальном времени.

Обновления программного обеспечения: Обновления программного обеспечения вашего устройства.

Загрузка тренировок и дистанций: Поиск тренировок и дистанций в приложении Garmin Connect Mobile и беспроводная передача на устройство.

Connect IQ: Позволяет дополнить ваше устройство новыми циферблатами, виджетами, приложениями и полями данных.

Взаимодействие с социальными сетями: Размещение обновлений на сайте ваших любимых социальных сетей при передаче занятия в приложение Garmin Connect Mobile.

Обновления прогнозов погоды: Передача актуальных прогнозов погоды и предупреждений на устройство.

Управление прослушиванием музыки: Позволяет управлять музыкальным плеером смартфона.

Звуковые сообщения: Позволяет приложению Garmin Connect Mobile выдавать звуковые сообщения на смартфоне во время пробежки или другого занятия.

Датчики Bluetooth: Позволяет подключать совместимые датчики Bluetooth, например, пульсометр.

«Найди мой телефон»: Позволяет отыскать потерянный смартфон, сопряженный с прибором Forerunner и находящийся в пределах действия связи.

«Найди мои часы»: Позволяет найти потерянный прибор Forerunner, сопряженный со смартфоном и находящийся в пределах действия связи.

Обновление программного обеспечения с использованием Garmin Connect Mobile

Для возможности обновления программного обеспечения устройства с использованием приложения Garmin Connect Mobile вы должны создать учетную запись Garmin Connect и установить сопряжение часов с совместимым смартфоном (см. п. «Настройка сопряжения устройства со смартфоном»).

1 Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect Mobile (см. п. «Ручная синхронизация данных с Garmin Connect Mobile»).

При наличии нового программного обеспечения приложение Garmin Connect Mobile автоматически передаст обновление на устройство.

2 Следуйте экраным инструкциям.

Ручная синхронизация данных с Garmin Connect Mobile

1 Нажмите кнопку LIGHT и удерживайте ее в нажатом положении для вызова меню управления.

2 Выберите .

Запуск сессии GroupTrack

1 В настройках приложения Garmin Connect Mobile выберите Connect IQ Store.

2 При необходимости выберите устройство.

3 Выберите тип контента Connect IQ.

4 Следуйте экранным инструкциям.

Загрузка контента Connect IQ с помощью компьютера

1 Подключите прибор к компьютеру с помощью USB-кабеля.

2 Зайдите на сайт www.garminconnect.com.

3 Среди виджетов устройства выберите Connect IQ Store.

4 Выберите контент Connect IQ.

5 Следуйте экранным инструкциям.

Подключаемые функции Wi-Fi

Устройство Forerunner содержит подключаемые функции Wi-Fi. Для использования этих функций не требуется приложение Garmin Connect Mobile.

Загрузка занятий на учетную запись Garmin Connect: Автоматическая передача занятия на учетную запись Garmin Connect сразу же после завершения записи занятия. Тренировки и планы тренировок: Позволяет выполнять поиск и выбирать тренировки и тренировочные планы на сайте Garmin Connect. Эти файлы будут переданы на устройство по беспроводному каналу связи при следующей установке подключения Wi-Fi.

Обновления программного обеспечения: При наличии подключения Wi-Fi выполняется загрузка последней версии программного обеспечения на устройство. При следующем включении или разблокировке прибора вы сможете установить обновленную версию прошивки, следуя экранным инструкциям.

Архив

Архивные данные включают в себя время, расстояние, калории, средний темп или скорость, информацию по кругам, а также показания дополнительных датчиков ANT+.

ПРИМЕЧАНИЕ: Когда память устройства заполняется, новые данные будут записываться поверх самых старых данных.

Использование архива

1 Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.

2 Выберите History > Activities (архив > занятия).

3 Выберите занятие.

4 Выполните одно из следующих действий:

- Выберите Details (детали) для просмотра дополнительной информации о выбранном занятии.
- Выберите Laps (круги) для выбора круга и просмотра дополнительной информации о каждом круге.
- Выберите Intervals (интервалы) для выбора интервала и просмотра дополнительной информации о каждом интервале.
- Выберите Maps (карты) для просмотра занятия на карте.
- Выберите Training Effect (эффект тренировки) для просмотра влияния занятия на вашу аэробную или анаэробную спортивную форму (см. п. «Эффект тренировки»).
- Выберите Time in Zone (время в зоне) для просмотра времени, проведенного вами в каждой зоне частоты пульса (см. п. «Просмотр времени в каждой зоне частоты пульса»).
- Выберите Elevation Plot (график высоты) для просмотра графика высоты занятия.
- Выберите Delete (удалить) для удаления выбранного занятия.

Архив мультиспортивных занятий

В памяти устройства хранятся общие данные мультиспортивного занятия, включая суммарную дистанцию, время, калории и данные с дополнительных аксессуаров. Кроме того, в приборе выполняется разделение данных занятия для каждого этапа и переходов, чтобы вы могли

сравнивать аналогичные тренировки и наблюдать, насколько быстро выполняется переход от одного этапа к другому.

Архивные данные переходов включают дистанцию, время, среднюю скорость и калории.

Просмотр времени в каждой зоне частоты пульса

Для использования этой

1 Выполните одно из следующих действий:

- В компьютерах Windows выберите значок Безопасное извлечение устройства в панели оповещений и выберите ваше устройство.
- В компьютерах Apple выберите устройство и затем выберите File > Eject (файл > извлечь).

2 Отсоедините кабель от вашего компьютера.

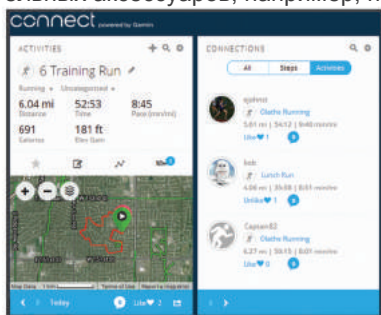
Garmin Connect

С помощью Garmin Connect вы можете связываться с друзьями. Приложение Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания и анализа данных, а также для обмена информацией. Вы можете записывать события вашей активной жизни, включая пробежки, прогулки, велосипедные и плавательные тренировки, походы, триатлон и многое другое. Для бесплатного создания новой учетной записи зайдите на сайт www.garminconnect.com/start

Хранение занятий: После завершения и сохранения занятия в памяти прибора вы можете загрузить данные в приложение Garmin Connect и хранить их там сколько захотите.

Анализ данных: Вы можете просматривать подробную информацию о записанном занятии, включая время, расстояние, высоту, частоту пульса, сожженные калории, частоту вращения педалей, данные беговой динамики, а также карту (вид сверху), графики темпа и скорости и настраиваемые отчеты.

ПРИМЕЧАНИЕ: Некоторые данные требуют использования дополнительных аксессуаров, например, пульсометра.



Планирование тренировок: Вы можете выбрать спортивную цель и загрузить один из планов тренировок с графиком занятий на каждый день.

Отслеживание прогресса: Отслеживайте количество шагов каждый день, присоединитесь к дружеским соревнованиям и выполняйте поставленные цели.

Обмен информацией о занятиях: Вы можете пересылать данные другим пользователям по электронной почте или размещать ссылки на ваши занятия в социальных сетях.

Управление настройками: Используя учетную запись Garmin Connect, вы можете настраивать устройство и задавать пользовательские установки.

Доступ к Connect IQ Store: Вы можете загружать приложения, циферблаты, поля данных и виджеты.

Использование Garmin Connect на компьютере

Если вы не установили сопряжение устройства Forerunner со смартфоном, то вы можете загружать все данные занятий в учетную запись Garmin Connect с помощью компьютера.

1 Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля.

2 Зайдите на сайт www.garminconnect.com/start.

3 Следуйте экранному инструкциям.

Навигация

Можно использовать функции GPS-навигации на устройстве для просмотра вашего пути на карте, сохранения местоположений и поиска обратной дороги домой.

Дистанции

Можно передать дистанцию из вашей

1 При необходимости выберите START > Add (добавить) > Project. Wpt (проекция маршрутной точки) для добавления проекции маршрутной точки в список приложений.

2 Выберите Yes (да) для добавления приложения в список избранного.

3 Находясь на экране времени суток, выберите START > Project. Wpt (проекция маршрутной точки)/

4 С помощью кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ настройте направление.

5 Нажмите кнопку START.

6 Нажмите кнопку ВНИЗ для выбора единиц измерения.

7 Нажмите кнопку ВВЕРХ для ввода расстояния.

8 Нажмите кнопку START для сохранения.

Проекция маршрутной точки будет сохранена с названием, присвоенным по умолчанию.

Навигация к пункту назначения

Можно использовать устройство для навигации к пункту назначения или к движению по дистанции.

1 Находясь на экране времени суток, выберите START > Navigate (навигация).

2 Выберите категорию.

3 С помощью экранных подсказок выберите пункт назначения.

4 Выберите Go To.

Появится навигационная информация.

5 Нажмите кнопку START для начала навигации.

Отметка точки «человек за бортом» и начало навигации к ней. Можно сохранить местоположение «человек за бортом» и автоматически начать навигацию к этой точке.

СОВЕТ: С помощью настройки кнопок быстрого доступа вы можете активировать функцию «человек за бортом» путем удерживания кнопки в нажатом положении (см. п. «Настройка кнопок быстрого доступа»).

Находясь на экране времени суток, выберите START > Navigate (навигация) > Last MOB (последняя точка ЧЗБ). На экране появится навигационная информация.

Навигация Sight'N'Go

Можно навести устройство на какой-либо удаленный объект (например, водонапорную башню), зафиксировать азимут и начать навигацию к этому объекту.

1 Находясь на экране времени суток, выберите START > Navigate (навигация) > Sight'N Go.

2 Наведите верхнюю часть часов на удаленный объект и нажмите кнопку START.

На экране появится навигационная информация.

3 Нажмите START для начала навигации.

Остановка навигации

1 Во время занятия нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.

2 Выберите Stop Navigation (остановить навигацию).

Карта

Значок  показывает ваше местоположение на карте.

Также на карте отображаются названия и символы местоположений. Во время навигации к пункту назначения ваш маршрут показан на карте в виде линии.

- Н

Вместе с устройством могут быть использованы беспроводные датчики ANT+. Дополнительную информацию о совместимости и покупке датчиков см. на сайте <http://buy.garmin.com>.

Сопряжение с датчиками ANT+

Под сопряжением понимается процедура подключения беспроводных датчиков ANT+, например, соединение пульсометра с устройством Garmin. Перед тем, как впервые подключить датчик ANT+ к устройству, необходимо установить сопряжение между прибором и датчиком. Затем устройство будет подключаться к датчику автоматически после начала занятия, если датчик активен и находится в пределах диапазона. ПРИМЕЧАНИЕ: Если в комплект вашего устройства входит датчик ANT+, то сопряжение уже установлено.

1 Установите датчик или наденьте пульсометр.

2 Поднесите устройство к датчику на расстояние не более 1 см и дождитесь, пока не будет установлено соединение.

Когда прибор обнаружит датчик, на экране появится сообщение. Вы можете настроить поле данных для отображения показаний датчика.

3 При необходимости выберите Menu > Settings > Sensors and Accessories (меню > настройки > датчики и аксессуары) для управления датчиками ANT+.

Шагомер

Устройство совместимо с шагомером. Вы можете использовать этот датчик для записи темпа и расстояния вместо GPS-приемника, когда тренируетесь в закрытых помещениях или при слабом сигнале от спутников GPS. Шагомер находится в режиме ожидания и готов передавать данные (как пульсометр).

После 30 минут в неактивном состоянии шагомер отключается для экономии заряда батареи. При низком заряде батареи на экране прибора появляется сообщение.

Это означает, что заряда батареи хватит примерно на пять часов.

Пробегка с использованием шагомера

Перед пробежкой вы должны настроить сопряжение шагомера с устройством Forerunner (см. п. «Сопряжение с датчиками ANT+»).

Вы можете использовать шагомер во время тренировок в закрытых помещениях для записи данных темпа, расстояния и частоты шагов. Во время пробежек на открытом воздухе шагомер обеспечивает запись данных частоты шагов наряду с показаниями темпа и расстояния от GPS-приемника.

1 Установите шагомер в соответствии с инструкциями, прилагаемыми к аксессуару.

2 Выберите тип занятия «Бег».

3 Начиная пробежку.

Калибровка шагомера

Калибровка шагомера выполняется автоматически. Точность показаний скорости и расстояния будет улучшена после нескольких пробежек на открытом воздухе с включенным GPS-приемником.

Улучшение калибровки шагомера

Перед началом калибровки необходимо принять сигналы GPS и установить сопряжение устройства с шагомером (см. п. «Сопряжение с датчиками ANT+»).

Калибровка шагомера выполняется автоматически, однако вы можете повысить точность данных скорости и расстояния после выполнения нескольких пробежек на свежем воздухе с включенным GPS-приемником.

1 Выйдите на открытую площадку с беспрепятственным обзором неба и стойте 5 минут.

2 Начиная пробежку.

3 Бегайте 10 минут без остановок.

4 Закончите занятие и сохраните его.

В зависимости от записанных данных параметры калибровки шагомера могут

Ситуативная информированность

Устройство Forerunner может быть использовано с дисплеем Varia Vision™, интеллектуальными велосипедными фарами Varia™ и радаром заднего обзора для повышения ситуативной информированности. Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя устройства Varia.

ПРИМЕЧАНИЕ: Перед установкой сопряжения с устройствами Varia необходимо выполнить обновление прошивки Forerunner (см. п. «Обновление программного обеспечения»).

tempe

Аксессуар tempe представляет собой беспроводной датчик температуры. Закрепите этот датчик на ремешке или лямке, чтобы он выдавал точные данные температуры воздуха.

Для просмотра данных температуры необходимо установить сопряжение tempe с устройством.

Настройка устройства

Настройка списка занятий

1 Нажмите кнопку  и удерживайте в нажатом положении.

2 Выберите Settings > Activities & Apps (настройки > занятия и приложения).

3 Выполните одно из следующих действий:

- Выберите занятие для изменения его настроек, пометки в качестве избранного, изменения порядка и т.д.
- Выберите Add Apps (добавить приложения) для добавления занятий или создания пользовательских занятий.

Настройка последовательности виджетов

Можно изменить порядок следования виджетов в последовательности, удалить виджеты и добавить новые виджеты. 

1 Нажмите кнопку  и удерживайте в нажатом положении.

2 Выберите Settings > Widgets (настройки > виджеты).

3 Выберите виджет.

4 Выполните одно из следующих действий:

- Выберите Reorder (изменить порядок) для изменения положения виджета в последовательности.
- Выберите Remove (удалить) для удаления виджета из последовательности.

5 Выберите Add Widget (добавить виджет).

6 Выберите виджет.

Он будет добавлен в последовательность виджетов.

Настройки занятия

Эти настройки позволяют вам адаптировать каждое предзагруженное спортивное приложение в соответствии с потребностями. Например, можно настраивать страницы данных, предупреждения и функции для тренировок. Не все настройки доступны для всех типов занятий.

Удерживайте кнопку  в нажатом положении, выберите Settings > Activities & Apps (настройки > занятия и приложения), выберите занятие и затем выберите настройки занятия.

Data Screens (экраны данных): Позволяет настраивать экраны данных и добавлять новые экраны данных для занятия (см. п. «Настройка экранов данных»).

Transitions (переходы): Позволяет использовать переходы для мультиспортивных занятий.

Lock Keys (блокировка кнопок): Блокировка кнопок во время мультиспортивных занятий для защиты от случайных нажатий.

Repeat (повтор): Включение опции повтора для случайных занятий. Например

2 Выберите Settings > Activities & Apps (настройки > занятия и приложения).

3 Выберите занятие для настройки.

4 Выберите настройки занятия.

5 Выберите Data Screens > Add New > Map (экраны данных > добавить новый > карта).

Предупреждения

Для каждого занятия можно настроить предупреждения, которые помогут в тренировках достичь желаемых целей, повысят вашу информированность об окружающей обстановке или помогут в навигации к пункту назначения.

Некоторые предупреждения доступны только для определенных занятий. Предлагается три типа предупреждений: предупреждения о событии, диапазонные предупреждения и повторные предупреждения. Предупреждения о событии: Этот тип предупреждений выдается один раз. Событием является достижение определенного значения. Например, вы можете настроить устройство на выдачу предупреждения при достижении определенной высоты.

Диапазонное предупреждение: Устройство выдает предупреждения каждый раз, когда вы выходите за пределы определенного диапазона значений. Например, вы можете настроить прибор на выдачу предупреждений, когда частота пульса будет ниже 60 уд./мин. и выше 210 уд./мин.

Повторное предупреждение: Выдается каждый раз, когда устройство записывает определенное значение или интервал. Например, вы можете настроить прибор на выдачу предупреждения каждые 30 минут.

Название предупреждения	Тип предупреждения	Описание
Частота шагов	Диапазонное	Настройка минимального и максимального значения частоты шагов
Калории	Событие, повторное	Настройка количества калорий
Пользовательское	Повторное	Выбор имеющегося сообщения или создание пользовательского сообщения и выбор типа предупреждения
Расстояние	Повторное	Настройка интервала расстояния
Высота	Диапазонное	Настройка минимального и максимального значения высоты
Частота пульса	Диапазонное	Настройка минимального и максимального значения частоты пульса или выбор изменения зоны. См. п. «Зоны частоты пульса» и «Расчет зон частоты пульса»
Темп	Диапазонное	Настройка минимального и максимального значения темпа
Мощность	Диапазонное	Настройка высокого или низкого уровня мощности
Сближение	Событие	Настройка радиуса относительно сохраненного местоположения
Бег/ ходьба	Повторное	Настройка хронометрируемых перерывов на ходьбу с регулярными интервалами
Скорость	Диапазонное	Настройка минимального и максимального значения скорости
Частота гребков	Диапазонное	Настройка высокого и низкого значения количества гребков в минуту
Время	Событие, повторное	Настройка временного интервала

Настройка предупреждения

1 Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.

2 Выберите Settings > Activities & Apps (настройки > занятия и приложения).

3 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ: Данная функция доступна не для всех занятий.

4 Выберите настройки занятия.

5 Выберите Alerts (предупреждения).

6 Выполните одно из следующих действий:

- Выберите Add New (добавить новое) для добавления нового предупреждения для занятия.

- Выберите название предупреждения для изменения имеющегося предупреждения.

7 При необходимости выберите тип предупреждения.

8 Выберите зону, введите минимальное и максимальное значения или задайте пользовательское значение для предупреждения.

2 Выберите Settings > Activities & Apps (настройки > занятия и приложения).

3 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ: Данная функция доступна не для всех занятий.

4 Выберите настройки занятия.

5 Выберите Auto Climb > Status > On (авто подъем > состояние > вкл.)

6 Выполните одно из следующих действий:

- Выберите Run Screen (экран бега) для определения экрана данных, показанных во время бега.
- Выберите Climb Screen (экран скалолазания) для определения экрана данных, показанных во время скалолазания.
- Выберите Invert Colors (инвертировать цвета) для изменения цветов экрана при переключении режимов.
- Выберите Vertical Speed (вертикальная скорость) для настройки скорости набора высоты во времени.
- Выберите Mode Switch (переключение режима) для настройки скорости переключения режимов устройством.

3-мерная скорость и расстояние

Вы можете настроить 3-мерную скорость и расстояние для расчета ваших показаний скорости и расстояния с учетом и изменения высоты, и горизонтального перемещения относительно земли. Эту функцию можно использовать во время таких занятий, как горные лыжи, скалолазание, навигация, туризм, бег или велоспорт.

Использование функции автоматической прокрутки

Используйте эту функцию для автоматической прокрутки всех страниц с данными занятия при работающем таймере.

1 Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.

2 Выберите Settings > Activities & Apps (настройки > занятия и приложения).

3 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ: Данная функция доступна не для всех занятий.

4 Выберите настройки занятия.

5 Выберите Auto Scroll (авто прокрутка).

6 Выберите скорость индикации.

Изменение настройки GPS

По умолчанию устройство использует сигналы GPS для расчета местоположения. Для улучшения надежности и скорости позиционирования в сложных условиях вы можете использовать спутники GPS и ГЛОНАСС. При этом также наблюдается сокращение периода работы батареи (по сравнению с использованием только спутников GPS).

При выборе опции UltraTrac точки трека и данные датчиков записываются с меньшей частотой (см. п. «UltraTrac»).

1 Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.

2 Выберите Settings > Activities & Apps (настройки > занятия и приложения).

3 Выберите занятие.

4 Выберите настройки занятия.

5 Выберите GPS и затем выберите нужную опцию.

UltraTrac

UltraTrac представляет собой настройку GPS, при которой точки трека и данные датчиков записываются с меньшей частотой. При использовании режима UltraTrac увеличивается период работы батареи, но снижается качество записи занятий. Используйте режим UltraTrac для более длительных занятий, требующих долгого периода работы батареи, если при этом частые обновления показаний датчиков не так важны.

Настройка экономического таймаута

Controls Menu (меню управления): Позволяет добавлять, менять порядок и удалять опции меню быстрого доступа в меню управления (см. п. «Настройка меню управления»). **Hot Keys** (кнопки быстрого доступа): Позволяет присваивать функции быстрого доступа кнопкам устройства (см. п. «Настройка кнопок быстрого доступа»).

Auto Lock (авто блокировка): Позволяет автоматически блокировать кнопки для защиты от случайных нажатий. Используйте опцию “During Activity” (во время занятия) для блокировки кнопок во время хронометрируемого занятия. Используйте опцию “Watch Mode” (режим часов) для блокировки кнопок, когда запись занятия не идет.

Units (единицы измерения): Настройка единиц измерения, используемых на устройстве (См. п. «Изменение единиц измерения»).

Format (формат): Настройка общих параметров формата (индикация темпа или скорости во время занятий, первый день недели и т.д.), формата географического местоположения и опций датума.

Data Recording (запись данных): Позволяет определить, каким образом устройство записывает данные занятий.

Опция “Smart” (интеллектуальная запись; используется по умолчанию) обеспечивает более долгую запись данных. Опция “Every Second” (каждая секунда) позволяет получить более подробную запись занятия, но при этом может не хватить места на запись длительных занятий.

USB Mode (режим USB): Настройка прибора на режим запоминающего устройства или режим Garmin при подключении к компьютеру.

Restore Defaults (восстановление настроек по умолчанию):

Позволяет сбросить данные пользователя и настройки (См. п. «Восстановление всех настроек по умолчанию»).

Software Update (обновление программного обеспечения): Позволяет установить обновленную версию программного обеспечения, загруженную с помощью Garmin Express™.

Настройки времени

Удерживайте кнопку  в нажатом положении и выберите Settings > System > Time (настройки > система > время).

Time Format (формат времени): Выбор 12- или 24-часовой формат времени.

Set Time (настройка часового пояса для устройства. При выборе опции “Auto” (авто) время устанавливается автоматически на основе вашего местоположения GPS.

Time (время): Позволяет настроить время, если была выбрана опция “Manual” (ручной).

Alerts (предупреждения): Позволяет настроить сигналы восхода и захода солнца, выдаваемые устройством за определенное количество минут или часов до действительного времени восхода или захода.

Sync with GPS (синхронизация с GPS): Позволяет выполнить синхронизацию времени с GPS-приемником вручную при изменении часовых поясов и при переводе часов на летнее/ зимнее время.

Изменение настроек подсветки

1 Нажмите кнопку Menu и удерживайте в нажатом положении.

2 Выберите Settings > System > Backlight (настройки > система > подсветка).

3 Выберите During Activity (во время занятия) или Watch Mode (режим часов).

4 Выполните одно из следующих действий:

- Выберите Keys (кнопки) для включения подсветки при нажатии на кнопки.
- Выберите Alerts (предупреждения) для включения подсветки при выдаче предупреждений.
- Выберите Gesture (жест) для включения подсветки при поднятии руки и повороте запястья (когда

- 1 Находясь на экране времени суток, нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
- 2 Выберите Clock > Alerts (часы > предупреждения).
- 3 Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите Til Sunset > Status > On (до захода солнца > состояние > вкл.)
 - Выберите Til Sunrise > Status > On (до восхода солнца > состояние > вкл.)
- 4 Выберите Time (время) и введите время.

Синхронизация времени с GPS

Каждый раз при включении устройства и приеме спутниковых сигналов прибор автоматически определяет ваш часовой пояс и текущее время суток. Вы можете вручную синхронизировать время с GPS при изменении часовых поясов и переходе на летнее/ зимнее время.

- 1 Находясь на экране времени суток, нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
- 2 Выберите Clock > Sync with GPS (часы > синхронизация с GPS).
- 3 Дождитесь, пока устройство примет спутниковые сигналы (см. п. «Прием спутниковых сигналов»).

Дистанционное управление экшн-камерой VIRB
Вы можете управлять экшн-камерой VIRB с помощью устройства Forerunner. Информацию о покупке камеры см. на сайте www.garmin.com/VIRB.

Управление экшн-камерой VIRB

Для возможности использования функции дистанционного управления VIRB вы должны включить соответствующую настройку на камере. Подробные инструкции вы можете найти в «Руководстве пользователя камеры VIRB». Кроме того, необходимо включить виджет VIRB в последовательность виджетов (см. п. «Настройка последовательности виджетов»).

- 1 Включите камеру VIRB.
- 2 На устройстве Forerunner, находясь на экране времени суток, нажимайте на кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для вызова виджета VIRB.
- 3 Подождите, пока устройство подключится к камере VIRB.
- 4 Нажмите кнопку START.
- 5 Выполните одно из следующих действий:
 - Для записи видео выберите Start Recording (начать запись). На экране Forerunner появится счетчик видео.
 - Для выполнения фотоснимка во время записи видео нажмите кнопку ВНИЗ.
 - Для остановки записи видео нажмите кнопку STOP.
 - Для выполнения фотоснимка выберите Take Photo (сделать фото).
 - Для изменения настроек съемки видео и фото выберите Settings (настройки).

Управление экшн-камерой VIRB во время занятия
Для возможности использования функции дистанционного управления VIRB вы должны включить соответствующую настройку на камере. Подробные инструкции вы можете найти в «Руководстве пользователя камеры VIRB». Кроме того, необходимо включить виджет VIRB в последовательность виджетов (см. п. «Настройка последовательности виджетов»).

- 1 Включите камеру VIRB.
- 2 На устройстве Forerunner, находясь на экране времени суток, нажимайте на кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для вызова виджета VIRB.
- 3 Подождите, пока устройство подключится к камере VIRB. Когда камера подключена, экран данных VIRB автоматически добавляется к приложению занятия.
- 4 Во время занятия нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для просмотра экрана данных VIRB.
- 5 Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
- 6 Выберите VIRB Remote (дистанционное управление VIRB).
- 7 Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите Settings > Timer Start/ Stop (настройки > запуск/остановка таймера), чтобы управлять камерой с помощью кнопки таймера занятия.

ПРИМЕЧАНИЕ: Запись видео будет автоматически начинаться и останавливаться при начале и остановке занятия.

- Для управления камерой с помощью меню опций выберите Settings > Manual (настройки > ручную).
 - Для ручной записи видео выберите Start Recording (начать запись).
- На экране Forerunner появится

Технические характеристики пульсметров HRM-Swim и HRM-Tri

Тип батареи	Батарея CR2032 (3 В), заменяется пользователем
Период работы батареи HRM-Swim	До 18 месяцев (при работе 3 часа в неделю)
Период работы батареи HRM-Tri	До 10 месяцев для занятий триатлоном (при работе 1 час в день)
Диапазон рабочих температур	Протокол беспроводной связи 2,4 ГГц ANT+
Радио частота/протокол	2.4 GHz
Водостойкость	Плавание, 5 ATM*

* Устройство выдерживает давление, эквивалентное погружению на глубину 50 метров.

Дополнительную информацию см. на сайте www.garmin.com/waterrating.

Уход за устройством

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Избегайте грубого обращения с устройством и чрезмерных ударных нагрузок, поскольку это может сократить срок службы продукта.

Не нажимайте на кнопки под водой.

Не используйте острые предметы для чистки устройства.

Не допускайте контакта устройства с химическими очистителями, растворителями и репеллентами, поскольку они могут повредить пластиковые компоненты и покрытия.

Тщательно промойте устройство пресной водой после воздействия хлорки, морской воды, солнцезащитного крема, косметических средств, спирта или прочих веществ. Длительный контакт с вышеперечисленными веществами может повредить корпус устройства.

Не храните прибор в местах, где он может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур, поскольку это может привести к серьезным поломкам.

Чистка устройства

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Даже небольшое количество пота или влаги может вызвать коррозию электрических контактов при подключении к зарядному устройству, что, в свою очередь, может препятствовать зарядке и передаче данных.

1 Протрите устройство салфеткой, смоченной в несильном бытовом очистителе.

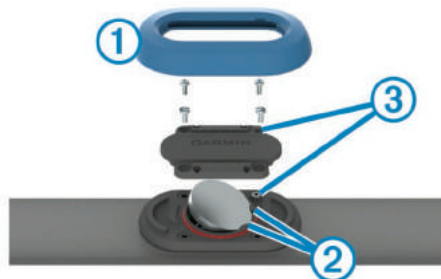
2 Вытрите насухо.

После чистки дайте устройству полностью просохнуть.

СОВЕТ: Дополнительную информацию см. на сайте www.garmin.com/fitandcare.

Замена батареи в пульсметре HRM-Swim и HRM-Tri

1 Снимите кольцо ① с модуля пульсметра.



2 С помощью малой крестовой отвертки (00) открутите четыре винта на передней поверхности модуля.

3 Снимите крышку и извлеките батарею.

4 Подождите 30 секунд.

5 Вставьте новую батарею под два пластиковых язычка ②, стороной с положитель

Устранение неполадок

Просмотр информации об устройстве

Вы можете просмотреть идентификационный номер устройства, версию программного обеспечения, нормативную информацию и текст лицензионного соглашения.

- 1 Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
- 2 Выберите Settings > About (настройки > информация). Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии
- 1 Находясь в настройках, выберите About (информация).
- 2 Нажмите кнопку ВНИЗ для просмотра нормативной информации.

Обновления для устройства

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

Таким образом, вы получаете удобный доступ к следующим услугам для устройств Garmin:

- Обновления программного обеспечения
- Передача данных в Garmin Connect
- Регистрация устройства

Настройка Garmin Express

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля.
- 2 Зайдите на сайт www.garmin.com/express.
- 3 Следуйте экранной инструкцией.

Получение дополнительной информации

- Зайдите на сайт www.support.garmin.com для просмотра дополнительных руководств, статей и обновлений программного обеспечения.
- Зайдите на сайт www.garmin.com/intosports.
- Зайдите на сайт www.garmin.com/learningcenter.
- Зайдите на сайт <http://buy.garmin.com> или свяжитесь с дилером Garmin для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных деталях.

Слежение за активностью

Дополнительную информацию о точности слежения за активностью см. на сайте garmin.com/ataccuracy.

Устройство не показывает количество шагов за день

Счетчик шагов за день обнуляется каждый день в полночь. Если вместо количества шагов показаны прочерки, позвольте устройству принять спутниковые сигналы и автоматически настроить время.

Устройство неверно подсчитывает количество шагов

Если вам кажется, что устройство неверно подсчитывает количество шагов, попробуйте выполнить следующее:

- Не носите часы на доминантной руке (то есть, правшам рекомендуется носить браслет на левой руке).
- Носите устройство в кармане, когда толкаете коляску или газонокосилку.
- Носите устройство в кармане, если вы активно работаете только руками.

ПРИМЕЧАНИЕ: Устройство может воспринимать некоторые повторяющиеся движения (при мытье посуды, складывании белья или хлопках в ладоши) как шаги.

Количество шагов на экране устройства и в учетной записи Garmin Connect не совпадает

Количество шагов в учетной записи Garmin Connect

обновляется при выполнении синхронизации с устройством.

- 1 Выполните одно из следующих действий:
 - Выполните синхронизацию количества шагов с приложением Garmin Connect (см. п. «Использование Garmin Connect на компьютере»).

- Выполните синхронизацию количества ша

Восстановление всех настроек по умолчанию

ПРИМЕЧАНИЕ: При выполнении этой операции удаляется вся введенная пользователем информация и архив с занятиями.

Вы можете вернуть все настройки прибора к заводским значениям по умолчанию.

- 1 Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
- 2 Выберите Settings > System > Restore Defaults > Yes (настройки > система > восстановление настроек по умолчанию > да).

Обновление программного обеспечения

Для возможности обновления программного обеспечения вы должны создать учетную запись в приложении Garmin Connect и загрузить приложение Garmin Express.

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля.

Когда новое программное обеспечение появится, приложение Garmin Express передаст его на устройство.

- 2 Следуйте экранной инструкцией.

- 3 Не отсоединяйте устройство от компьютера во время процедуры обновления.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы уже использовали Garmin Express для настройки устройства с помощью подключения Wi-Fi, то Garmin Connect может автоматически загружать имеющиеся обновления программного обеспечения на устройство при подключении по Wi-Fi.

В устройстве настроен неверный язык

- 1 Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
- 2 Прокрутите вниз до последней позиции в списке  и нажмите кнопку START.
- 3 Прокрутите вниз до предпоследней позиции в списке и нажмите кнопку START.
- 4 Нажмите START.
- 5 Выберите нужный язык.

Мой смартфон совместим с прибором Forerunner?

Устройство Forerunner совместимо со смартфонами, использующими беспроводную технологию Bluetooth Smart. Информацию о совместимости вы можете найти на сайте www.garmin.com/ble.

Мой телефон не подключается к устройству

- Включите Bluetooth на смартфоне.
- Поднесите телефон на расстояние не более 10 м (33 футов) к устройству.
- На смартфоне откройте приложение Garmin Connect Mobile, нажмите  или ... и выберите Garmin Devices (устройства Garmin) > Add Device (добавить устройство) для переключения в режим сопряжения.
- На устройстве удерживайте в нажатом положении кнопку LIGHT и выберите ... для включения технологии Bluetooth и переключения в режим сопряжения.

Продление периода работы батареи

Вы можете выполнить ряд действий для продления периода работы батареи.

- Уменьшите период времени работы подсветки после ее включения (см. п. «Изменение настроек подсветки»).
- Уменьшите яркость подсветки.
- Используйте режим UltraTrac для занятия (см. п. «UltraTrac»).
- Отключите беспроводную технологию Bluetooth, если вы не пользуетесь подключаемыми функциями (см. п. «Подключаемые функции Bluetooth»).
- При приостановке занятия на длительный период времени используйте опцию «продолжить позже» (см. п. «Остановка занятия»).
- Отключите слежение за активностью (см. п. «Настройки слежения за активностью»).

- Используйте циферблат Connect IQ, который не обновляется каждую секунду.

Например, используйте циферблат без секундной стрелки (см. п. «Настройка циферблата»).

- Ограничьте оповещения от смартфона, отображаемые на экране