

GARMIN®

ENDURO™ 4

Смартгодинник



Посібник
користувача

Зміст

Вступ.....	7
Початок роботи.....	7
Функції кнопок.....	7
Функції сенсорного екрана.....	8
Увімкнення та вимкнення	
сенсорного екрана.....	9
Стан GPS і символи стану.....	9
Налаштування циферблата	
годинника.....	9
Програми й заняття.....	11
Програми.....	11
Тренування.....	13
Використання програми Saved....	17
Використання програми Messenge	
г.....	17
Garmin Pay™.....	18
Запуск Garmin Epic.....	19
Використання програми	
хронографа Хего®.....	20
Перегляд інформації про припливи	
й відпливи.....	20
Позначення розташування	
якоря.....	21
Пульт дистанційного керування	
тролінговим двигуном.....	22
Заняття.....	22
Початок заняття.....	23
Припинення заняття.....	24
Заняття на свіжому повітрі.....	25
Біг.....	34
Плавання.....	37
Велосипед.....	39
Універсальні тренування.....	40
Заняття в спортзалі.....	41
Зимові види спорту.....	43
Водні види спорту.....	44
Інші види занять.....	46
Налаштування занять і програм.....	50
Налаштування списку програм...	50
Налаштування списку улюблених	
занять.....	50
Налаштування екранів даних.....	50
Створення власної активності.....	51
Налаштування активності.....	51

Елементи керування.....	59
Налаштування меню керування.....	61
Використання світлодіодного	
ліхтарика.....	61
Зміна користувацького режиму	
блимання ліхтарика.....	61
Вимірювання висоти об'єкта.....	62
Віджети.....	63
Перегляд віджетів.....	65
Налаштування свого списку	
віджетів.....	66
Створення папки віджетів.....	66
Body Battery™.....	66
Поради щодо покращення даних	
Body Battery™.....	67
Стан роботоздатності.....	67
Вимірювання показників.....	67
Про розрахункові значення	
максимального VO2.....	68
Перегляд прогнозованого часу	
перегонів.....	69
Стан варіабельності пульсу.....	69
Стан продуктивності.....	69
Економічність бігу.....	70
Розрахунок оцінки ЗФП.....	70
Лактатний поріг.....	71
Перегляд витривалості в	
реальному часі.....	71
Перегляд графіка зусилля.....	72
Тренувальний стан.....	72
Рівні тренувального стану.....	72
Високе короткочасне	
навантаження.....	73
Час відновлення.....	75
Акліматизація до спеки й висоти	
над рівнем моря.....	75
Призупинення та відновлення	
тренування.....	75
Готовність до тренування.....	76
Толерантність до бігу.....	76
Показник витривалості.....	77
Перегляд своїх зон витривалості....	77
Показник подолання схилу.....	78
Перегляд досвіду їзди на	
велосипеді.....	78

Календар перегонів та основні перегони.....	78
Тренування перед перегонами....	78
Додавання акції.....	79
Додавання місць для прогнозу погоди.....	79
Ведення журналу способу життя....	79
Відстеження поведінки за допомогою журналу способу життя.....	79
Використання поради щодо порушень добового ритму організму.....	79
Планування подорожі в програмі Garmin Connect™.....	80

Годинники..... 81

Налаштування будильника.....	81
Редагування налаштувань будильника.....	81
Використання таймера зворотного відліку.....	81
Видалення таймера зворотного відліку.....	82
Використання секундоміра.....	82
Додання інших часових поясів.....	83
Редагування альтернативного часового поясу.....	83
Додавання події зворотного відліку.....	83
Редагування зворотного відліку події.....	84

Журнал..... 85

Використання історії.....	85
Історія універсальних тренувань.....	85
Персональні рекорди.....	85
Перегляд персональних рекордів.....	85
Відновлення персонального рекорду.....	85
Видалення персональних рекордів.....	86
Перегляд загальних даних.....	86

Налаштування сповіщень і попереджень..... 87

Сповіщення про стан здоров'я та фізичний стан.....	87
Налаштування попередження про порушення пульсу.....	87
Попередження щодо необхідності рухатися.....	88
Ранковий звіт.....	88
Налаштування ранкового звіту... ..	88
Вечірній звіт.....	88
Налаштування вечірнього звіту... ..	88
Налаштування сповіщень про час.. ..	88
Налаштування штормового попередження.....	89
Увімкнення сповіщень про з'єднання з телефоном.....	89

Налаштування звуку й вібрації.... 90

Налаштування дисплея та яскравості..... 91

Підключення..... 92

Датчики та аксесуари.....	92
Бездротові датчики.....	92
Функції зв'язку телефона.....	96
Підключення телефона.....	96
Увімкнення сповіщень телефона.....	97
Пошук загубленого пристрою.....	98
Вимкнення з'єднання з телефоном Bluetooth®.....	98
Увімкнення та вимкнення сповіщень про пошук телефона... ..	98
Підключені функції Wi-Fi®.....	99
Підключення до мережі Wi-Fi®.....	99
Garmin® Share.....	99
Обмін даними за допомогою Garmin Share.....	99
Отримання даних за допомогою Garmin Share.....	100
Налаштування Garmin Share.....	100
Телефонні застосунки й комп'ютерні програми.....	100
Garmin Connect™.....	100
Функції Connect IQ.....	103
Програма Garmin Explore™.....	103
Програма Garmin Messenger™....	103

Програма Garmin Golf™	104	Прокладання шляху до місця	
Програма ShotView™	104	призначення.....	116
Режими фокусування.....	105	Навігація до найближчого об'єкта	
Налаштування режиму фокусування		зацікавлення.....	116
за замовчуванням.....	105	Перехід до початкової точки під час	
Створення спеціального режиму		активності.....	116
фокусування.....	105	Позначення та початок навігації до	
		місця розташування людини за	
		бортом.....	117
		Припинення навігації.....	117
Налаштування стану здоров'я та		Збереження об'єктів.....	117
спорту.....	107	Збереження об'єктів.....	117
Пульсом. на зап'яс.....	107	Збереження місцезнаходження на	
Носіння годинника.....	107	основі подвійної сітки.....	117
Поради на випадок мінливих даних		Надання даних про	
про частоту серцевих		місцезнаходження з мапи за	
скорочень.....	107	допомогою програми Garmin	
Налаштування пульсометра на		Connect™	118
зап'ястку.....	108	Маршрути.....	118
Пульсовий оксиметр.....	108	Створення маршруту в Garmin	
Отримання даних із пульсового		Connect™	118
оксиметра.....	109	Створення та проходження курсу на	
Налаштування режиму пульсового		вашому годиннику.....	119
оксиметра.....	109	Слідування збереженим	
Підказки стосовно неточних даних		маршрутом на годиннику.....	120
від пульсового оксиметра.....	110	Установлення напрямку за	
Автоматична ціль.....	110	компасом.....	120
Хвилини інтенсивного		Установлення базової точки.....	120
навантаження.....	110	Прогнозування маршрутної точки.	120
Заробляння хвилин інтенсивного			
навантаження.....	110	Функції відстеження й безпеки. 122	
Відстеження сну.....	110	Додавання контактів для звернення	
Налаштування графіка сну.....	110	по допомогу.....	122
Використання автоматичного		Додавання контактів.....	122
відстеження сну.....	111	Увімкнення й вимкнення функції	
Зміни дихання.....	111	виявлення інцидентів.....	123
Карта.....	112	Увімкнення відстеження	
Перегляд мапи.....	112	Garmin Locate.....	123
Збереження місця або навігація до		Запит про допомогу.....	123
місця на карті.....	112	Повідомлення для глядачів.....	124
Відстеження вашого		Блокування повідомлень для	
місцезнаходження на карті.....	112	глядачів.....	124
Налаштування карти.....	113	Початок сеансу GroupTrack.....	124
Керування мапами.....	113	Поради щодо сеансів GroupTrac	
Відображення та приховування		k.....	124
картографічних даних.....	114	Музика.....	126
Навігація.....	116		

Підключення до стороннього постачальника.....	126
Завантаження аудіовмісту від стороннього постачальника.....	126
Завантаження власного аудіовмісту.....	126
Прослуховування музики.....	127
Керування відтворенням музики..	127
Підключення навушниківBluetooth®	127
Зміна режиму відтворення звуку..	127

Профіль користувача..... 128

Налаштування профілю користувача.....	128
Налаштування гендера.....	128
Перегляд свого фітнес-віку.....	128
Про зони пульсу.....	128
Цілі фізичних занять.....	128
Налаштування зон пульсу.....	128
Дозвіл годиннику встановлювати зони пульсу.....	129
Розрахування зон частоти пульсу.....	129
Налаштування зон зусилля.....	129
Автоматичне визначення вимірювань ефективності.....	130

Налаштування керування живленням..... 131

Налаштування функції економії заряду акумулятора.....	131
Налаштування режимів живлення	131

Налаштування доступності..... 133

Налаштування системи..... 134

Змінення мови годинника.....	134
Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок.....	134
Налаштування коду-пароля годинника.....	135
Змінення коду-пароля годинника.....	135
Вимкнення коду доступу годинника.....	135
Компас.....	135
Налаштування компаса.....	135

Висотомір і барометр.....	136
Налаштування висотоміра й барометра.....	136
Налаштування часу.....	137
Синхронізація часу.....	137
Зміна клавіатури годинника, що використовується за замовчуванням.....	137
Розширені системні налаштування.....	137
Змінення одиниць вимірювання.....	137
Налаштування записування даних.....	138
Відновлення та скидання налаштувань.....	138
Відновлення налаштувань і даних з Garmin Connect™	138
Скидання всіх налаштувань до заводських значень.....	138
Перезапуск годинника вручну... ..	139
Усунення проблем із пристроєм у режимі відновлення.....	139
Оновлення продукту.....	139
Перегляд інформації щодо пристрою.....	140
Перегляд нормативної інформації (електронного маркування) і даних про відповідність вимогам.....	140

Інформація про пристрій..... 141

Заряджання годинника.....	141
Заряджання від сонця.....	141
Технічні характеристики.....	141
Інформація про акумулятор.....	142
Поради щодо подовження часу роботи від акумулятора.....	142
Догляд за пристроєм.....	143
Очищення годинника.....	143
Заміна браслетів QuickFit®	143
Пошук додаткової інформації.....	144

Додаток..... 145

Колірні шкали й дані динаміки бігу.....	145
Дані про баланс часу контакту із землею.....	145

Вертикальне коливання й вертикальний коефіцієнт.....	145
Стандартні показники макс. V02..	146
Оцінювання економічності бігу.....	146
Оцінкові значення FTP.....	146
Рейтинг показників витривалості.	147
Розмір і окружність коліс.....	148

Поля даних.....	149
------------------------	------------

Вступ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку з пристроєм.

Перш ніж почати будь-яку програму тренувань або змінити таку програму, порадьтеся з лікарем.

Початок роботи

Під час першого використання годинника слід виконати зазначені далі дії, щоб налаштувати його й ознайомитися з основними функціями.

- 1 Натисніть і втримуйте елемент , щоб увімкнути годинник (*Функції кнопок, стор. 7*).
- 2 Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб виконати початкове налаштування.
Під час початкового налаштування можна сполучити телефон із годинником, щоб отримувати сповіщення, синхронізувати активності тощо (*Підключення телефона, стор. 96*). Якщо ви змінили годинник і попередній пристрій був сумісним, можна перенести з нього налаштування, збережені маршрути тощо під час сполучення нового годинника Enduro™ із телефоном.
- 3 Зарядіть годинник (*Зарядження годинника, стор. 141*).
- 4 Перевірте наявність оновлень для програмного забезпечення (*Налаштування системи, стор. 134*).
Для оптимальної роботи слід регулярно оновлювати програмне забезпечення на своєму пристрої. Оновлення програмного забезпечення змінюють і вдосконалюють конфіденційність, безпеку й функції пристрою.
- 5 Почніть активність (*Початок заняття, стор. 23*).

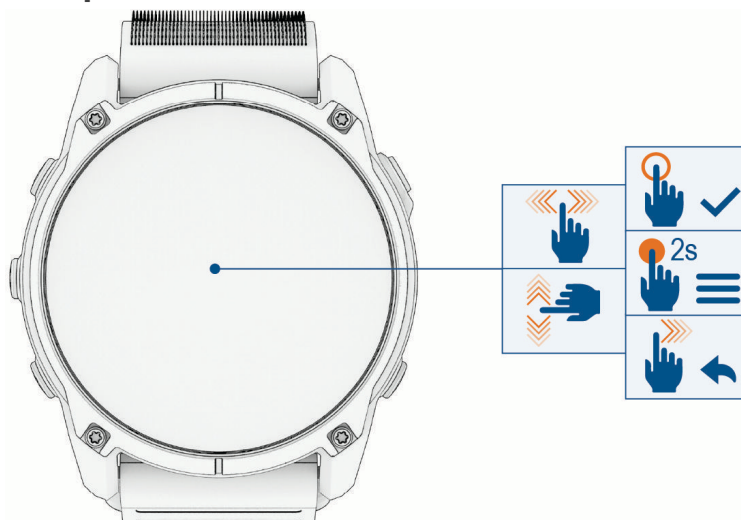
Функції кнопок



ПІДКАЗКА: ви можете налаштувати виклик деяких функцій для утримання кнопок і створити нові комбінації кнопок (*Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок, стор. 134*).

①  Верхня ліва кнопка	• Натисніть, щоб підсвітити екран. • Швидко натисніть двічі, щоб увімкнути або вимкнути ліхтарик (<i>Використання світлодіодного ліхтарика, стор. 61</i>). • Утримуйте протягом трьох секунд, щоб увімкнути пристрій. • Утримуйте протягом двох секунд, щоб перейти до меню елементів керування (<i>Елементи керування, стор. 59</i>). • Утримуйте протягом п'яти секунд, щоб надіслати запит про допомогу (<i>Запит про допомогу, стор. 123</i>).
②  Середня ліва кнопка	• Натисніть, коли відображається циферблат годинника, щоб переглянути центр сповіщень (<i>Перегляд сповіщень, стор. 97</i>). • Натисніть, щоб прокрутити меню або екрани даних. • Коли відображається циферблат годинника, натисніть і утримуйте, щоб увійти в головне меню. • Утримуйте для входу в контекстне меню, якщо воно доступне в цій частині користувацького інтерфейсу.
③  Нижня ліва кнопка	• На циферблаті годинника натисніть, щоб переглянути список віджетів (<i>Перегляд віджетів, стор. 65</i>). • Натисніть, щоб прокрутити меню або екрани даних. • Утримуйте, щоб переглянути елементи керування музикою (<i>Прослуховування музики, стор. 127</i>).
④  Верхня права кнопка	• Натисніть, щоб вибрати один із варіантів у меню. • Коли відображається циферблат годинника, натисніть, щоб відкрити меню програм і занять (<i>Програми й заняття, стор. 11</i>). • Натисніть, щоб розпочати або припинити заняття (<i>Початок заняття, стор. 23</i>).
⑤  Нижня права кнопка	• Натисніть, щоб повернутися до попереднього екрана. • Під час заняття натисніть, щоб записати дані кола, відпочити або перейти до наступного етапу тренування. • Утримуйте, щоб переглянути список програм, які нещодавно використовувалися.

Функції сенсорного екрана



- Торкніться, щоб вибрати один із варіантів у меню.
 - Утримуйте, щоб переглянути меню.
 - Натисніть і утримуйте дані на циферблаті, щоб відкрити віджет або функцію.
- ПРИМІТКА:** ця функція доступна не на всіх циферблатах.
- Торкніться значка вгорі циферблата, щоб відновити роботу в активній програмі або повернутися до заняття.
 - Коли відображається циферблат годинника, проведіть пальцем униз по циферблату, щоб переглянути центр сповіщень.
 - Коли відображається циферблат годинника, проведіть пальцем угору по циферблату, щоб прокрутити список віджетів.

- Коли відображається циферблат годинника, проведіть пальцем ліворуч, щоб відкрити меню програм і активностей.
- У меню керування, віджетах або меню програм натисніть і утримуйте циферблат, щоб редагувати параметри, додати або перевпорядкувати їх.
- Проведіть пальцем угору або вниз, щоб прокрутити меню.
- Проведіть пальцем управо, щоб повернутися до попереднього екрана.
- Накрийте екран долонею, щоб повернутися до циферблата й зменшити яскравість екрана.

Увімкнення та вимкнення сенсорного екрана

- Натисніть і утримуйте  та .
- Натисніть і утримуйте  та виберіть .
- Натисніть та утримуйте , потім виберіть **Налаштування годинника** > **Дисплей і яскравість** > **Дотик**, а далі – потрібний параметр.

Стан GPS і символи стану

Для занять на свіжому повітрі рядок стану стає зеленим, коли система GPS готова до використання. Блімання піктограми означає, що годинник здійснює пошук сигналу. Відображення піктограми без блімання означає, що сигнал знайдено або датчик підключено.

GPS	Стан GPS
	Стан заряду акумулятора
	Стан підключення телефона
	стан технології Wi-Fi®
	Стан режиму польоту
	Стан LiveTrack
	Стан GroupTrack
	Стан пульсу
	Статус технології Bluetooth®
	Стан підключення ANT+®
	Стан Running Dynamics Pod
	Стан датчика швидкості та каденсу
	Стан ліхтарів велосипеда
	Стан радара велосипеда
	Стан режиму розширеного дисплея
	Стан інтелектуального велотренажера
	Стан вимірювача сили обертання педалей
	Стан датчика tempe™

Налаштування циферблата годинника

Ви можете налаштувати зовнішній вигляд циферблата й інформацію на ньому або активувати стандартний циферблат Connect IQ™ (*Функції Connect IQ, стор. 103*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Циферблат годинника**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити циферблат, виберіть .
 - Щоб додати та змінити новий циферблат, виберіть **Додати новий елемент**, і натисніть **+** > .

ПРИМІТКА: коли ви додаєте циферблат, він відображається у списку вибраних. Коли досягнуто максимальної кількості вибраних циферблатів, потрібно видалити циферблат зі списку вибраних, щоб додати новий.

4 Виберіть один із варіантів:

ПРИМІТКА: деякі параметри доступні не для всіх циферблатів. Деякі циферблати мають додаткові параметри, як-от альтернативний часовий пояс або кілька стилів.

- Щоб активувати циферблат, натисніть **Застосувати**.
- Щоб змінити дані, які відображаються на циферблаті, виберіть **Дані**, прокрутіть екран і виберіть поле для редагування, а тоді прокрутіть екран і виберіть параметр.
- Щоб додати або змінити колірну тему циферблата, виберіть **Колір виділення**, а тоді прокрутіть екран і виберіть параметр.
- Щоб змінити колір даних, які відображаються на циферблаті, виберіть **Колір даних**, а тоді прокрутіть екран і виберіть параметр.
- Щоб змінити колір фону, виберіть **Колір фону**, а тоді прокрутіть екран і виберіть параметр.
- Щоб видалити циферблат зі списку вибраних, натисніть **Видалити**.

Програми й заняття

У годиннику доступні різні попередньо завантажені програми й заняття.

Програми: програми додають до вашого годинника інтерактивні функції, як-от перегляд тренувань або перевірка прогнозу погоди ([Програми, стор. 11](#)).

Заняття: у годиннику доступні програми для занять у приміщеннях і надворі, серед яких біг, їзда на велосипеді, силові тренування, плавання в басейні та багато інших ([Заняття, стор. 22](#)). Після початку заняття годинник відображає на екрані й записує дані датчика. Ви можете зберегти ці дані й поділитися ними зі спільнотою Garmin Connect™.

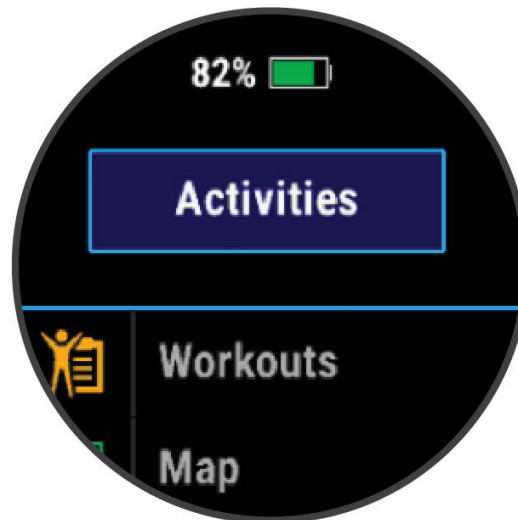
Щоб дізнатися більше про відстеження й точність вимірювання параметрів фізичної активності, перейдіть за посиланням garmin.com/ataccuracy.

Програми Connect IQ™: ви можете розширити можливості свого годинника, установивши програми з мобільної програми Connect IQ ([Функції Connect IQ, стор. 103](#)).

Програми

Ви можете налаштувати свій годинник за допомогою меню програм, яке дає змогу швидко дістати доступ до функцій і параметрів годинника. Для роботи деяких програм потрібне з'єднання Bluetooth® із сумісним телефоном. Багато програм також можна знайти у віджетах ([Віджети, стор. 63](#)) або елементах керування ([Елементи керування, стор. 59](#)).

Коли відображається циферблат годинника, натискайте елементи  і , щоб прокручувати список програм.



Назва	Докладніше
Альтиметр/барометр/компас	Виберіть для перегляду зведених даних з альтиметра, барометра й компаса.
Anchor	Виберіть, щоб позначити розташування якоря (Позначення розташування якоря, стор. 21).
Передавати пульс	Дає змогу ввімкнути передавання даних про частоту серцевих скорочень на сполучений пристрій (Передавання даних про пульс, стор. 108).
Калькулятор	Виберіть калькулятор, який також має функцію калькулятора чайових.
Календар	Виберіть, щоб переглянути майбутні події з календаря телефону.
Годинники	Виберіть, щоб установити будильник, таймер, секундомір, інший часовий пояс або зворотний відлік події (Годинники, стор. 81).
Connect IQ™	Виберіть, щоб використовувати магазин Connect IQ на вашому годиннику (Функції Connect IQ, стор. 103).
Еріс	Виберіть, щоб запустити, переглянути або закрити Garmin Epic – колекцію даних про активності й маршрути, а також біометричних даних за певний період (Запуск Garmin Epic, стор. 19).
Польові інструменти	Виберіть, щоб відкрити програми для активного відпочинку на природі з такими функціями, як компас, вимірювання висоти або базові точки.

Назва	Докладніше
Прогноз щодо рибальства	Виберіть, щоб відобразити прогнози щодо найкращих днів і часу для риболовлі відповідно до вашого місцеперебування, фази місяця, часу його сходу й заходу. Ви можете переглянути графік на день, а також основні й другорядні періоди годування.
Garmin Share	Виберіть, щоб надсилати дані на інші пристрої або отримувати дані з інших пристроїв Garmin® (<i>Garmin® Share</i> , стор. 99).
Health Snapshot™	Виберіть, щоб записати кілька ключових показників стану здоров'я, як-от середня частота серцевих скорочень, рівень стресу й частота дихання, поки ви не рухаетесь протягом двох хвилин. Вона дає уявлення про загальний стан вашої серцево-судинної системи.
Історія	Виберіть, щоб переглянути збережену історію фізичної активності, записи та загальні підсумки (<i>Використання історії</i> , стор. 85).
Ведення журналу способу життя	Відстежує вашу повсякденну поведінку й дає змогу побачити, як вона впливає на певні показники здоров'я, у програмі Garmin Connect™.
Карта	Виберіть, щоб переглянути мапу (<i>Перегляд мапи</i> , стор. 112).
Диспетчер карт	Виберіть, щоб переглянути завантажені мапи й керувати ними (<i>Керування мапами</i> , стор. 113).
Вимірювання висоти	Виберіть, щоб виміряти висоту об'єкта, як-от пагорба чи водоспаду (<i>Вимірювання висоти об'єкта</i> , стор. 62).
Messenger	Виберіть, щоб переглядати й надсилати повідомлення, використовуючи програму для телефона Garmin Messenger™ (<i>Використання програми Messenger</i> , стор. 17).
Фаза місяця	Виберіть, щоб переглянути інформацію про схід і захід місяця, а також його фази з урахуванням вашого місцеперебування за GPS.
Музика	Виберіть, щоб керувати відтворенням аудіо за допомогою годинника (<i>Прослуховування музики</i> , стор. 127).
Повідомлення	Виберіть, щоб переглянути сповіщення з телефона (<i>Перегляд сповіщень</i> , стор. 97).
Харчування	Виберіть, щоб відстежувати своє щоденне харчування, включно з калоріями та макронутрієнтами. Ви також можете вести журнал прийомів їжі. Щоб відстежувати й переглядати своє харчування, у вас має бути активна підписка на Garmin Connect+ (<i>Підписка Garmin Connect+™</i> , стор. 101).
Планування від точки маршруту	Виберіть, щоб зберегти нове місце на основі прогнозу щодо відстані й напрямку від свого поточного розташування (<i>Прогнозування маршрутної точки</i> , стор. 120).
Пульсова оксиметрія	Виберіть, щоб виконати вимірювання пульсовим оксиметром (<i>Пульсовий оксиметр</i> , стор. 108).
Базова точка	Виберіть, щоб установити базову точку, на основі якої показуватимуться напрямки і відстані до місцеположення або напрямки за компасом (<i>Установлення базової точки</i> , стор. 120).
Збережено	Виберіть, щоб переглянути збережені об'єкти, маршрути й маршрутні точки (<i>Використання програми Saved</i> , стор. 17).
Налаштування	Виберіть, щоб відкрити меню налаштувань.
Sports Scores	Виберіть, щоб відстежує показники спортивних команд коледжів або професійних спортсменів, отримуючи результати й дані в реальному часі.
СВІТАНОК І ЗАХІД СОНЦЯ	Дає змогу переглянути час сходу й заходу сонця, а також настання сутінок.
Припливи та відпливи	Виберіть, щоб переглянути інформацію про припливи й відпливи для певного місця (<i>Перегляд інформації про припливи й відпливи</i> , стор. 20).
Поради	Виберіть, щоб переглянути інтерактивні підказки для годинника, дізнатися про його нові функції. Відскануйте пряме посилання на support.garmin.com , щоб дістати доступ до посібника користувача для свого годинника.
Тролінговий двигун	Виберіть, щоб використовувати свій годинник як пульт дистанційного керування для тролінгового двигуна Garmin (<i>Сполучення годинника з тролінговим двигуном</i> , стор. 22).
Wallet	Виберіть, щоб відкрити гаманець Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay™</i> , стор. 18).
Погода	Виберіть, щоб переглянути поточні погодні умови й прогнози погоди.

Назва	Докладніше
Відстеження ваги	Виберіть для перегляду останніх тенденцій зміни ваги й даних за минулі періоди. Можна ввести свою вагу вручну. Якщо ви маєте ваги Index™ та підключили їх до свого облікового запису Garmin Connect, дані про вашу вагу відображатимуться у програмі.
Тренування	Виберіть, щоб переглянути свої збережені тренування (<i>Тренування, стор. 13</i>).
Xero Chronograph	Виберіть, щоб отримати доступ до елементів керування сеансом хронографа Xero® і переглянути балістичні дані (<i>Використання програми хронографа Xero®, стор. 20</i>).

Тренування

Ви можете створювати власні тренування, які включають цілі для кожного етапу, а також для різних відстаней, часу та калорій. Під час активності ви можете переглядати екрани даних для конкретного тренування, які містять інформацію про його етапи, наприклад, відстань відповідного етапу тренування або поточний темп.

На годиннику: можна відкрити програму для тренувань зі списку, щоб відобразити всі завантажені на годинник тренування (*Програми й заняття, стор. 11*).

У ній можна також переглянути історію тренувань.

У програмі: можна створювати й знаходити інші тренування чи вибирати тренувальні плани із вбудованими тренуваннями та пересилати їх на годинник (*Після тренування від Garmin Connect™, стор. 14*).

Ви можете планувати тренування.

Ви можете оновлювати й редагувати свої поточні тренування.

Початок тренування

Годинник допоможе вам пройти всі етапи тренування.

1 На циферблаті годинника натисніть .

ПІДКАЗКА: якщо на сьогодні у вас уже є заплановане або запропоноване тренування, прокрутіть униз і виберіть **Тренування**.

2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.

3 Натисніть  і виберіть **Тренування**.

4 Виберіть один із варіантів:

- Щоб годинник запропонував тренування після вибору цілей щодо інтенсивності й часу, виберіть **Швидке тренування**.
- Щоб почати інтервальне тренування, виберіть **Цілі та інтервали** або **Інтервали** (*Початок інтервального тренування, стор. 14*).
- Щоб почати тренування із ціллю, виберіть **Цілі та інтервали** або **Вибрати мету** (*Установлення цілі тренування, стор. 15*).
- Щоб розпочати попередньо завантажене або збережене тренування, виберіть **Бібліотека тренувань** (*Після тренування від Garmin Connect™, стор. 14*).
- Щоб розпочати заплановане тренування з календаря тренувань Garmin Connect™, виберіть **Календар тренувань** (*Про календар тренувань, стор. 16*).

ПРИМІТКА: деякі параметри доступні не для всіх типів активностей.

5 Виберіть тренування.

ПРИМІТКА: у списку відображаються лише тренування, що сумісні з вибраним типом фізичної активності.

6 За потреби виберіть **Почати тренування**.

7 Натисніть , щоб запустити таймер активності.

Після того як ви розпочали тренування, пристрій відображає кожен його крок, примітки до кроків (необов'язково), цілі (необов'язково), а також поточні дані тренування. Для силових тренувань, занять із йоги, кардіотренувань і пілатесу відображається допоміжна анімація.

Показник виконання тренування

Після завершення тренування на годиннику відображається показник виконання, який залежить від того, наскільки точно ви його виконали. Активні етапи тренування мають найвищий пріоритет, оскільки вимірюють рівень ваших зусиль, а також те, наскільки точно ви виконали всі етапи. Етапи розминки й відновлення мають менший вплив на ваш результат. Етап заминки жодним чином не впливає на ваш бал за виконання тренування.

показник виконання тренування відображається лише для тренувань із бігу та їзди на велосипеді.

	Високий, від 67% до 100%
	Середній, від 34% до 66%
	Низький, від 0% до 33%

Після тренування від Garmin Connect™

Для завантаження тренування з Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), стор. 100).

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Запустіть програму Garmin Connect і виберіть •••.
 - Перейдіть на вебсторінку connect.garmin.com.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Тренування**.
- 3 Знайдіть тренування або створіть і збережіть нове тренування.
- 4 Виберіть  або **Надіслати на пристрій**.
- 5 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Виконання запропонованого щоденного тренування

Щоб годинник пропонував щоденні тренування, спочатку він має розрахувати орієнтовний макс. VO2 для відповідного типу активності ([Про розрахункові значення максимального VO2](#), стор. 68).

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Біг**, а потім – заняття.
 - Виберіть **Велосипед**, а потім – заняття.
- 4 Натисніть  і виберіть запропоноване щоденне тренування.
жодне запропоноване тренування не відображатиметься, якщо у вас запланований день відпочинку або ви дотримуєтеся іншого плану тренування.
- 5 Прокрутіть униз, що переглянути подробиці тренування, як-от етапи й очікувану перевагу.
- 6 Прокрутіть сторінку вгору та виберіть один із варіантів:
 - Щоб розпочати тренування, виберіть **Почати тренування**.
 - Щоб пропустити тренування, виберіть **Більше > Ігнорувати**.
 - Щоб переглянути пропозиції щодо тренувань на наступний тиждень, виберіть **Більше > Більше підказок**.
 - Щоб вимкнути підказки щодо рекомендованих тренувань, виберіть **Більше > Налаштування > Підказка з тренув..**
ПІДКАЗКА: підказки щодо рекомендованих тренувань можна знову увімкнути пізніше. На екрані заняття виберіть **Тренування > Бібліотека тренувань > Щоденні поради**, а тоді виберіть тренування і натисніть **Більше > Налаштування > Підказка з тренув..**
 - Щоб задати дні тренування, виберіть **Більше > Налаштування**, а потім – **Дні тренування** або **День тривалого тренування**.
 - Щоб задати тип цілі тренування, виберіть **Більше > Налаштування > Тип цілі**.
ПІДКАЗКА: якщо ви виберете темп як тип цілі, то зможете коригувати свій середній темп з урахуванням крутизни рельєфу, увімкнувши перемикач **Темп з урахуванням нахилу**.
 - Щоб призупинити свій тренувальний стан, виберіть **Більше > Налаштування > Призупинити тренування** ([Призупинення та відновлення тренування](#), стор. 75).

Запропоноване тренування автоматично оновлюється відповідно до змін у вашому тренувальному режимі, часі відновлення й максимальному об'ємі кисню (VO2).

Початок інтервального тренування

ПРИМІТКА: для деяких занять ця функція недоступна.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.
- 3 Прокрутити вниз.

- 4 Виберіть **Тренування**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Інтервали**.
 - Виберіть **Цілі та інтервали > Інтервали**.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Відкриті повтори**, щоб позначити інтервали й періоди відпочинку вручну, натиснувши .
 - Виберіть **Заплановані повтори > Почати тренування**, щоб почати інтервальне тренування на основі відстані або часу.
- 7 За потреби натисніть , щоб включити розминку перед тренуванням.
- 8 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 9 У разі інтервального тренування з розминкою натисніть , щоб почати перший інтервал.
- 10 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 11 У будь-який час натисніть , щоб зупинити поточний інтервал або період відпочинку й перейти до наступного інтервалу або періоду відпочинку (за бажанням).

Після завершення всіх інтервалів з'явиться відповідне повідомлення.

Налаштування інтервального тренування

ПРИМІТКА: для деяких занять ця функція недоступна.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.
- 3 Натисніть елемент .
- 4 Виберіть **Тренування**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Інтервали**.
 - Виберіть **Цілі та інтервали > Інтервали**.
- 6 Виберіть **Заплановані повтори**.
- 7 Натисніть елемент .
- 8 Виберіть **Більше > Редагувати тренування**.
- 9 Виберіть один чи кілька варіантів:
 - Щоб задати тривалість і тип інтервалу, виберіть **Інтервал**.
 - Щоб установити тривалість і тип відпочинку, виберіть **Вдпч..**
 - Щоб установити кількість повторів, виберіть **Повторення**.
 - Щоб додати до тренування розминку, не обмежену часом, виберіть **Розминка > Увімкнути**.
- 10 Натисніть .

Годинник збереже ваше персоналізоване інтервальне тренування, доки ви не відредагуєте його знову.

Установлення цілі тренування

Функція цілі тренування працює з функцією Virtual Partner®, щоб ви могли тренуватися до досягнення встановленої цілі щодо дистанції, дистанції та часу, дистанції та темпу або дистанції та швидкості. Під час тренування годинник у реальному часі надає інформацію про те, наскільки ви наблизилися до досягнення цілі тренування.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
 - 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.
 - 3 Прокрутити вниз.
 - 4 Виберіть **Тренування**.
 - 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Вибрати мету**.
 - Виберіть **Цілі та інтервали**.
- ПРИМІТКА:** деякі параметри доступні не для всіх типів активностей.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Відстань і час**, щоб вибрати цільову відстань і цільовий час.

- Виберіть **Відстань і темп** або **Відстань і швидкість**, щоб вибрати цільову відстань і цільовий темп або цільову швидкість.
- Виберіть **Лише відстань**, щоб вибрати попередньо встановлену дистанцію або ввести власну дистанцію.
- Виберіть **Калорії** для встановлення цілі за калоріями.

7 Натисніть , щоб запустити таймер активності.

Записування тесту порогової швидкості плавання

Значення вашої порогової швидкості плавання (Critical Swim Speed, CSS) – це результат тесту зі змаганням на час, виражений як темп на 100 метрів. CSS є теоретичною швидкістю, яку ви здатні постійно підтримувати без виснаження. Показник CSS можна використовувати для керування своїм темпом під час тренування й відстеження досягнень.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність** > **Плавання** > **Плавання в басейні**.
- 3 Прокрутити вниз.
- 4 Виберіть **Тренування** > **Бібліотека тренувань** > **Порогова швидкість плавання** > **Пройти: тест на порог.шв.плав..**
- 5 Прокрутіть вниз, щоб переглянути етапи тренування (необов'язково).
- 6 Натисніть .
- 7 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 8 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Використання Virtual Partner®

Функція Virtual Partner є інструментом для тренувань, що допомагає вам досягати своїх цілей. Ви можете встановити для функції Virtual Partner темп, якого хочете дотримуватися.

ПРИМІТКА: для деяких занять ця функція недоступна.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
 - 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.
 - 3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.
 - 4 Виберіть **Екрани даних** > **Додати новий елемент** > **Virtual Partner**.
 - 5 Введіть значення темпу або швидкості.
- ПРИМІТКА:** ви можете змінити порядок відображення екранів даних (додатково).
- 6 Почніть активність (*Початок заняття, стор. 23*).
 - 7 Прокрутіть Virtual Partnereкран і подивіться, хто лідирує.

Порівняння з попередньою активністю

Можна влаштувати змагання за часом активності, використовуючи попередньо записану активність або завантажений маршрут Garmin Connect™. Ця функція в поєднанні з функцією Virtual Partner® дає змогу побачити, наскільки ви перевершуєте власні результати або відстаєте від них під час активності.

ПРИМІТКА: для деяких занять ця функція недоступна.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.
- 3 Прокрутити вниз.
- 4 Виберіть **Тренування** > **Перегони із собою**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Для змагання за часом активності натисніть **3 історії**, а тоді виберіть вид активності.
 - Для змагання за маршрутом натисніть **Завантажено**, виберіть маршрут і натисніть **Змагання із записом**.
- 6 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 7 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Про календар тренувань

Календар тренувань на годиннику є розширенням календаря або розкладу тренувань, який ви налаштували у своєму обліковому записі Garmin Connect™. Додавши кілька тренувань до календаря

Garmin Connect, ви можете надіслати їх на свій пристрій. Усі заплановані тренування, надіслані на пристрій, відображаються у віджеті календаря. Вибравши день у календарі, ви можете переглянути або виконати тренування. Заплановане тренування залишається на вашому годиннику незалежно від того, виконали ви його або пропустили. Коли ви надсилаєте заплановані тренування з Garmin Connect, вони замінюють собою наявний календар тренувань.

Адаптивні плани тренування

У вашому обліковому записі Garmin Connect™ є адаптивний план тренування й тренер Garmin®, які допоможуть вам досягти ваших тренувальних цілей. Наприклад, ви можете відповісти на кілька запитань і знайти план, за допомогою якого можна підготуватися до 5-кілометрових перегонів. Цей план адаптується до вашого поточного фізичного стану, уподобань щодо тренування й графіка, а також дати перегонів. Коли ви починаєте виконання плану, у списку віджетів на годиннику Enduro™ з'являється віджет тренера Garmin.

Використання програми Saved

Ви можете використовувати збережену програму для перегляду збережених місцезнаходжень і маршрутів.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Збережено**.
- 3 Виберіть збережений елемент.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб прокласти маршрут до потрібного місця, виберіть **Перейти**.
 - Щоб рухатися за маршрутом, виберіть **Змагання із записом**.
 - Щоб переглянути маршрутні точки, наприклад автомати з водою, перешкоди або круті підйоми, виберіть **Переглянути точки курсу**.

ПІДКАЗКА: маршрутні точки можна додавати під час створення маршруту в програмі Garmin Connect™ (*Створення маршруту в Garmin Connect™, стор. 118*).

 - Щоб рухатися за маршрутом у зворотному напрямку, виберіть **Більше > Пройти маршрут у зворотному напрямку**.
 - Щоб редагувати налаштування маршруту, як-от небажані об'єкти та навігаційні сповіщення, виберіть **Більше > Налаштування маршруту**.
 - Щоб переглянути відомості про місцезнаходження, виберіть **Більше > Деталі**.
 - Щоб відредагувати дані про місцезнаходження або маршрут, виберіть **Більше > Редагувати**.
 - Щоб редагувати сповіщення, які відображаються під час навігації, виберіть **Більше > Налаштування сповіщень**.
 - Щоб переглянути список підйомів на маршруті, виберіть **Більше > Переглянути підйоми**.
 - Щоб маршрут показувався на мапі, навіть коли ви не використовуєте навігацію, виберіть **Більше > Показати на мапі**.
 - Щоб поділитися даними про місцезнаходження або маршрутом за допомогою функції **Garmin Share**, виберіть **Більше > Поділитися** (*Garmin® Share, стор. 99*).
 - Щоб видалити місцезнаходження або маршрут, виберіть **Більше > Видалити**.

Використання програми Messenger

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Не варто покладатися лише на функції несупутникового обміну повідомленнями в програмі Garmin Messenger™ на вашому телефоні як на основний спосіб отримання екстреної допомоги.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб скористатися програмою Messenger, ви повинні підключити годинник Enduro™ до програми Garmin Messenger на своєму сумісному телефоні за допомогою технології Bluetooth® (*Програма Garmin Messenger™, стор. 103*).

Функція Messenger на годиннику дає змогу переглядати та створювати повідомлення з програми Garmin Messenger для телефона й відповідати на них.

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - На циферблаті годинника натисніть .
 - На циферблаті годинника натисніть .
 - Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Messenger**.

3 Якщо ви вперше використовуєте функцію **Messenger**, відскануйте QR-код своїм телефоном і дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб завершити процес сполучення та налаштування.

4 Виберіть один із варіантів на годиннику:

- Щоб створити нове повідомлення, виберіть , виберіть одержувача та або виберіть повідомлення зі списку або створіть власне.
- Щоб переглянути діалог, проведіть пальцем униз і виберіть діалог.
- Щоб відповісти на повідомлення, виберіть розмову, натисніть **Відповісти** та або виберіть повідомлення зі списку або створіть власне.
- Щоб переглянути останнє відоме розташування контакту, виберіть **Переглянути місцезнаходження**.

ПРИМІТКА: цей контакт має увімкнути функцію Garmin Locate і додати вас як довірений контакт у програмі Garmin Messenger на телефоні, перш ніж ви зможете переглядати його останнє відоме розташування (*Увімкнення відстеження Garmin Locate, стор. 123*).

Garmin Pay™

За допомогою функції Garmin Pay на годиннику можна оплачувати покупки в підтримуваних місцях за допомогою кредитних, дебетових чи проїзних карток від підтримуваних фінансових закладів або транспортних систем.

ПРИМІТКА: ця функція доступна не в усіх регіонах.

Налаштування гаманця Garmin Pay™

Ви можете додати до свого гаманця одну або кілька підтримуваних кредитних, дебетових чи проїзних карток Garmin Pay. Щоб ознайомитися зі списком банків, що беруть участь у програмі, перейдіть за посиланням garmin.com/garminpay/banks. Переглянути список підтримуваних транспортних систем можна за посиланням garmin.com/garminpay/transit.

1 У програмі Garmin Connect™ виберіть ...

2 Виберіть **Wallet & Garmin Pay** > **Почати**.

3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Оплата покупок за допомогою годинника

Перш ніж ви зможете використовувати годинник для оплати покупок, необхідно налаштувати хоча б одну платіжну картку.

Ви можете платити за покупки за допомогою годинника в магазинах-учасниках.

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Wallet**.

3 Введіть код-пароль із чотирьох цифр.

ПРИМІТКА: якщо ви тричі введете код-пароль неправильно, гаманець буде заблоковано й вам знадобиться скинути код-пароль у програмі Garmin Connect™.

На екрані з'явиться платіжна картка, якою ви користувалися останнього разу.

4 Якщо ви додали до гаманця Garmin Pay™ кілька карток, натисніть , щоб вибрати іншу картку (не обов'язково).

5 Протягом наступних 60 секунд утримуйте годинник біля пристрою для зчитування платіжних карток циферблатом до пристрою.

Годинник завібрує й відобразить позначку галочки, коли закінчить обмін даними зі зчитувачем.

6 За потреби виконайте інструкції на зчитувачі карток, щоб завершити транзакцію.

ПІДКАЗКА: після успішного введення коду-пароля ви зможете робити платежі, не вводячи його, протягом 24 годин (за умови, що годинник залишається на вас). Якщо ви знімете годинник із зап'ястка або вимкнете пульсометр, під час наступного платежу вам знадобиться знову ввести код-пароль.

Додавання картки до гаманця Garmin Pay™

Ви можете додати до гаманця Garmin Pay до 10 кредитних чи дебетових карток.

1 У програмі Garmin Connect™ виберіть ... > **Wallet & Garmin Pay** > **+**.

2 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавши картку, ви потім можете вибрати її на годиннику, щоб сплатити за покупку.

Керування своїми картками Garmin Pay™

Картку можна видалити або призупинити.

ПРИМІТКА: у деяких країнах використання певних функцій Garmin Pay може бути обмежено фінансовими закладами.

- 1 У програмі Garmin Connect™ виберіть **••• > Wallet & Garmin Pay**.
- 2 Виберіть картку.
- 3 Виберіть .
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб призупинити або відновити дію картки, виберіть **Призупинити дію картки**.
Щоб із годинника Enduro™ можна було робити покупки, картка має бути активною.
 - Щоб видалити картку, виберіть  або **Видалити картку**.

Змінення коду-пароля Garmin Pay™

Для змінення поточного коду-пароля необхідно його знати. Якщо ви забудете свій код-пароль, потрібно буде скинути функцію Garmin Pay для свого годинника Enduro™, створити новий код-пароль і повторно ввести інформацію про картку.

- 1 У програмі Garmin Connect™ виберіть **•••**.
- 2 Виберіть **Wallet & Garmin Pay > Змінити код-пароль**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Наступного разу під час сплати за допомогою годинника Enduro вам потрібно буде ввести новий код-пароль.

Запуск Garmin Epic

Garmin Epic – це колекція даних про активність, даних місцезнаходження та біометричних даних, які можна переглядати як журнал подорожей.

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть і утримуйте .
 - На циферблаті годинника натисніть .
 - На циферблаті годинника натисніть .

ПРИМІТКА: можливо, знадобиться додати **Epic** до меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 61*), списку програм (*Налаштування списку програм, стор. 50*) або списку віджетів (*Налаштування свого списку віджетів, стор. 66*).
- 2 Виберіть **Epic**.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб почати запис без навігації, виберіть **Запустити Epic**.
 - Щоб почати запис із навігацією за маршрутом, виберіть **Додати маршрут**, виберіть маршрут і натисніть **Змагання із записом**.

Перегляд і редагування Garmin Epic

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть і утримуйте .
 - На циферблаті годинника натисніть .
 - На циферблаті годинника натисніть .

ПРИМІТКА: можливо, знадобиться додати **Epic** до меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 61*), списку програм (*Налаштування списку програм, стор. 50*) або списку віджетів (*Налаштування свого списку віджетів, стор. 66*).
- 2 Виберіть **Epic**.
Відобразиться поточна або остання збережена колекція Epic.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть  для перегляду історії.
 - Натисніть , а тоді виберіть **Перейменувати Epic** для редагування назви.

- Натисніть , а тоді виберіть **Додати маршрут** або **Новий курс** для слідування за маршрутом.
- Натисніть , а тоді виберіть **Уся статистика** для перегляду своїх активностей і статистики.
- Натисніть , а тоді виберіть **Завершити Еріс** для збереження та виходу з Garmin Epic.

Використання програми хронографа Xero®

Можна використовувати годинник для перегляду балістичних даних під час сеансу хронографа Xero і доступу до елементів керування сеансом. Див. у посібнику користувача хронографа додаткову інформацію про сумісність і використання хронографа.

- 1 Сполучіть свій годинник і хронограф Xero (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*).
- 2 На циферблаті годинника натисніть .
- 3 Виберіть **Xero Chronograph**.
- 4 Зачекайте, доки годинник і хронограф будуть сполучені.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - На годиннику натисніть , а тоді виберіть **Новий сеанс**.
 - На хронографі Xero розпочніть новий сеанс.
- 6 На будь-якому з пристроїв виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані, щоб вибрати режим зброї та детальні відомості про зброю.
- 7 Під час сеансу використовуйте годинник, щоб вибрати потрібну опцію:
 - Натисніть  для перегляду списку пострілів.
 - Натисніть  для перегляду меню опцій.

Перегляд інформації про припливи й відпливи

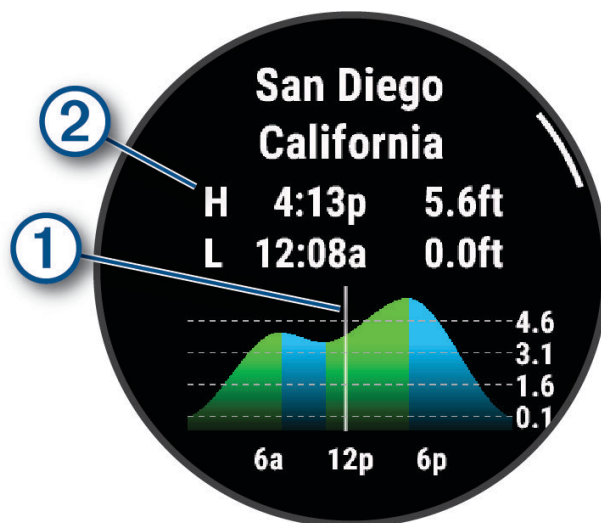
ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Дані про припливи й відпливи призначені виключно для ознайомлення. Ви самостійно несете відповідальність за дотримання всіх опублікованих вказівок, пов'язаних з водою, знання свого оточення та дотримання правил техніки безпеки у воді, на воді та навколо неї. Недотримання цієї вимоги може призвести до тяжкого травмування чи смерті.

Можна переглядати інформацію від пункту контролю припливів, як-от висота припливу й час наступних припливів і відпливів. Можна зберегти до десяти пункту контролю припливів.

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - На циферблаті годинника натисніть .
 - На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Припливи та відпливи**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб використовувати поточне розташування, коли ви перебуваєте поблизу пункту контролю припливів, виберіть **Поточне розташування**.
 - Щоб ввести координати місця, виберіть **Координати**.
 - Щоб зазначити місце на карті, виберіть **Використання мапи**.
 - Щоб вибрати збережене місце, виберіть **Збережені об'єкти**.
 - Щоб ввести назву міста, виберіть **Пошук міста**.

З'явиться 24-годинний графік припливів і відпливів на поточну дату з указанням поточної висоти припливу ① та інформації про наступні припливи й відпливи ②.



- 4 Натисніть , щоб переглянути інформацію про припливи й відпливи на найближчі дні.
- 5 Натисніть і виберіть **Додати у вибране**, щоб установити це місце як вибраний пункт контролю припливів (необов'язково).

Вибраний пункт контролю припливів відображатиметься вгорі списку в програмі та на екрані.

ПІДКАЗКА: щоб додати більше пунктів контролю припливів, натисніть , виберіть **Редагувати > Додати**, а тоді дотримуйтеся інструкцій із кроку 3.

Налаштування сповіщення про припливи й відпливи

- 1 У програмі **Припливи та відпливи** виберіть збережений пункт контролю припливів.
- 2 Натисніть і виберіть **Налаштувати сповіщення**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб налаштувати сигнал сповіщення перед припливом, виберіть **До високого припливу**.
 - Щоб налаштувати сигнал сповіщення перед відпливом, виберіть **До низького припливу**.

Позначення розташування якоря

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Функцію допомоги під час швартування слід використовувати лише як інструмент оцінки ситуації, оскільки вона не завжди може запобігти посадці на мілину або зіткненню. Ви несете відповідальність за безпечну та обачну експлуатацію свого судна, повне розуміння ситуації та дотримання правил техніки безпеки на воді. Недотримання цієї вимоги може призвести до пошкодження майна, серйозного травмування чи смерті.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Anchor**.
- 3 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 4 Натисніть і виберіть **Скинути якір**.

Налаштування якоря

Коли відображається циферблат годинника, натисніть , виберіть **Anchor**, утримуйте і виберіть налаштування програми.

Радіус дрейфу: установлює допустиму відстань дрейфу під час стоянки на якорі.

Оновити інтервал: установлює інтервал часу для оновлення даних якоря.

Попередж. Anchor: вмикає сигнал, коли судно виходить за межі радіуса дрейфу.

Тривалість попер. про якір: дає змогу встановити тривалість сигналу щодо якоря. Якщо сигнал якоря ввімкнено, попередження з'являтиметься щоразу, коли судно виходитиме за межі радіуса дрейфу, упродовж заданого періоду.

Пульт дистанційного керування тролінговим двигуном

Сполучення годинника з тролінговим двигуном

Ви можете використовувати свій пристрій як пульт дистанційного керування сполученим тролінговим двигуном Garmin®. Після сполучення пристроїв ви можете керувати тролінговим двигуном за допомогою програми **Тролінговий двигун**, а також активності **Човен** або **Рибальство**. Додаткову інформацію про використання пульта дистанційного керування див. у посібнику користувача тролінгового двигуна.

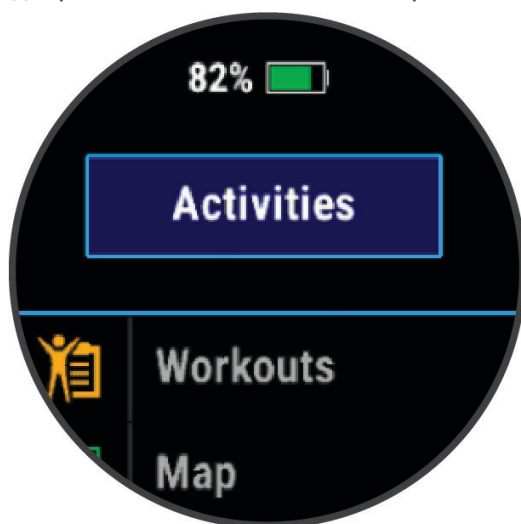
- 1 Увімкніть тролінговий двигун.
- 2 Піднесіть годинник до панелі індикації тролінгового двигуна на відстань не більше 1 м (3 футів).
- 3 На годиннику натисніть елемент , а потім виберіть **Тролінговий двигун**.
- 4 Тричі натисніть кнопку  на панелі індикації тролінгового двигуна, щоб перейти в режим сполучення. Піктограма  на панелі індикації тролінгового двигуна засвітиться синім, що свідчитиме про пошук з'єднання.
- 5 На годиннику натисніть елемент , щоб перейти в режим сполучення.
- 6 Переконайтеся, що код доступу, який відображається на пульті дистанційного керування тролінговим двигуном, збігається з кодом на годиннику.
- 7 На годиннику натисніть елемент , щоб підтвердити код доступу.
- 8 На пульті дистанційного керування тролінговим двигуном натисніть , щоб підтвердити код доступу. Піктограма  на панелі індикації тролінгового двигуна засвітиться зеленим, якщо сполучення з годинником буде успішним.

ПІДКАЗКА: за потреби можна сполучити годинник з іншим тролінговим двигуном через меню **Датчики й аксесуари** (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*).

Заняття

На циферблаті годинника натисніть елемент , виберіть **Фізична активність** і натисніть елемент  для прокручування списку занять. Ваші улюблені заняття відображаються вгорі списку (*Налаштування списку улюблених занять, стор. 50*).

ПРИМІТКА: деякі види занять відображаються в кількох категоріях.



Категорії	Заняття
Надворі	Пригодницькі перегони, ArcheryX, Болдеринг, Диск-гольф, Експедиція, Рибальство, Гольф, Пішохідний туризм, Верховна їзда, Мисливство, Ролерблейдинг, Альпінізм, Ходьба з обтяжувачем, Ходьба
Біг	Біг у приміщенні, Біг, Бігова доріжка, Біг пересіченою місцевістю, Бігова доріжка, Біг з переш., Біг на ультрамарафонські дистанції, Віртуальний біг
Велосипед	Велосипед, Велосипедний маршрут, Велотренажер, Велосипедний оглядовий тур, Веломотокрос, Велокрос, Електричний велосипед, Електричний гірський велосипед, Велосипед для їзди по гравію, Маунтенбайк, Дорожній велосипед

Категорії	Заняття
Плавання	На відкритій воді, Плавання в басейні
Універсальні тренування	Змішане тренування, Свінран, Тріатлон
Тренажерний зал	Бокс, Кардіотренування, Скелелазіння на штучному рельєфі, Еліпс, Підйом по сходах, ВІІТ, Скакалка, Змішані єдиноборства, Мобільність, Пілатес, Степер, Сила, Ходьба в приміщенні, Лижні перегони (приміщення), Йога
Зимові види спорту	Лижний туризм на віддаленій місцевості, Позатрасовий сноубординг, Ковзанка, Лижі, Сноуборд, Снігохід, Снігоступи, Техніка катання Classic XC, Техніка катання Skate XC
Водний спорт	Човен, Каяк, Кайтборд, Вітрильний спорт, Ходіння під вітрилом, Вітрильні перегони, Сапсерфінг, Серфінг, Тюбінг, Вейкбординг, Вейксерфінг, Катання на водних лижах, Веслувальний сплав, Віндсерфінг
Командні види спорту	Американський футбол, Бейсбол, Баскетбол, Крикет, Хокей на траві, Хокей на льоду, Лакрос, Регбі, Футбол, Софтбол, Волейбол, Алтимат
Ракеточні види спорту	Бадмінтон, Падл-теніс, Піклбол, Теніс на платформі, Ракетбол, Сквош, Настільний теніс, Тенісний корт
Мотоспорт	Всюдихід, Мотокрос, Мотоцикл, Бездоріжжя
Академ. веслування	Веслування, Веслування на тренажерах
Інше	Дихальні вправи, Ігри, Jumpmaster, Медитація, Тренування з постійним темпом, Track Me

Початок заняття

Після початку заняття автоматично вмикається GPS (якщо потрібно). Докладніші відомості про GPS дивіться на сторінці garmin.com/aboutGPS.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть тип фізичної активності з вашого списку вибраного.
 - Прокрутіть список активностей до пункту **Більше**, виберіть категорію та заняття.
- 4 Якщо заняття передбачає використання GPS, винесіть годинник надвір на відкрите місце без перешкод для сигналу та зачекайте, доки буде заповнено рядок стану GPS.
Годинник можна вважати готовим до роботи, коли він відображає частоту серцевих скорочень, отримує сигнали GPS (якщо потрібно) і встановлює з'єднання з бездротовими датчиками (якщо потрібно).
- 5 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
Годинник зберігає дані про фізичну активність, лише коли ввімкнено таймер заняття.

Підказки щодо запису даних про заняття

- Перед початком заняття зарядіть годинник (*Зарядження годинника, стор. 141*).
- Після вибору заняття, але перш ніж запускати таймер, натисніть  і прокрутіть екран, щоб переглянути й оновити меню стану заняття.
ПІДКАЗКА: під час заняття можна натиснути й утримувати , а тоді провести пальцем по екрану згори вниз, щоб переглянути меню стану заняття.
- Натисніть елемент , щоб записувати кола, почати новий підхід чи позу або перейти до наступного етапу тренування.
Можна вибрати , щоб скасувати коло для певних занять, які підтримують ручне введення даних про коло, а також ручну й автоматичну зміну виду спорту.
- Натисніть  або , щоб переглянути на екрані сторінки з додатковими даними.
- Проведіть пальцем угору або вниз, щоб переглянути додаткові сторінки даних.
ПІДКАЗКА: щоб розблокувати сенсорний екран під час заняття, проведіть пальцем униз від верхньої частини екрана.
- Проведіть пальцем вправо або вліво, щоб переглянути елементи керування музикою чи налаштування заняття.

- Під час заняття натисніть і втримуйте елемент , а потім виберіть **Змінити вид спорту**, щоб вибрати інший вид спорту.
Якщо ваше заняття включає два або більше видів спорту, воно записується як мультиспортивне заняття.
- Натисніть і втримуйте елемент , виберіть налаштування занять, а потім — кнопку **Режим живлення**, щоб використовувати режим живлення для подовження роботи від акумулятора (*Налаштування режимів живлення, стор. 131*).

Поради щодо поліпшення прийому супутникових сигналів GNSS

- Частіше синхронізуйте свій пристрій з обліковим записом Garmin®:
 - Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю й програми Garmin Express™.
 - Синхронізуйте годинник із програмою Garmin Connect™ за допомогою телефона, що підтримує Bluetooth®.
 - Підключіть пристрій до свого облікового запису Garmin через бездротову мережу Wi-Fi®.
 Після підключення до облікового запису Garmin пристрій завантажує супутникові дані за кілька днів, що допомагає йому швидко знайти супутники.
- Вийдіть із пристроєм із приміщення на відкрите місце подалі від високих будівель і дерев.
- Залишайтеся на одному місці кілька хвилин.
- Використовуйте ремінці для годинника, які не містять металевих деталей поблизу корпусу годинника, наприклад силіконові.

Припинення заняття

Деякі параметри доступні не для всіх типів активностей.

- 1 Натисніть .
 - 2 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб продовжити заняття, натисніть **Далі**.
 - Щоб перейти до наступного типу заняття під час активності **Змішане тренування**, виберіть **Наступ. актив.** (*Запис змішаного тренування, стор. 40*).
 - Щоб зберегти заняття й переглянути детальні відомості, виберіть **Зберегти** і виберіть потрібний варіант.
ПРИМІТКА: після збереження заняття можна ввести дані самоаналізу (*Оцінювання заняття, стор. 24*).
 - Щоб призупинити заняття й відновити його пізніше, виберіть **Продовжити пізніше**.
 - Щоб зберегти заняття та запустити чи закрити Garmin Epic, виберіть **Зберегти й запустити Epic** або **Зберегти й завершити Epic** (*Запуск Garmin Epic, стор. 19*).
 - Для позначення кола виберіть **Коло**.
Щоб скасувати коло для певної активності, виберіть .
 - Щоб повернутися до початкової точки активності пройденим шляхом, виберіть **Повернутися до старту > TracBack**.
ПРИМІТКА: ця функція доступна лише для типів активності з використанням GPS.
 - Щоб повернутися до початкової точки активності найбільш прямим шляхом, виберіть **Повернутися до старту > Маршрут**.
ПРИМІТКА: ця функція доступна лише для типів активності з використанням GPS.
 - Щоб виміряти різницю між частотою пульсу наприкінці тренування та через дві хвилини, виберіть **Пульс відпочинку** і зачекайте, поки таймер завершить зворотний відлік часу (*Пульс відновлення, стор. 75*).
 - Щоб скасувати активність, виберіть **Скасувати**, а тоді натисніть .
- ПРИМІТКА:** після припинення заняття годинник автоматично зберігає його через 30 хвилин.

Оцінювання заняття

ПРИМІТКА: для деяких занять ця функція не доступна.

Ви можете налаштувати параметри самоаналізу для певних видів занять (*Налаштування активності, стор. 51*).

- 1 Після завершення активності виберіть **Зберегти** (*Припинення заняття, стор. 24*).
- 2 Виберіть числову оцінку, яка відповідає витраченим вами зусиллям.

ПРИМІТКА: щоб пропустити самоаналіз, ви можете вибрати **»**.

3 Виберіть, як ви почувалися під час заняття.

Ви можете переглянути оцінки в розділі програми Garmin Connect™.

Заняття на свіжому повітрі

Тренування з рюкзаком-обтяжувачем

Можна задати вагу рюкзака й цілі тренувань для тренування з рюкзаком-обтяжувачем.

1 На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Фізична активність** > **Надворі** > **Ходьба з обтяжувачем**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Якщо це ваше перше тренування з рюкзаком-обтяжувачем, введіть вагу рюкзака.
- Якщо це не перше тренування з рюкзаком-обтяжувачем, натисніть , а тоді виберіть **Обтяжувач** > **Редагувати вагу**.

4 Натисніть  і виберіть **Тренування**.

5 Виберіть ціль тренування (необов'язково):

- Щоб установити ціль тренування на основі одного або двох варіантів, виберіть **Вибрати мету** (*Установлення цілі тренування, стор. 15*).
- Щоб скористатися калькулятором цілей тренування для визначення часу, відстані, темпу, калорій і ваги рюкзака, виберіть **Калькулятор цілей** (*Використання калькулятора цілей для тренування з рюкзаком-обтяжувачем, стор. 25*).

Після встановлення цілі годинник відобразить підказку із пропозицією додати зворотний маршрут, щоб ви могли повернутися до початкової точки.

6 За потреби виберіть , щоб включити навігацію назад до початкової точки, коли ви досягнете середини шляху.

7 Натисніть , щоб запустити таймер активності.

8 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Використання калькулятора цілей для тренування з рюкзаком-обтяжувачем

Калькулятор цілей для тренування з рюкзаком-обтяжувачем використовує дані про вагу рюкзака, дистанцію, час, темп і цілі за калоріями для створення тренування. Коли ви вводите вагу рюкзака та дві цілі, годинник розраховує необхідні значення для двох інших цілей.

1 На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Фізична активність** > **Надворі** > **Ходьба з обтяжувачем**.

3 Натисніть , а тоді виберіть **Тренування** > **Калькулятор цілей**.

4 Виберіть **Input 1**, а тоді виберіть ціль тренування.

5 Виберіть **Input 2**, а тоді виберіть ціль тренування.

6 Виберіть **Обтяжувач**, а тоді введіть значення ваги.

Годинник відображає необхідні значення для двох інших цілей тренування вгорі екрана.

7 Виберіть **Скинути**, щоб очистити значення і почати спочатку (необов'язково).

8 Виберіть **Зробити ціллю**, щоб використати результат розрахунку як ціль тренування.

9 За потреби виберіть , щоб включити навігацію назад до початкової точки, коли ви досягнете середини шляху.

10 Натисніть , щоб запустити таймер активності.

11 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Гольф

Гра в гольф

Перш ніж грати в гольф, потрібно зарядити годинник (*Зарядження годинника, стор. 141*).

1 На циферблаті годинника натисніть .

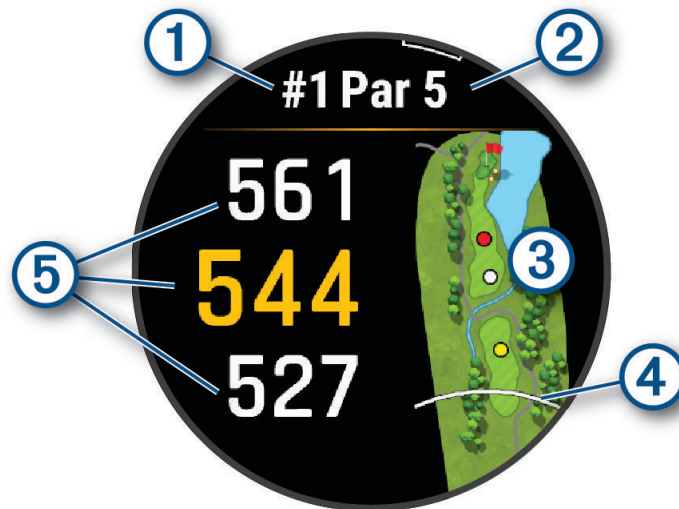
2 Виберіть **Фізична активність** > **Надворі** > **Гольф**.

Пристрій знаходить супутники, обчислює ваше місце перебування та автоматично вибирає поле, якщо поблизу воно лише одне.

3 Якщо з'явиться список курсів, виберіть один зі списку.

4 За потреби встановіть відстань для ключки.

- 5 Виберіть ✓, щоб зберегти рахунок.
 6 Виберіть стартовий майданчик.
 З'явиться екран з інформацією про лунку.



①	Номер поточної лунки.
②	Пар для лунки.
③	Карта лунки. Кольорові крапки позначають відстані до прапорця в метрах або ярдах. Червоний колір означає 100, білий – 150, синій – 200, жовтий – 250.
④	Відстань для ключки від стартового майданчика.
⑤	Відстань до передньої, середньої та задньої частини грину.

ПРИМІТКА: оскільки розташування маркерів змінюється, годинник обчислює відстань до передньої, середньої та задньої частини грину, але не фактичне розташування маркера.

- 7 Виберіть один із варіантів:
- Натисніть на відстань до передньої, середньої або задньої частини грину, щоб переглянути відстань PlaysLike (*Значки відстані PlaysLike, стор. 28*).
 - Натисніть або , щоб переглянути додаткові дані, зокрема свій рейтинг гандикапу й коефіцієнти PlaysLike.
 - Торкніться карти, щоб переглянути докладнішу інформацію або виміряти відстань за допомогою сенсорного наведення (*Вимірювання відстані за допомогою сенсорного наведення, стор. 29*).
 - Торкніться карти й натисніть або , щоб переглянути місцезнаходження й відстань лейапу чи відстань до перешкоди спереду та ззаду.
 - Натисніть , щоб відкрити меню гольфу (*Меню гольфу, стор. 26*).

Коли ви переходите до наступної лунки, годинник автоматично переходить до відображення інформації про нову лунку.

Меню гольфу

Під час раунду можна натиснути , щоб переглянути додаткові функції в меню гольфу.

Огляд карти: дає змогу відкрити карту, коли годинник перебуває в режимі Великі числа.

Переглянути грін: дає змогу змінити розташування маркера, щоб отримати більш точне вимірювання відстані (*Переміщення прапорця, стор. 27*).

Віртуальний кедді: дає змогу запитати рекомендацію щодо ключки у віртуального кедді (*Віртуальний кедді, стор. 28*).

Змінити лунку: дає змогу змінити лунку вручну.

Змінити грін: дає змогу змінити грін, коли для лунки доступно більше одного грину.

Рахункова картка: відкриває рахункову картку для раунду (*Збереження рахунку, стор. 29*).

PinPointer: функція PinPointer є компасом, що вказує на місцезнаходження маркера, коли ви не бачите грін. Ця функція може допомогти визначити напрямок удару, навіть якщо ви перебуваєте в лісі або в глибокій пісковій пастці.

ПРИМІТКА: не використовуйте функцію PinPointer, перебуваючи в гольфкарі. Перешкоди від гольфкара можуть вплинути на точність компаса.

Вітер: відкриває показчик, який відображає напрямок і швидкість вітру відносно маркера (*Перегляд швидкості та напрямку вітру, стор. 30*).

Інформація про раунд: показує записані дані про час, відстань і пройдений кроки. Автоматично запускається та зупиняється, коли ви починаєте або завершуєте раунд.

Виміряти удар: показує відстань попереднього удару, записаного за допомогою функції Garmin AutoShot™ (*Перегляд вимірювань ударів, стор. 29*). Записати удар також можна вручну (*Вимірювання удару вручну, стор. 29*).

Статистика ключки: показує вашу статистику по кожній ключці, як-от інформацію про відстань і точність. Відображається, коли ви сполучаєте сумісні датчики відстеження ключки Approach® або вмикаєте налаштування Підказки: ключка.

Користувальські цілі: збереження місцеположення, наприклад об'єкта чи перешкоди, для поточної лунки (*Збереження користувальських цілей, стор. 31*).

Додати останні дев'ять лунок: додавання останніх дев'яти лунок під час гри на полі з дев'ятьма лунками, що дає змогу зіграти повний раунд.

СВІТАНОК І ЗАХІД СОНЦЯ: показує час сходу, заходу сонця та настання сутінків для поточного дня.

Налаштування: налаштування параметрів заняття гольфом (*Налаштування для гольфа, стор. 27*).

Закінчити раунд: завершує поточний раунд.

Налаштування для гольфа

Під час раунду можна натиснути  і вибрати **Налаштування**, щоб установити налаштування для гольфу.

Ведення рахунку: дає змогу налаштовувати параметри ведення рахунку (*Налаштування рахунку, стор. 30*).

Відстань для драйвера: задає середню відстань, яку м'яч долає після першого удару зі стартового майданчика. Відстань для ключки відображається на карті у вигляді дуги.

PlaysLike: налаштування параметрів функції визначення відстані «грати як», що показує скориговану відстань до грину під час гри в гольф (*Значки відстані PlaysLike, стор. 28*).

Віртуальний кедді: дає змогу вибрати режим автоматичних або ручних рекомендацій віртуального кедді щодо ключок. З'являється після того, як ви зіграєте п'ять раундів гольфу, відстежите свої ключки та завантажите рахункові картки до програми Garmin Golf™.

Великі числа: змінює розмір номерів на екрані перегляду лунки.

Режим турніру: вимкнення функцій дистанції PinPointer та PlaysLike. Ці функції заборонено під час санкціонованих турнірів або раундів обчислення гандикапу.

Одиниці виміру відстані для гольфу: визначає одиницю виміру відстані під час гри в гольф.

Швидкість вітру під час гри в гольф: налаштування одиниці вимірювання відстані під час гри в гольф.

Відстеження ключки: дає змогу налаштувати сумісні датчики відстеження ключок Approach®. Параметр Підказки: ключка пропонує вказати, якою ключкою для гольфу ви користувалися, після кожного виявленого удару для запису вашої статистики ключок (*Записування статистики, стор. 29*).

Супутники: дає змогу вибрати супутникову систему для використання під час активності (*Налаштування супутників, стор. 57*).

Запис.фіз.актив.: запис даних про активність у файл FIT. Файли FIT містять дані про фізичну активність, оптимізовані для сайту й програми Garmin Connect™.

Дотик: увімкнення сенсорного екрана під час занять гольфом.

Сполучити з далекоміром: дає змогу сполучити годинник із сумісним далекоміром.

Переміщення прапорця

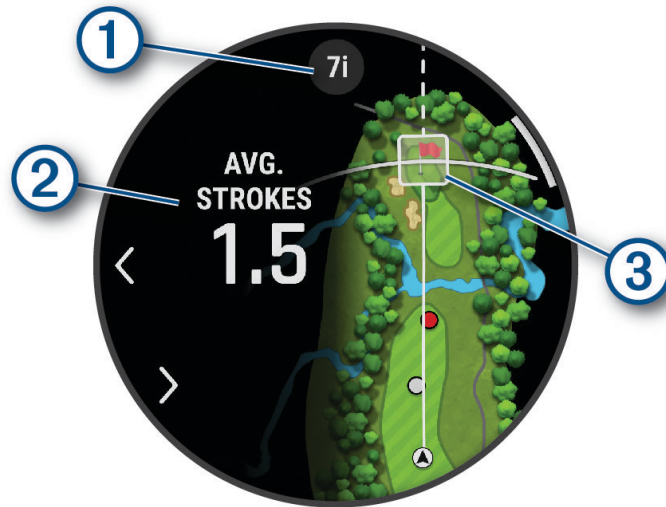
Ви можете детальніше переглянути грін і перемістити маркер.

- 1 На екрані інформації про лунку натисніть .
- 2 Виберіть **Переглянути грін**.
- 3 За потреби збільшуйте або зменшуйте масштаб за допомогою повзунка в правій частині екрана.
- 4 Натисніть або перетягніть , щоб перемістити розташування маркера.
- 5 Натисніть .

Відстані на екрані інформації про лунку оновляться для відображення нового розташування маркера. Точка розташування маркера зберігається лише для поточного раунду.

Віртуальний кедді

Щоб мати змогу використовувати віртуальний кедді, слід зіграти п'ять раундів з датчиками відстеження ключок Arroach® або увімкнути налаштування Підказки: ключка (*Налаштування активності, стор. 51*), а потім завантажити свої рахункові картки. Для кожного раунду ви маєте підключатися до сполученого телефона з програмою Garmin Golf™. Віртуальний кедді надає рекомендації на основі даних про лунку, вітер і ваші минулі результати з кожною ключкою.



- 1 Відображає рекомендацію щодо ключки або комбінації ключок для лунки. Натисніть **<** або **>**, щоб переглянути інші варіанти ключок.
- 2 Відображає середню кількість ударів, необхідну для проходження лунки з рекомендованою ключкою.
- 3 Відображає напрямок прицілювання для вашого наступного удару з рекомендованою ключкою на основі вашої історії ударів із цією ключкою.

Значки відстані PlaysLike

Функція відстані PlaysLike враховує зміни висоти за курсом, швидкість вітру, напрямок вітру та щільність повітря, показуючи скориговану відстань до грину. Під час раунду ви можете торкнутися показника відстані до грину, щоб переглянути відстань PlaysLike. Проведіть пальцем угору чи натисніть , щоб побачити, наскільки змінилася відстань під впливом кожного з факторів.

ПІДКАЗКА: налаштувати, які дані враховуватимуться під час коригування PlaysLike, можна в параметрах активності (*Налаштування PlaysLike*, стор. 28).

- ▲: відстань відіграється довше, ніж очікувалося.
- : відстань відіграється, як очікувалося.
- ▼: відстань відіграється швидше, ніж очікувалося.
- ⬆️: різниця у відстані через зміну висоти над рівнем моря.
- ⬆️: різниця у відстані через швидкість і напрямок вітру.
- ☁️: різниця у відстані через щільність повітря.

Налаштування PlaysLike

Під час раунду натисніть  і виберіть **Налаштування > PlaysLike**.

Вітер: дає змогу врахувати швидкість і напрямок вітру під час коригування відстані PlaysLike.

Погода: дає змогу врахувати щільність повітря під час коригування відстані PlaysLike.

Домашні умови: дає змогу вручну змінювати значення висоти, температури й вологості, які використовуються для розрахунку щільності повітря.

ПРИМІТКА: це може бути корисно для налаштування погодних умов, які відповідають тому місцю, де ви зазвичай граєте. Якщо вони не збігаються з умовами на ваших звичайних полях, налаштування щільності повітря можуть бути неточними.

Вимірювання відстані за допомогою сенсорного наведення

Під час гри ви можете використовувати функцію сенсорного наведення для вимірювання відстані до будь-якої точки на мапі.

- 1 Під час гри в гольф торкніться мапи.
- 2 Торкніться потрібного місця або перетягніть палець, щоб розташувати цільове коло .
Ви можете переглянути відстань від вашого поточного розташування до цільового кола, а також від цільового кола до точки розташування маркера.
- 3 За потреби збільшуйте або зменшуйте масштаб за допомогою повзунка в правій частині екрана.

Перегляд виміряних ударів

Пристрій має функції автоматичного виявлення й записування ударів. Під час кожного удару у фарвії пристрій записує відстань удару для перегляду пізніше.

ПІДКАЗКА: функція автоматичного виявлення удару працює найкращим чином, коли ви носите пристрій на зап'ястку провідної руки, а також за умови належного контакту з м'ячем. Пати не виявляються. Для автоматичного визначення ударів потрібен аксесуар для відстеження ключки Arproach®; крім того, потрібно ввімкнути відстеження ключки ([Налаштування для гольфа, стор. 27](#)).

- 1 Під час гри в гольф натисніть .
- 2 Виберіть **Виміряти удар**.
З'явиться відстань вашого останнього удару.
ПРИМІТКА: відстань автоматично скидається, коли ви повторно вдаряєте по м'ячу, ставите його на грін або переходите до наступної лунки.
- 3 Натисніть  і виберіть **Попередні удари**, щоб переглянути всі записані відстані.
відстань від останнього удару також відображається у верхній частині екрана з інформацією про лунку.

Вимірювання удару вручну

Ви можете додати удар вручну, якщо годинник не виявив його. Ви маєте додати удар із місця пропущеного удару.

- 1 Зробіть удар і подивіться, куди приземлився м'яч.
- 2 На екрані інформації про лунку натисніть .
- 3 Виберіть **Виміряти удар**.
- 4 Натисніть .
- 5 Виберіть **Додати удар** > .
- 6 За потреби укажіть ключку, якою ви зробили удар.
- 7 Підійдіть або під'їдьте до м'яча.

Під час наступного удару годинник автоматично зафіксує дистанцію вашого останнього удару. За потреби можна додати вручну ще один удар.

Збереження рахунку

- 1 На екрані інформації про лунку натисніть .
- 2 Виберіть **Рахункова картка**.
Коли ви перебуваєте на грині, з'являється таблиця результатів.
- 3 Натисніть  або , щоб прокрутити лунки.
- 4 Натисніть , щоб вибрати лунку.
- 5 Натисніть  або , щоб установити рахунок.
Ваш загальний рахунок буде оновлено.

Записування статистики

Перш ніж записати статистику, необхідно ввімкнути відстеження статистики ([Налаштування рахунку, стор. 30](#)).

- 1 Виберіть лунку в рахунковій картці.
- 2 Введіть загальну кількість виконаних ударів, зокрема патів, і натисніть .
- 3 Установіть кількість виконаних патів і натисніть .

ПРИМІТКА: кількість зроблених патів використовується лише для відстеження статистики й не впливає на ваш рахунок.

4 Якщо необхідно, виберіть один із варіантів:

ПРИМІТКА: якщо ви перебуваєте на лунці пар-3, інформація про фарвей не відображається.

- Якщо м'яч потрапив на фарвей, виберіть **У фарвеї**.
- Якщо м'яч не потрапив на фарвей, виберіть варіант **Надто вправо** або **Надто вліво**.

5 За потреби введіть кількість штрафних ударів.

Налаштування рахунку

Під час виконання раунду виберіть , після чого — **Налаштування > Ведення рахунку**.

Система ведення рахунку: змінює спосіб, за допомогою якого пристрій зберігає рахунок.

Урахування гандикапу: увімкнення врахування гандикапу.

Установити гандикап: установлення гандикапу, коли ввімкнено врахування гандикапу.

Показати результат: відображення загального рахунку за раунд у верхній частині рахункової картки ([Збереження рахунку, стор. 29](#)).

Відстеж. стат.: дає змогу відстежувати статистику з кількості патів, гринів у межах пару й фарвеїв під час гри в гольф.

Штрафи: увімкнення відстеження штрафних ударів під час гри в гольф ([Записування статистики, стор. 29](#)).

Увімкнути: увімкнення підказки на початку раунду із запитом про те, чи бажаєте ви зберігати рахунок.

Про підрахунок Stableford

Коли ви вибираєте спосіб підрахунку Stableford ([Налаштування активності, стор. 51](#)), бали нараховуються з урахуванням кількості ударів відносно пару. Наприкінці раунду виграє той, у кого найбільша кількість балів. Пристрій нараховує бали, як зазначено Американською асоціацією гольфу. У рахункових картках гри, результат якої підраховувався за методом Stableford, замість ударів відображаються бали.

Бали	Ударів відносно пару
0	2 або більше
1	3 перевищенням 1
2	Пар
3	До 1
4	До 2
5	До 3

Перегляд швидкості та напрямку вітру

Функція вітру – це показчик, який демонструє швидкість і напрямок вітру відносно маркера. Функція вітру вимагає з'єднання з програмою Garmin Golf™.

1 Під час раунду натисніть .

2 Виберіть **Вітер**.

Стрілка вказує напрямок вітру відносно маркера.

ПІДКАЗКА: також можна переглядати швидкість і напрямок вітру за допомогою значка вітру на екрані перегляду лунок ([Гра в гольф, стор. 25](#)).

Перегляд напрямку до маркера

Функція PinPointer є компасом, який надає підказки з напрямку, коли ви не бачите грин. Ця функція може допомогти визначити напрямок удару, навіть якщо ви перебуваєте в лісі або в глибокій піщовій пастці.

ПРИМІТКА: не використовуйте функцію PinPointer, перебуваючи в гольфкарі. Перешкоди від гольфкара можуть вплинути на точність компаса.

1 Під час раунду виберіть .

2 Виберіть **PinPointer**.

Стрілка вказує в напрямку маркера.

Збереження користувацьких цілей

Під час раунду можна зберегти до п'яти користувацьких цілей для кожної лунки. Збереження цілей дає змогу записувати об'єкти та перешкоди, які не показані на карті. Можна переглядати відстань до цих цілей на екрані небезпек і лейапів (*Гра в гольф, стор. 25*).

- 1 Станьте біля цілі, яку хочете зберегти.

ПРИМІТКА: зберегти ціль, що розташована далеко від поточної вибраної лунки, не можна.

- 2 На екрані інформації про лунку натисніть .
- 3 Виберіть **Користувацькі цілі**.
- 4 Виберіть тип цілі.

Режим великих чисел

Можна змінити розмір цифр на екрані з інформацією про лунку.

- 1 Під час раунду натисніть .
- 2 Виберіть **Налаштування > Великі числа**.



Відстань до передньої, середньої та задньої частин грину відобразиться великим шрифтом на екрані з інформацією про лунку.

- 3 Натисніть  або , щоб переглянути додаткові дані, зокрема свій рейтинг гандикапу. Дані також містять PlaysLike відстань до центру грину, швидкість і напрям вітру.

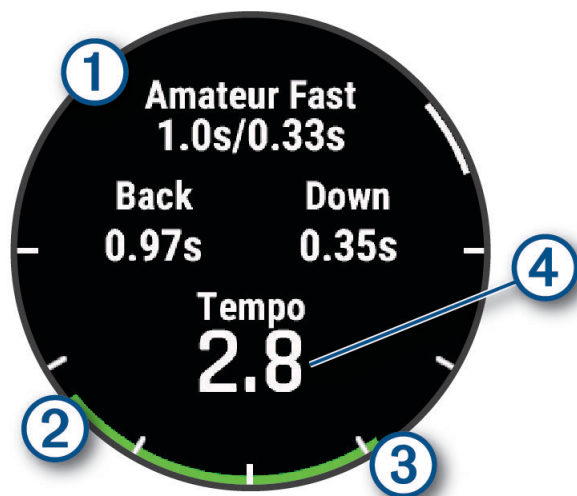
Тренування для відпрацювання темпу виконання свінгу

Активність Тренування з постійним темпом допомагає виконувати свінг більш-менш однаково. Пристрій вимірює та відображає час замаху та час маху вниз. Пристрій також відображає темп свінгу. Темп свінгу – це час замаху, поділений на час маху вниз, виражений як співвідношення. Співвідношення 3 до 1, або 3,0, є ідеальним темпом свінгу згідно з дослідженнями гри професійних гольфістів.

Ідеальний темп замаху

Досягти ідеального темпу 3,0 можна за допомогою різних співвідношень часу, наприклад 0,7 с/0,23 с або 1,2 с/0,4 с. Темп свінгів гравця в гольф зазвичай буває індивідуальним залежно від навичок та досвіду. Garmin® пропонує шість різних варіантів темпу.

Графік на пристрої показує, чи є ваш час бексвінгу (замаху) або даунсвінгу (маху вниз) надто коротким чи довгим або ж він відповідає вибраному темпу.



①	Вибір темпу (відношення часу між бексвінгом і даунсвінгом)
②	Час бексвінгу
③	Час даунсвінгу
④	Ваш темп
	Гарний час
	Занадто повільно
	Занадто швидко

Щоб підібрати ідеальний для себе темп замаху, почніть із найповільнішого темпу та спробуйте його протягом кількох замахів. Коли графік темпу буде постійно зеленим як для часу бексвінгу, так і для часу даунсвінгу, можна переходити до наступного варіанту. Коли ви знайдете комфортний для себе темп, дотримуйтеся його для забезпечення стабільніших замахів і кращої результативності.

Аналіз темпу замаху

Щоб переглянути темп замаху, ви маєте вдарити по м'ячу.

- 1 Натисніть
- 2 Виберіть **Фізична активність** > **Інше** > **Тренування з постійним темпом**.
- 3 Натисніть
- 4 Виберіть **Налаштування** > **Швидкість свінгу**, а потім – необхідний варіант.
- 5 Виконайте повний замах і вдарте по м'ячу.

На годиннику відобразиться аналіз вашого замаху.

Перегляд послідовності підказок

Під час першого використання активності Тренування з постійним темпом годинник відображає послідовність підказок, щоб пояснити, як аналізується свінг.

- 1 Під час активності натисніть
- 2 Виберіть **Поради**.
- 3 Натисніть , щоб переглянути наступну підказку.

Запис заняття з болдерингу

Ви можете записувати маршрути під час занять болдерінгом. Маршрут – це шлях підйому вздовж валуна або невеликого скельного утворення.

- 1 На циферблаті годинника натисніть
- 2 Виберіть **Фізична активність** > **Надворі** > **Болдеринг**.
- 3 Виберіть систему оцінювання.

ПРИМІТКА: наступного разу, коли ви почнете заняття з болдерингу, годинник використовуватиме цю систему оцінювання. Ви можете прокрутити вниз, вибрати налаштування активності та вибрати **Шкала складності маршруту**, щоб змінити систему.

- 4 Виберіть рівень складності для маршруту.
- 5 Натисніть , щоб запустити таймер маршруту.
- 6 Почніть свій перший маршрут.
- 7 Натисніть , щоб завершити маршрут.
- 8 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти успішно подоланий маршрут, виберіть **Завершено**.
 - Щоб зберегти неподоланий маршрут, виберіть **Незавершені спроби**.
 - Щоб видалити маршрут, виберіть **Скасувати**.
- 9 Відпочивши, натисніть , щоб почати ваш наступний маршрут.
- 10 Повторюйте цей процес для кожного маршруту, доки не завершите заняття.
- 11 Після останнього маршруту натисніть , щоб зупинити таймер маршруту.
- 12 Виберіть **Зберегти**.

Запуск експедиції

За допомогою активності **Експедиція** можна подовжити час роботи від акумулятора в ході запису багатоденної активності.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Надворі > Експедиція**.
- 3 Натисніть , щоб запустити таймер активності.

Пристрій перейде в режим низького енергоспоживання та фіксуватиме точки відстеження GPS раз на годину. Щоб збільшити час роботи від акумулятора, пристрій вимикає всі датчики й аксесуари, зокрема з'єднання зі смартфоном.

Записування точки відстеження вручну

Під час експедиції точки відстеження записуються автоматично з вибраним інтервалом записування. Проте в будь-який момент можна зафіксувати точку відстеження вручну.

- 1 Під час експедиції натисніть .
- 2 Виберіть **Додати точку**.

Перегляд точок відстеження

- 1 Під час експедиції натисніть .
- 2 Виберіть **Переглянути точки**.
- 3 Виберіть точку відстеження зі списку.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб почати навігацію до точки відстеження, виберіть **Перейти**.
 - Щоб переглянути детальну інформацію про точку відстеження, натисніть **Деталі**.

Записування активності ArcheryX

Під час активності ArcheryX ви можете відстежувати свої постріли, стійкість позиції, час пострілу та інше. Можна порівнювати сеанси й відстежувати покращення результатів за допомогою програми ShotView™ (*Програма ShotView™, стор. 104*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Надворі > ArcheryX**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб виконати початкове налаштування, виберіть **Почати** і дотримуйтесь інструкцій на екрані.
 - Щоб перейти до заняття в приміщенні або на відкритому повітрі, виберіть **Тип** і виберіть відповідний варіант.
 - Щоб відкалібрувати обладнання, виберіть **Записати калібрувальний постріл** і дотримуйтесь інструкцій на екрані.

ПРИМІТКА: у разі першого використання нового лука рекомендовано записати калібрувальний постріл.

- 4 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 5 Одягніть годинник на зап'ясток руки, якою тримаєте лук, і почніть записувати постріли.
Після кожного пострілу можна прокрутити екран вниз, щоб переглянути додаткові відомості, як-от графіки пострілів та інформацію про прицілювання.
- 6 За потреби утримуйте  та виберіть **Видалити останній постріл**.
- 7 Після останнього пострілу натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Риболовля

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Надворі > Рибальство**.
- 3 Натисніть .
- 4 Натисніть  і виберіть один із варіантів:
 - Щоб додати улов до підрахунку та зберегти місцеположення, виберіть **Журнал спійманих риб**.
 - Щоб зберегти поточне місцеположення, виберіть **Зберегти об'єкт**.
 - Щоб установити таймер інтервалу, час завершення або нагадування про завершення активності, виберіть **Таймери риб**.
 - Щоб повернутися до початкової точки активності, натисніть **Повернутися до старту** і виберіть потрібний варіант.
 - Щоб переглянути збережені місця, виберіть **Збережені об'єкти**.
 - Щоб перейти до місця призначення, натисніть **Навігація** і виберіть потрібний варіант.
 - Щоб змінити налаштування активності, виберіть **Налаштування**, а потім – потрібний варіант (*Налаштування активності, стор. 51*).
- 5 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Завершити рибальство**.

Полювання

Можна зберігати місця, що стосуються полювання, і переглядати карту збережених місць. Під час полювання пристрій використовує режим GNSS, який заощаджує заряд акумулятора.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Надворі > Мисливство**.
- 3 Натисніть  і виберіть **Почати мисливство**.
- 4 Натисніть  і виберіть потрібний параметр:
 - Щоб повернутися до початкової точки активності, натисніть **Повернутися до старту** і виберіть потрібний варіант.
 - Щоб зберегти поточне місцеположення, виберіть **Зберегти об'єкт**.
 - Щоб переглянути місця, збережені під час цього полювання, виберіть **Місця мисливства**.
 - Щоб переглянути всі раніше збережені місця, виберіть **Збережені об'єкти**.
 - Щоб перейти до місця призначення, натисніть **Навігація** і виберіть потрібний варіант.
 - Щоб змінити налаштування активності, виберіть **Налаштування** і виберіть потрібний параметр (*Налаштування активності, стор. 51*).
- 5 Після завершення полювання натисніть  і виберіть **Завершити мисливство**.

Біг

Пробіжка по стадіону

Перед початком бігу по стадіону виберіть доріжку стандартної форми довжиною 400 м.

Ви можете використовувати функцію бігу по стадіону для записування даних про біг на відкритому повітрі, включно з відстанню в метрах і кількістю кіл.

- 1 Встаньте на доріжку стадіону.
- 2 На циферблаті годинника натисніть .
- 3 Виберіть **Фізична активність > Біг > Бігова доріжка**.
- 4 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 5 Якщо ви біжите доріжкою 1, перейдіть до кроку 8.
- 6 Виберіть **Номер смуги**.
- 7 Виберіть номер доріжки.

- 8 Натисніть .
- 9 Починайте бігти доріжкою.
- 10 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Поради щодо записування бігу по стадіону

База даних бігу Garmin® містить понад 10 000 стадіонів з усього світу.

- Перш ніж починати біг по стадіону, зачекайте, поки годинник отримує супутникові сигнали.
 - Якщо годинник не розпізнає стадіон, пробіжіть чотири кола, щоб відкалібрувати відстань на стадіоні. Щоб пройти коло, ви маєте пробігти трохи далі точки старту.
 - Пробігайте кожне коло однією й тією ж смугою.
- ПРИМІТКА:** за замовчуванням відстань Auto Lap® становить 1600 м або чотири кола по стадіону.
- Якщо ви біжите не доріжкою 1, а якоюсь іншою, установіть її номер у налаштуваннях активності.

Віртуальна пробіжка

Ви можете сполучити свій годинник із сумісною сторонньою програмою для передавання даних про темп, частоту серцевих скорочень або каденс.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Біг > Віртуальний біг**.
- 3 На планшеті, ноутбучі або телефоні відкрийте програму Zwift™ або іншу програму для віртуальних тренувань.
- 4 Дотримуючись інструкцій на екрані, розпочніть бігову активність і сполучіть пристрої.
- 5 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 6 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Калібрування відстані на біговій доріжці

Щоб відстані пробіжок на біговій доріжці записувалися точніше, можна відкалібрувати її, пробігши принаймні 2,4 км (1,5 милі). Якщо ви використовуєте кілька бігових доріжок, ви можете вручну відкалібрувати відстань на кожній із них або після кожної пробіжки.

- 1 Почніть заняття на біговій доріжці (*Початок заняття, стор. 23*).
- 2 Займайтеся бігом на біговій доріжці, доки годинник не зафіксує щонайменше 2,4 км (1,5 милі).
- 3 Завершивши заняття, натисніть , щоб зупинити таймер заняття.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб відкалібрувати відстань на біговій доріжці вперше, виберіть **Зберегти**. Пристрій запропонує закінчити калібрування доріжки.
 - Щоб уручну відкалібрувати відстань на біговій доріжці після першого калібрування, виберіть **Калібрувати й зберегти > ✓**.
- 5 Подивіться на відстань, яку ви пробігли, на екрані бігової доріжки й введіть її на своєму годиннику.

Записування бігу на ультрамарафонську дистанцію

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
 - 2 Виберіть **Фізична активність > Біг > Біг на ультрамарафонські дистанції**.
 - 3 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
 - 4 Почніть бігти.
 - 5 Натисніть , щоб записати коло й запустити таймер відпочинку.
- ПІДКАЗКА:** можна налаштувати, як опція Авт. відпоч. записуватиме періоди відпочинку та кола (*Налаштування автоматичного відпочинку для бігу на ультрамарафонські дистанції, стор. 35*).
- 6 Відпочивши, натисніть , щоб знову почати бігти.
 - 7 Натисніть  або , щоб переглянути на екрані сторінки з додатковими даними (за бажанням).
 - 8 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Налаштування автоматичного відпочинку для бігу на ультрамарафонські дистанції

Ви можете налаштувати параметри автоматичного запуску й зупинки таймера відпочинку для активності Біг на ультрамарафонські дистанції.

Стан: дає змогу автоматично записувати інтервали відпочинку.

Початок відпочинку: автоматично запускає таймер відпочинку, коли ви припиняєте біг. Для запуску таймера лише натисканням кнопки  можна вибрати параметр Лише вручну.

Кінець відпочинку: дає змогу встановити темп, по досягненні якого інтервал відпочинку вважатиметься завершеним.

Мінімальний час: дає змогу встановити час до початку або закінчення інтервалу відпочинку.

Клавiша кола: за натискання кнопки  починається записування кола й запускається таймер відпочинку, лише запускається таймер відпочинку або лише записується коло.

Запис активності бігу з перешкодами

Коли ви берете участь у змаганні з подолання перешкод, можна записати час подолання кожної перешкоди й час бігу між перешкодами за допомогою активності Біг з переш..

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Біг > Біг з переш..**
- 3 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 4 Натисніть , щоб вручну позначити початок і кінець кожної перешкоди.

ПРИМІТКА: можна налаштувати параметр **Відстеження перешкод**, щоб зберегти розташування перешкод із першого кола маршруту. На подальших колах маршруту годинник використовує збережені місця для перемикання між інтервалами перешкод і бігу.

- 5 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Тренування RacePro™

Під час перегонів бігуни часто вдягають браслети для контролю темпу, щоб досягти поставленої мети. Функція RacePro дає змогу створити власний браслет на основі дистанції та темпу або дистанції та часу. Ви також можете створити браслет темпу для відомої дистанції, щоб оптимізувати свої зусилля відповідно до змін висоти.

Ви можете створити план RacePro за допомогою програми Garmin Connect™. Перш ніж починати бігти маршрутом, ви можете переглянути інтервали й графік рельєфу.

Завантаження плану RacePro™ з Garmin Connect™

Для завантаження плану RacePro з Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect™*, стор. 100).

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Запустіть програму Garmin Connect і виберіть •••.
 - Перейдіть на вебсторінку connect.garmin.com.
- 2 Виберіть **Тренування й планування > Стратегії темпу RacePro**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб створити й зберегти план RacePro.
- 4 Виберіть  або **Надіслати на пристрій**.

Створення плану RacePro™ на годиннику

Перш ніж створювати на годиннику план RacePro, необхідно створити маршрут (*Створення маршруту в Garmin Connect™*, стор. 118).

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність на свіжому повітрі.
- 3 Прокрутіть униз, щоб вибрати **Тренування > Плани RacePro > Створити**.
- 4 Виберіть маршрут.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Цільовий темп** і введіть цільовий темп.
 - Виберіть **Цільовий час** і введіть цільовий час.Прокрутіть униз, щоб переглянути свій діапазон темпу й відрізки.
- 6 Натисніть .
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть **Використовувати план**, щоб розпочати план.
 - Виберіть **Карта**, щоб переглянути маршрут на карті.
 - Виберіть **Видалити**, щоб скинути план.

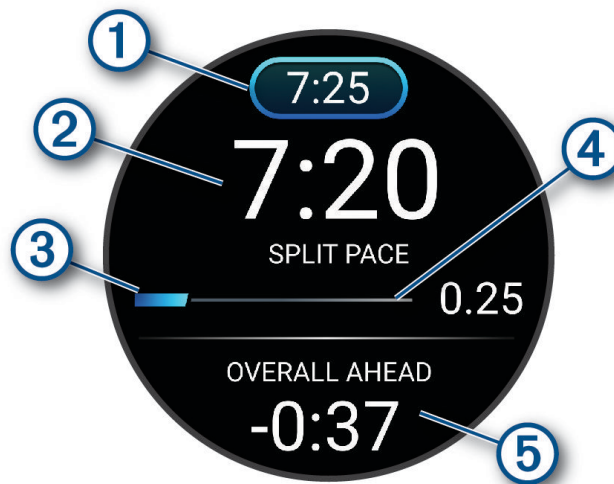
Запуск плану PacePro™

Перш ніж розпочинати план PacePro, слід завантажити його зі свого облікового запису Garmin Connect™ або створити новий план PacePro на годиннику (*Створення плану PacePro™ на годиннику, стор. 36*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть бігову активність на свіжому повітрі.
- 3 Прокрутіть униз, щоб вибрати **Тренування > Плани PacePro**.
- 4 Виберіть план.

ПІДКАЗКА: перш ніж прийняти план PacePro, перегляньте відрізки й графік рельєфу.

- 5 Натисніть .
- 6 Натисніть **Використовувати план**, щоб розпочати план.
- 7 За необхідності натисніть , щоб увімкнути навігацію за маршрутом.
- 8 Натисніть , щоб запустити таймер активності.



①	Цільовий темп на відрізку
②	Поточний темп на відрізку
③	Хід проходження відрізку
④	Відстань, що залишилася до кінця відрізку
⑤	Загальний час випередження або відставання від цільового часу

ПІДКАЗКА: натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Зупинити роботу PacePro > **, щоб зупинити план PacePro. Таймер активності продовжить працювати.

Плавання

ПОВІДОМЛЕННЯ

Пристрій призначений для плавання на поверхні води. Використання пристрою для підводного плавання анулює гарантію й може призвести до пошкодження виробу.

ПРИМІТКА: годинник має функцію зап'ясткового пульсометра, яку можна використовувати під час плавання. Годинник також сумісний із нагрудними пульсометрами, наприклад, з аксесуарами серії HRM-Pro™. Якщо доступні дані із зап'ясткового пульсометра та з нагрудного пульсометра, годинник використовує дані з нагрудного пульсометра.

Термінологія, пов'язана з плаванням

Відрізок: один заплив через весь басейн.

Інтервал: один чи кілька послідовних відрізків. Новий інтервал починається після відпочинку.

Гребок: гребок фіксується щоразу, коли ваша рука з годинником виконує повний цикл.

SWOLF: показник SWOLF – це сума часу, за який ви пропливаєте один відрізок, і кількості гребків на цьому відрізку. Наприклад, 30 секунд плюс 15 гребків дорівнюють 45 балам SWOLF. Під час

плавання у відкритій воді показник SWOLF розраховується для відстані 25 метрів. SWOLF визначає ефективність плавання, тож, як і в гольфі, що менше цей показник, то краще.

Порогова швидкість плавання (CSS): cSS є теоретичною швидкістю, яку ви здатні постійно підтримувати без виснаження. Показник CSS можна використовувати для керування своїм темпом під час тренування й відстеження досягнень.

Стили плавання

Функція ідентифікації типу гребка доступна лише для плавання в басейні. Тип вашого гребка визначається в кінці відрізка. Типи гребків відображаються у вашій історії плавання та у вашому обліковому записі Garmin Connect™. Ви також можете вибрати тип гребка як налаштоване поле даних (*Налаштування екранів даних, стор. 50*).

Вільний стиль	Вільний стиль
Задні	Плавання на спині
Брас	Брас
Батерфляй	Метелик
Змішаний	Більше одного типу гребка в інтервалі
Тренування	Використовується із щоденником тренувань (<i>Тренування з журналом тренувальних вправ, стор. 38</i>)

Підказки щодо активностей із плавання

- Натисніть  для запису інтервалу під час плавання на відкритому водному просторі.
- Перед початком плавання в басейні виберіть розмір басейну або введіть власний розмір, дотримуючись інструкцій на екрані.
Годинник вимірює та записує відстань відповідно до кількості пройдених басейнів. Розмір басейну має бути правильним для відображення точної відстані. Наступного разу, коли ви почнете активність із плавання в басейні, годинник використовуватиме цей розмір басейну. Ви можете прокрутити вниз, щоб вибрати налаштування активності, і виберіть **Розмір басейна**, щоб змінити розмір басейну.
- Для отримання точних результатів пропливайте всю довжину басейну і використовуйте один тип гребка на всій довжині. Під час відпочинку ставте таймер активності на паузу.
- Натисніть , щоб зафіксувати відпочинок під час плавання в басейні (*Режим автоматичного та ручного визначення відпочинку під час плавання, стор. 38*).
При плаванні в басейні годинник автоматично записує інтервали плавання й пройдену довжину.
- Щоб допомогти годиннику підраховувати пройдену довжину, перед першим гребком сильно відштовхніться від стінки й плавно пройдіть початок дистанції.
- На час виконання вправ (тренувань) необхідно або призупинити таймер активності, або користуватися функцією щоденника тренувань (*Тренування з журналом тренувальних вправ, стор. 38*).

Режим автоматичного та ручного визначення відпочинку під час плавання

Функція автоматичного визначення відпочинку доступна лише під час плавання в басейні. Годинник автоматично визначає, коли ви відпочиваєте, і відображає екран відпочинку. Якщо ви відпочиваєте більше ніж 15 секунд, годинник автоматично створює інтервал відпочинку. Коли ви відновите плавання, годинник автоматично почне новий інтервал плавання.

ПІДКАЗКА: для найкращих результатів використання функції автоматичного визначення відпочинку намагайтеся якомога менше рухати руками під час відпочинку.

Для використання функції ручного визначення відпочинку ви можете вимкнути функцію автоматичного визначення відпочинку в параметрах занять (*Налаштування активності, стор. 51*). Під час плавання ви можете вручну позначати інтервал відпочинку, натискаючи . Дані про плавання не записуються під час інтервалу відпочинку.

ПІДКАЗКА: використовуйте ручну функцію визначення відпочинку, якщо інтервал відпочинку короткий або ви хочете дуже точно розрахувати інтервали плавання.

Тренування з журналом тренувальних вправ

Функція журналу тренувальних вправ доступна лише під час плавання в басейні. Функцію журналу тренувальних вправ можна використовувати, щоб вручну записувати комбінації гребків, плавання з однією рукою, чи будь-який інший тип плавання, який не входить до чотирьох основних гребків.

- 1 Під час плавання в басейні проводьте пальцем угору або вниз, щоб переглядати екран журналу тренувальних вправ.

- 2 Натисніть , щоб запустити таймер тренувальної вправи.
- 3 Завершивши інтервал тренувальної вправи, натисніть .
Таймер тренувальної вправи зупиняється, проте таймер заняття продовжує записувати весь сеанс плавання.
- 4 Виберіть дистанцію для завершеної тренувальної вправи.
Крок збільшення дистанції залежить від розміру басейну, вибраного для профілю фізичної активності.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб розпочати наступний інтервал тренувальної вправи, натисніть .
 - Щоб почати інтервал запливу, прокрутіть вгору чи вниз, і ви повернетеся до екранів тренування з плавання.Після завершення тренування пристрій переходить у режим спокою.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Для відновлення заняття натисніть .
 - Щоб завершити активність, натисніть .

Велосипед

Використання тренажера для занять у приміщенні

Перш ніж використовувати сумісний тренажер для занять у приміщенні, потрібно сполучити тренажер і годинник за допомогою технології Bluetooth® або ANT+® ([Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93](#)).

Годинник можна використовувати разом із тренажером для симуляції опору під час руху за маршрутом, поїздки чи тренування. Під час використання тренажера для занять у приміщенні GPS автоматично вимикається.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Велосипед > Велотренажер**.
- 3 Натисніть і втримуйте .
- 4 Виберіть **Функції розумного тренажера**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Вільна поїздка**, щоб розпочати велосипедну поїздку.
 - Виберіть **Дотримуватися тренування**, щоб виконати збережене тренування ([Тренування, стор. 13](#)).
 - Виберіть **Стежити за курсом**, щоб вирушити за збереженим маршрутом ([Маршрути, стор. 118](#)).
 - Виберіть **Задати зусилля**, щоб установити цільове значення зусилля.
 - Виберіть **Задати ухил**, щоб встановити рівень імітації ухилу.
 - Виберіть **Задати опір**, щоб установити силу опору на тренажері.
- 6 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
Тренажер збільшує або зменшує опір на основі інформації про перепади висот на маршруті або під час поїздки.

Керування зусиллям

Ви можете створити й використовувати план керування зусиллям для планування своїх зусиль на дистанції. Пристрій Enduro™ використовує ваш показник FTP, висоту маршруту й прогнозований час, який вам знадобиться для його проходження, щоб створити індивідуальний план керування зусиллям.

Одним із найважливіших кроків планування успішної стратегії керування зусиллям є вибір рівня ваших зусиль. Якщо докласти більше зусиль на маршруті, це збільшить наші рекомендації щодо зусилля, тоді як вибір слабшого зусилля зменшить їх ([Створення та використання плану керування зусиллям, стор. 40](#)). Основна мета плану керування зусиллям – допомогти вам пройти маршрут, виходячи з ваших можливостей, а не досягти певного цільового часу. Ви можете регулювати рівень зусиль під час поїздки.

Плани керування зусиллям завжди пов'язані з маршрутом і не призначені для використання з тренуваннями або сегментами. Ви можете переглядати й редагувати стратегію в програмі Garmin Connect™ та синхронізувати її із сумісними пристроями Garmin®. Для цього потрібен вимірювач зусилля, сполучений із вашим пристроєм ([Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93](#)).

Створення та використання плану керування зусиллям

Щоб створити план керування зусиллям, спочатку слід сполучити годинник із вимірювачем зусилля (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*). В обліковий запис Garmin Connect™ також слід завантажити маршрут (*Створення маршруту в Garmin Connect™, стор. 118*).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Керування потужністю > Створити стратегію керування потужністю**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб створити план керування зусиллям.
- 4 Виберіть .
- 5 Виберіть свій годинник.
- 6 На циферблаті годинника натисніть .
- 7 В інтерфейсі годинника виберіть їзду на велосипеді на свіжому повітрі.
- 8 Прокрутіть униз і виберіть **Тренування > Керування потужністю**.
- 9 Виберіть план керування зусиллям.
- 10 Натисніть  і виберіть **Використовувати план**.

ПІДКАЗКА: ви можете переглядати мапу, графік рельєфу, зусилля, налаштування та відрізки. Ви також можете налаштувати зусилля, рельєф місцевості, положення під час їзди та вагу спорядження перед початком поїздки.

Універсальні тренування

Тріатлоністи, дуатлоністи й інші спортсмени, які займаються кількома видами спорту, можуть скористатися перевагами універсальних тренувань, таких як Тріатлон та Свімран. Під час універсального тренування ви можете переходити від одного виду спорту до іншого зі збереженням загального часу. Наприклад, упродовж універсального тренування можна перемкнутися з їзди на велосипеді на біг і переглянути загальний час їзди на велосипеді та бігу.

Можна налаштувати своє універсальне тренування або скористатися тренуванням із тріатлону за замовчуванням, налаштованим для стандартного тріатлону.

Запис змішаного тренування

Режим змішаного тренування дає змогу записати активність у кількох видах спорту поспіль без необхідності закінчувати один вид і починати інший.

під час змішаного тренування доступні не всі види занять.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Універсальні тренування > Змішане тренування**.
- 3 Виберіть тип заняття.
- 4 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 5 Після останнього заняття натисніть , щоб зупинити таймер заняття.
- 6 Виберіть **Наступ. актив.**
- 7 Виберіть наступне заняття.
- 8 Повторюйте кроки 4–7, доки змішане тренування не буде завершено.
Під час роботи таймера заняття ви можете провести праворуч, щоб повернутися до попереднього заняття.
- 9 Натисніть , щоб зупинити таймер заняття.
- 10 Виберіть **Save > ✓**.
- 11 Виберіть один із варіантів:
 - Прокрутіть, щоб переглянути час для кожного вибраного виду активності й показники ефективності для всього змішаного тренування.
 - Натисніть , щоб переглянути додаткові варіанти, наприклад дані про активність для кожного етапу, або видалити активність.

Тренування з тріатлону

Коли ви берете участь у змаганнях із тріатлону, ви можете використовувати тренування з тріатлону для швидкого переходу до сегмента кожного виду спорту, для визначення часу сегмента й для збереження активності.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність** > **Універсальні тренування** > **Тріатлон**.
- 3 Натисніть , щоб запустити таймер активності.

ПРИМІТКА: під час першого запуску заняття з тріатлону можна ввімкнути параметр **Ав. пер. виду сп.**, щоб годинник автоматично визначав зміну виду спорту й переходив до наступного етапу чи активності (*Налаштування активності, стор. 51*).

- 4 Якщо потрібно, натискайте й утримуйте  на початку та в кінці кожного переходу.
Функція переходів за замовчуванням увімкнена, і час переходу записується окремо від часу активності. Функцію переходів можна ввімкнути або вимкнути в налаштуваннях активності тріатлону. Якщо переходи вимкнено, натисніть і втримуйте , щоб змінити вид спорту.
- 5 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Створення універсального тренування

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність** > **Редагувати** > **Додати** > **Універсальні тренування**.
- 3 Виберіть універсальне тренування або параметр **Користувацьк.**, а потім уведіть назву.
Назви видів спорту, що повторюються, містять число. Наприклад, «Тріатлон(2)».
- 4 Виберіть два чи більше типів активності.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Налаштуйте персональні параметри активності. Наприклад, можна вибрати, чи включати переходи.
 - Виберіть **Готово**, щоб зберегти універсальне тренування й використати його.

Заняття в спортзалі

Годинник можна використовувати для тренувань у приміщенні, наприклад під час бігу на біговій доріжці або під час використання велотренажера чи інших тренажерів. Під час занять у приміщенні GPS вимикається (*Налаштування активності, стор. 51*).

Під час бігу або ходьби з вимкненим GPS швидкість і відстань розраховуються за допомогою акселерометра в годиннику. Акселерометр калібрується автоматично. Точність даних про швидкість і відстань підвищується через кілька пробіжок або прогулянок з увімкненим GPS.

ПІДКАЗКА: якщо триматися за поручні бігової доріжки, точність знижується.

Під час їзди на велосипеді з вимкненим GPS дані про швидкість і відстань будуть недоступні, якщо у вас немає додаткового датчика, який надсилає дані про швидкість та відстань у годинник (наприклад, датчика швидкості або каденсу).

Записування силового тренування

Ви можете записувати окремі підходи під час силового тренування. Підхід – це кілька повторень певного руху. Ви можете створювати та знаходити силові тренування у своєму обліковому записі Garmin Connect™ та надсилати їх на годинник.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність** > **Тренажерний зал** > **Сила**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб виконати не обмежене часом тренування, виберіть **Вільна вага**.
ПІДКАЗКА: ви можете ввімкнути параметр **Таймер відпочинку**, щоб отримувати сповіщення після закінчення вказаного часу відпочинку.
 - Щоб виконати структуроване тренування, виберіть тренування, прокрутіть униз і виберіть крок для перегляду анімації вправи (якщо вона доступна), а після перегляду тренування натисніть **Почати тренування**.
ПІДКАЗКА: перш ніж почати тренування, ви можете натиснути **Більше** і переглянути необхідне обладнання, відредагувати тренування тощо.
- 4 Натисніть , щоб почати заняття.
- 5 Розпочніть перший підхід.
Годинник підраховує кількість повторень. Кількість повторень буде показано, коли ви зробите хоча б чотири повторення.

ПІДКАЗКА: годинник здатний підрахувати повторення лише однієї вправи для кожного підходу. Якщо ви хочете змінити вправу, треба закінчити поточний підхід і розпочати новий.

- 6 Натисніть , щоб завершити поточний підхід і перейти до наступної вправи (якщо доступно). На годиннику з'явиться загальна кількість повторень для цього підходу.
- 7 За необхідності відредагуйте підхід, кількість повторень і додайте вагу, яка використовувалася в цьому підході.
- 8 За потреби натисніть , коли відпочинете й будете готові почати наступний підхід.
- 9 Повторюйте ці дії для кожного підходу у вашому силовому тренуванні, доки активність не буде завершено.

ПІДКАЗКА: під час тренування ви можете натиснути , щоб відредагувати попередні підходи. Для структурованих тренувань у вас є варіанти пропустити підхід або змінити наступний підхід.

- 10 Після останнього підходу натисніть  і виберіть **Призупинення тренування**.
- 11 Виберіть **Зберегти**.

Запис занять ВІІТ

Для запису високоінтенсивних інтервальних тренувань (ВІІТ) можна використовувати спеціальні таймери.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Тренажерний зал > ВІІТ**.
- 3 Якщо потрібно, виберіть **Тип ВІІТ** і відповідний варіант.
 - Виберіть **Вільна вага**, щоб записати відкрите неструктуроване заняття ВІІТ.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > AMRAP (якомога більше повторень)**, щоб записати максимально можливу кількість раундів за призначений період часу.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > EMOM**, щоб записати задану кількість рухів за хвилину протягом хвилини.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > Табата**, щоб чергувати інтервали максимального зусилля по 20 секунд із перервами на відпочинок по 10 секунд.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > Користувацьк.**, щоб налаштувати час руху, час відпочинку, кількість рухів і раундів.
 - Виберіть **Тренування**, щоб дотримуватися збереженого тренування.
- 4 За потреби дотримуйтеся вказівок на екрані.
- 5 Натисніть , щоб запустити перший раунд.

На екрані годинника відображається таймер зворотного відліку й поточна частота серцевих скорочень.
- 6 За потреби натискайте  для переходу вручну до наступного раунду чи відпочинку.
- 7 Завершивши активність, натисніть , щоб зупинити таймер активності.
- 8 Виберіть **Зберегти**.

Записування активності скелелазіння на штучному рельєфі

Ви можете записувати свої маршрути під час скелелазіння на штучному рельєфі. Маршрут – це шлях пересування по скельній стіні в приміщенні.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Тренажерний зал > Скелелазіння на штучному рельєфі**.
- 3 Виберіть , щоб записувати статистику маршруту.
- 4 Виберіть систему оцінювання.

ПРИМІТКА: наступного разу, коли ви почнете заняття зі скелелазіння на штучному рельєфі, пристрій використовуватиме цю систему. Утримуючи , виберіть налаштування заняття й натисніть **Шкала складності маршруту**, щоб змінити систему оцінювання.

- 5 Виберіть рівень складності для маршруту.
- 6 Натисніть .
- 7 Почніть свій перший маршрут.

ПРИМІТКА: коли працює таймер маршруту, пристрій автоматично блокує кнопки, щоб запобігти випадковим натисканням. Для розблокування годинника можна натиснути й утримувати будь-яку кнопку.

- 8 Закінчивши маршрут, спустіться на землю.
Таймер відпочинку запуститься автоматично, коли ви опинитеся на землі.
ПРИМІТКА: за потреби можна натиснути , щоб завершити маршрут.
- 9 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти успішно подоланий маршрут, виберіть **Завершено**.
 - Щоб зберегти неподоланий маршрут, виберіть **Незавершені спроби**.
 - Щоб видалити маршрут, виберіть **Скасувати**.
- 10 Введіть кількість падінь для маршруту.
- 11 Відпочивши, натисніть , щоб почати новий маршрут.
- 12 Повторюйте цей процес для кожного маршруту, доки не завершите заняття.
- 13 Натисніть .
- 14 Виберіть **Зберегти**.

Зимові види спорту

Перегляд заїздів на лижах

Годинник записує подробиці кожного швидкісного спуску на лижах або сноуборді за допомогою функції автоматичного запуску. Ця функція вмикається за замовчуванням для швидкісного спуску на лижах і сноуборді. Вона автоматично записує нові заїзди на лижах, коли ви починаєте спускатися вниз по схилу.

- 1 Почніть спуск на лижах або сноуборді.
- 2 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 3 Виберіть **Переглянути спуски**.
- 4 Натискайте  або  для перегляду деталей останнього заняття, поточного заняття та усіх занять.
На екранах спусків відображається час, пройдена відстань, максимальна швидкість, середня швидкість і загальний спуск.

Запис активності з лижного туризму або сноубордингу

Під час активності з лижного туризму або сноубордингу ви можете перемикатися між режимами відстеження підйому та спуску для точнішого контролю своєї статистики. Ви можете налаштувати параметр Відстеження режимів для автоматичного або ручного перемикавання режимів відстеження (*Налаштування активності, стор. 51*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Фізична активність > Зимові види спорту > Лижний туризм на віддаленій місцевості**.
 - Виберіть **Фізична активність > Зимові види спорту > Позатрасовий сноубординг**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Якщо ви починаєте тренування на підйомі, виберіть **Підйом**.
 - Якщо ви починаєте тренування на спуску, виберіть **Спуск**.
- 4 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 5 За потреби натискайте  для перемикавання між режимами відстеження підйому й спуску.
- 6 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Дані про зусилля під час лижних перегонів

ПРИМІТКА: аксесуар серії HRM-Pro™ має бути сполучений з годинником Enduro™ за допомогою технології ANT+®.

За допомогою сумісного годинника Enduro, сполученого з аксесуаром серії HRM-Pro, ви можете отримувати зворотний зв'язок у реальному часі про ваші показники під час лижних перегонів. Вихідна потужність вимірюється у ватах. На потужність впливають такі фактори, як ваша швидкість, зміна висоти, вітер і стан снігу. Вихідну потужність можна використовувати для вимірювання та покращення показників лижної активності.

ПРИМІТКА: значення зусилля під час лижної активності зазвичай нижчі, ніж під час їзди на велосипеді. У цьому немає нічого незвичного, адже людському організму їзда на лижах дається легше, ніж їзда на велосипеді. Зазвичай значення зусилля під час лижної активності на 30–40 відсотків нижчі, ніж під час їзди на велосипеді, за умови однакової інтенсивності тренування.

Водні види спорту

Перегляд занять із водних видів спорту

ПРИМІТКА: ця функція доступна не для всіх водних видів спортивної активності.

Годинник записує подробиці кожного заняття з водних видів спорту за допомогою функції автоматичного запуску. Вона автоматично записує нові заняття з урахуванням вашого руху. Таймер заняття призупиняється, коли ви припиняєте рух. Таймер заняття автоматично запускається, коли швидкість вашого руху збільшується. Ви можете переглядати деталі заняття на екрані з призупиненим таймером або коли таймер заняття працює.

- 1 Почніть водну спортивну активність.
- 2 Утримуйте .
- 3 Виберіть **Переглянути спуски**.
- 4 Натисніть  and , щоб переглянути докладну інформацію про свою попередню пробіжку, поточну пробіжку й загальну кількість пробіжок.
На екранах занять відображається час, пройдена відстань, максимальна швидкість і середня швидкість.

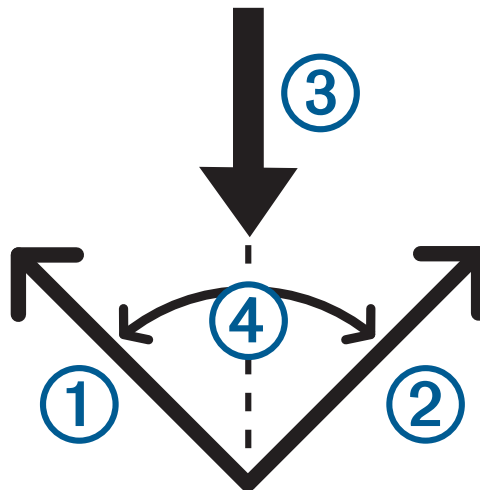
Вітрильний спорт

Допомога в лавіруванні

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Годинник використовує курс відносно суші на основі даних GPS для визначення вашого курсу під час використання функції допомоги в лавіруванні та не враховує інші фактори, які можуть вплинути на напрямок руху вашого судна, як-от течії та припливи й відпливи. Ви несете відповідальність за безпечну та обачну експлуатацію вашого судна.

Під час плавання або перегонів проти вітру функція допомоги в лавіруванні (зміні галса) дає змогу визначити рух судна за вітром чи проти вітру. У процесі калібрування функції допомоги в лавіруванні годинник фіксує вимірювання вашого човна відносно поверхні по лівому ① і правому борту ②. Годинник використовує дані курсу відносно поверхні для обчислення середнього істинного напрямку вітру човна ③ і кута галса ④.



Годинник використовує ці дані, щоб визначити рух судна за вітром чи проти вітру в міру зміни напрямку вітру.

За замовчуванням функція допомоги в лавіруванні працює в автоматичному режимі. Щоразу, коли ви калібруєте курс відносно поверхні по лівому або правому борту, годинник перекалібровує протилежний бік та істинний напрямок вітру. Можна змінити налаштування допомоги в лавіруванні, щоб ввести фіксований кут галса або істинний напрямок вітру.

Поради для отримання найбільш точної оцінки підйомної сили

Для отримання найбільш точної оцінки підйомної сили під час використання функції допомоги в лавіруванні можна скористатися цими порадами. Докладнішу інформацію можна знайти в [Налаштування істинного напрямку вітру, стор. 45](#) й [Калібрування функції допомоги в лавіруванні, стор. 45](#).

- Введіть фіксований кут галса та відкалібруйте лівий борт.
- Введіть фіксований кут галса та відкалібруйте правий борт.
- Скиньте кут галса та відкалібруйте лівий і правий борт.

Калібрування функції допомоги в лавіруванні

Ви можете відкалібрувати лівий борт, правий борт або обидва борти для функції допомоги в лавіруванні.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Водний спорт**.
- 3 Виберіть **Вітрильний спорт** або **Вітрильні перегони**.
- 4 Натисніть  або , щоб відкрити екран допомоги в лавіруванні.
ПРИМІТКА: можливо, знадобиться додати екран функції допомоги в лавіруванні до екранів даних цього виду активності (*Налаштування екранів даних, стор. 50*).
- 5 Виберіть **КЕРУВАННЯ**.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб відкалібрувати правий борт, виберіть **ПРАВИЙ БОРТ**.
 - Щоб відкалібрувати лівий борт, виберіть **ЛІВ. БОРТ**.
- ПІДКАЗКА:** якщо вітер дме з правого борту судна, слід калібрувати правий борт. Якщо вітер дме з лівого борту судна, слід калібрувати лівий борт.
- 7 Зачекайте, доки пристрій відкалібрує функцію допомоги в лавіруванні.
З'явиться стрілка, що вказує, покращує вітер курс судна чи навпаки.
- 8 (Необов'язково) Повторіть кроки 6 і 7 для іншої сторони судна.
- 9 Після завершення калібрування натисніть .

Введення фіксованого кута галса

Якщо ви використовуєте функцію допомоги в лавіруванні, щоб відкалібрувати тільки одну сторону судна, вам слід вручну ввести кут галса.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Водний спорт**.
- 3 Виберіть **Вітрильний спорт** або **Вітрильні перегони**.
- 4 Утримуйте .
- 5 Виберіть **Кут галса > Кут**.
- 6 Введіть значення.

Налаштування істинного напрямку вітру

Якщо ви використовуєте функцію допомоги в лавіруванні, щоб відкалібрувати тільки одну сторону судна, вам слід вручну ввести істинний напрямок вітру. Якщо ви калібруєте обидві сторони судна, вам слід налаштувати годинник на автоматичне встановлення істинного напрямку вітру.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Водний спорт**.
- 3 Виберіть **Вітрильний спорт** або **Вітрильні перегони**.
- 4 Утримуйте .
- 5 Виберіть **Напрямок істинного вітру**.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Автоматично**.
 - Виберіть **Постійне** і введіть значення.

Вітрильні перегони

Пристрій може допомогти вам налаштувати перетин стартової лінії перегонів точно на початку перегонів. Коли ви синхронізуєте таймер регати в програмі для вітрильних перегонів з офіційним таймером зворотного відліку перегонів, ви отримуватимете сповіщення з інтервалом в одну хвилину в міру наближення старту перегонів. Коли ви встановите стартову лінію, пристрій використовуватиме дані GPS для визначення того, чи перетинає ваш човен стартову лінію зарано, запізно або в правильний час на початку перегонів.

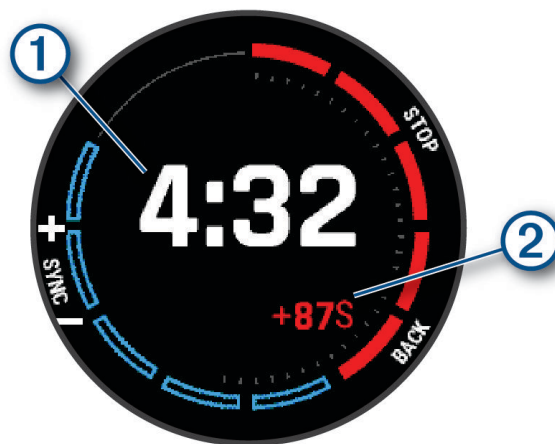
Налаштування стартової лінії

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Водний спорт > Вітрильні перегони**.
- 3 Зачекайте, доки пристрій не знайде супутники.
- 4 Утримуйте .
- 5 Виберіть **Налаштування стартової лінії**.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Позначити лівий борт**, щоб позначити початкову лінію лівого борту, коли проходите тимете повз.
 - Виберіть **Позначити правий борт**, щоб позначити початкову лінію правого борту, коли ви проходите тимете повз.
 - Виберіть **Час прибуття**, щоб увімкнути або вимкнути дані часу прибуття на екрані таймера регати.
 - Виберіть **Відстань до початку**, щоб установити відстань до стартової лінії, бажані одиниці вимірювання відстані й довжину вашого човна.

Початок перегонів

Перш ніж ви зможете переглянути відхилення від часу, слід установити стартову лінію ([Налаштування стартової лінії](#), стор. 46).

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Водний спорт > Вітрильні перегони**.
- 3 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
На екрані з'явиться таймер регати ① і відхилення від часу ②.



- 4 За потреби утримуйте  і виберіть один із варіантів:
 - Щоб установити фіксований таймер, виберіть **Час регати > Постійне** і введіть тривалість часу.
 - Щоб установити час старту протягом наступних 24 годин, виберіть **Час регати > GPS** і введіть час доби.
- 5 Натисніть .
- 6 Натисніть  та , щоб синхронізувати таймер регати з офіційним відліком часу перегонів.
ПРИМІТКА: якщо значення відхилення від часу від'ємне, ви прибудете на стартову лінію після початку перегонів. Якщо значення відхилення від часу додатне, ви прибудете на стартову лінію до початку перегонів.
- 7 Натисніть , щоб запустити таймер активності.

Інші види занять

Запис заняття з дихальних вправ

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Інше > Дихальні вправи**.
- 3 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Когерентність**, щоб досягти стану спокійної пильності.
- Виберіть **Розслабитися й зосередитися**, щоб розслабити тіло й зосередити розум.
- Виберіть **Розслабитися й зосередитися (скорочено)**, щоб розслабити тіло й зосередити розум за короткий проміжок часу.
- Виберіть **Спокій**, щоб знизити рівень стресу й підготуватися до сну.

4 За потреби виберіть **Почати тренування**.

5 Натисніть , щоб запустити активність.

6 Дотримуйтесь інструкцій щодо дихальних вправ на екрані годинника.

7 Натисніть , щоб перейти до наступного кроку у фазі дихальних вправ.

8 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Відображаються середні значення вашої частоти дихання та частоти серцевих скорочень.

9 Натисніть .

10 Виберіть **Уся статистика**.

Відображаються середні значення вашої частоти серцевих скорочень, максимальна частота серцевих скорочень, середні значення частоти дихання та зміна рівня стресу.

Запис заняття з медитації

Ви можете скористатися сеансом медитації із вказівками або створити власний.

1 На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Фізична активність > Інше > Медитація**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Вільна вага**, щоб записати відкриту неструктуровану медитацію.
- Виберіть **Сеанс**, щоб виконати сеанс із голосовими вказівками.
- Виберіть **Користувачьк.**, щоб створити свій голосовий сеанс.

4 За необхідності натисніть  або дотримуйтесь інструкцій на екрані.

5 Під'єднайте навушники для прослуховування аудіозапису медитації (*Підключення навушниківBluetooth®, стор. 127*).

ПРИМІТКА: під час медитації сповіщення вимкнено.

6 Натисніть , щоб запустити таймер активності.

Годинник відображатиме таймер зворотного відліку або намір.

7 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Ігри

Використання програми Garmin GameOn™

У разі сполучення годинника з комп'ютером ви можете записувати гральну активність на годинник і переглядати показники продуктивності в реальному часі на комп'ютері.

1 На комп'ютері відкрийте сторінку www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn і завантажте застосунок Garmin GameOn.

2 Виконайте встановлення, дотримуючись інструкцій на екрані.

3 Запустіть програму Garmin GameOn.

4 Коли програма Garmin GameOn запропонує сполучити годинник, натисніть на годиннику  і виберіть **Фізична активність > Інше > Ігри**.

ПРИМІТКА: поки ваш годинник під'єднано до програми Garmin GameOn, сповіщення та інші функції на годиннику Bluetooth® буде вимкнено.

5 Виберіть **З'єднатися зараз**.

6 Виберіть свій годинник зі списку й дотримуйтесь інструкцій на екрані.

ПІДКАЗКА: ви можете натиснути  > **Налаштування**, щоб змінити налаштування, перерахувати навчальні матеріали або видалити годинник. Програма Garmin GameOn запам'ятовує ваш годинник і налаштування та ввімкне їх під час наступного запуску. Якщо потрібно, ви можете сполучити свій годинник з іншим комп'ютером (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*).

7 Виберіть один із варіантів:

- Запустіть на комп'ютері підтримувану гру, щоб автоматично розпочати гральну активність.

- Увімкніть гральну активність на вашому годиннику в ручному режимі (*Запис гральної активності в ручному режимі, стор. 48*).

Програма Garmin GameOn дає змогу переглядати показники продуктивності в реальному часі. Коли ви завершите гру, застосунок Garmin GameOn відобразить підсумок вашої гральної активності й інформацію про матчі.

Запис гральної активності в ручному режимі

Ви можете записувати гральну активність на годинник і вручну вводити статистику для кожного матчу.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність** > **Інше** > **Ігри**.
- 3 Натисніть  і виберіть тип гри.
- 4 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 5 Натисніть  наприкінці матчу, щоб записати результат матчу або місце, яке ви зайняли.
- 6 Натисніть , щоб розпочати новий матч.
- 7 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Jumpmaster

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Функція Jumpmaster призначена для використання тільки досвідченими парашутистами. Функцію Jumpmaster не слід використовувати як основний висотомір для стрибків із парашутом. Якщо не ввести відповідну інформацію, пов'язану зі стрибком, це може призвести до серйозних травм або смерті.

Функція Jumpmaster відповідає військовим рекомендаціям щодо розрахунку точки стрибка з великої висоти (HARP). Годинник автоматично визначає, коли ви стрибнули, щоб почати навігацію до заданої точки приземлення за допомогою барометра й електронного компаса.

Планування стрибка

- 1 Виберіть тип стрибка (*Типи стрибків, стор. 48*).
- 2 Введіть інформацію про стрибок (*Введення інформації про стрибки, стор. 48*).
Пристрій обчислить точку викиду з великої висоти (HARP).
- 3 Виберіть **До HARP**, щоб почати навігацію до HARP.

Типи стрибків

Функція стрибків із парашутом дає змогу встановити один із трьох типів стрибків: НАНО, HALO або статичний. Від обраного типу стрибка залежить, яка додаткова інформація потрібна для налаштування. Для всіх типів стрибків висота стрибка та висота розкриття вимірюються у футах над рівнем землі.

НАНО: велика висота, негайне розкриття. Парашутист стрибає з дуже великої висоти й одразу розкриває парашут на великій висоті. Потрібно встановити задану точку приземлення й висоту стрибка не менше 300 метрів (1000 футів). Висота стрибка вважається такою самою, як і висота розкриття. Поширені значення висоти стрибка – від 3650 метрів (12 000 футів) до 7300 метрів (24 000 футів) над рівнем землі.

HALO: велика висота, тривала затримка розкриття. Парашутист стрибає з дуже великої висоти й розкриває парашут на малій висоті. Необхідна та сама інформація, що й для стрибка НАНО, плюс висота розкриття. Висота розкриття не може бути більшою за висоту стрибка. Поширені значення висоти розкриття – від 600 метрів (2000 футів) до 1800 метрів (6000 футів) над рівнем землі.

Примусове розкриття: швидкість і напрямок вітру вважаються постійними протягом усього стрибка. Висота стрибка має становити щонайменше 300 метрів (1000 футів).

Введення інформації про стрибки

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність** > **Надворі** > **Jumpmaster**.
- 3 Виберіть тип стрибка (*Типи стрибків, стор. 48*).
- 4 Виконайте одну чи кілька дій, щоб ввести інформацію про стрибок:
 - Виберіть **DIP**, щоб установити маршрутну точку для бажаного місця приземлення.
 - Виберіть **Висота стрибка**, щоб установити висоту стрибка над рівнем землі (у футах), коли парашутист залишає літак.

- Виберіть **Висота розкриття**, щоб установити висоту розкриття над рівнем землі (у футах), коли парашутист розкриває парашут.
- Виберіть **Кидок уперед**, щоб задати горизонтальну відстань руху (у метрах) з урахуванням швидкості літака.
- Виберіть **Курс на HARP**, щоб задати напрямок руху (у градусах) з урахуванням швидкості літака.
- Виберіть **Вітер**, щоб задати швидкість (у вузлах) і напрямок (у градусах) вітру.
- Виберіть **Постійна**, щоб указати іншу детальну інформацію для запланованого стрибка. Залежно від типу стрибка можна вибрати **Відсоток макс.**, **Запас надійності**, **Розкриття: К**, **Віль. падіння: К** або **Примусове розкриття: К** і ввести додаткову інформацію (*Налаштування постійних значень*, стор. 49).
- Виберіть **Автом. до DIP**, щоб ввімкнути автоматичну навігацію до заданої точки приземлення (DIP) після стрибка.
- Виберіть **До HARP**, щоб почати навігацію до точки стрибка з великої висоти (HARP).

Введення даних про вітер для затяжних стрибків із великої висоти (НАНО) і стрибків із великої висоти з негайним розкриттям парашута (HALO)

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність** > **Надворі** > **Jumpmaster**.
- 3 Виберіть тип стрибка (*Типи стрибків*, стор. 48).
- 4 Виберіть **Вітер** > **Додати**.
- 5 Виберіть висоту.
- 6 Введіть швидкість вітру у вузлах і натисніть **Готово**.
- 7 Введіть напрямок вітру в градусах і натисніть **Готово**.
Значення вітру буде додано до списку. У розрахунках використовуються тільки значення вітру зі списку.
- 8 Повторіть кроки 5–7 для кожної висоти.

Скидання інформації про вітер

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність** > **Надворі** > **Jumpmaster**.
- 3 Виберіть **НАНО** або **HALO**.
- 4 Виберіть **Вітер** > **Скинути**.

Усі показники вітру будуть видалені зі списку.

Введення інформації про вітер для статичного стрибка

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність** > **Надворі** > **Jumpmaster** > **Примусове розкриття** > **Вітер**.
- 3 Введіть швидкість вітру у вузлах і виберіть **Готово**.
- 4 Введіть напрямок вітру в градусах і виберіть **Готово**.

Налаштування постійних значень

Виберіть **Jumpmaster**, виберіть тип стрибка та натисніть **Постійна**.

Відсоток макс.: налаштування діапазону стрибка для всіх типів стрибків. Значення менше 100% зменшує відстань дрейфу до заданої точки приземлення, а значення більше 100% збільшує її. Більш досвідченим парашутистам варто використовувати менші значення, а менш досвідченим парашутистам – більші.

Запас надійності: налаштування допустимої похибки для стрибка (тільки для НАНО). Коефіцієнти безпеки зазвичай є цілими значеннями від двох і більше й визначаються парашутистом на основі специфікацій стрибка.

Віль. падіння: К: налаштування значення опору вітру для парашута під час вільного падіння, виходячи з характеристик купола парашута (тільки для HALO). Для кожного парашута має бути встановлено значення К.

Розкриття: К: налаштування значення опору вітру для відкритого парашута на основі характеристик купола парашута (НАНО і HALO). Для кожного парашута має бути встановлено значення К.

Примусове розкриття: К: налаштування значення опору вітру для парашута під час статичного стрибка, виходячи з характеристик купола парашута (тільки для Примусове розкриття). Для кожного парашута має бути встановлено значення К.

Налаштування занять і програм

Можна налаштувати список занять і програм, екрани даних, поля даних та інші параметри.

Налаштування списку програм

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Редагувати**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити розташування програми в списку, виберіть програму, натисніть  або , щоб перемістити її, і натисніть , щоб вибрати нове розташування.
 - Щоб видалити програму зі списку, виберіть програму й натисніть .
 - Щоб додати програму, натисніть **Додати** й виберіть одну або кілька програм.

Налаштування списку улюблених занять

Улюблені заняття відображаються у верхній частині списку, що забезпечує вам швидкий доступ до видів активності, які ви часто використовуєте. Ви можете додавати чи видаляти улюблені активності в будь-який час.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**.
Ваші улюблені види фізичної активності відображаються вгорі списку.
- 3 Виберіть **Редагувати**.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити розташування активності в списку, виберіть активність, натисніть  або , щоб перемістити її, і натисніть , щоб вибрати нове розташування.
 - Щоб видалити улюблену активність, виберіть її та натисніть  > **Видалити**.
 - Щоб додати улюблену активність, натисніть **Додати** і виберіть один або кілька видів активності.

Закріплення улюбленої активності в списку

Можна закріпити до трьох улюблених активностей у верхній частині списків програм і активностей.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**.
- 3 Прокрутіть список до улюбленої активності ([Налаштування списку улюблених занять, стор. 50](#)).
- 4 Натисніть і утримуйте  та виберіть **Закріпити активність**.

Наступного разу, коли ви натиснете  під час відображення циферблата, щоб відкрити списки програм і активностей, закріплена активність з'явиться у верхній частині списку.

Налаштування екранів даних

Ви можете показувати, приховувати й змінювати компонування та вміст екранів даних для кожного виду активності.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.
- 4 Виберіть **Екрани даних**.
- 5 Прокрутіть до екрану даних, який ви хочете налаштувати.
- 6 Виберіть .
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Компонування**, щоб налаштувати кількість полів даних на екрані даних.
 - Виберіть **Поля даних**, а потім – поле, у якому хочете змінити дані.
ПІДКАЗКА: щоб переглянути перелік усіх доступних полів даних, перейдіть до розділу [Поля даних, стор. 149](#). Певні поля даних доступні не для всіх типів активності.
 - Виберіть **Перевпорядкувати**, щоб змінити розташування екранів даних у циклі.
 - Виберіть **Видалити**, щоб видалити екран даних із циклу.
- 8 За потреби виберіть **Додати новий елемент**, щоб додати екран даних до циклу.
Можна додати власний екран даних або вибрати один із попередньо визначених екранів.

Додавання екрана даних мапи

Можна додати мапу до циклу екранів даних активності з використанням GPS.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність із використанням GPS.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.
- 4 Виберіть **Екрани даних > Додати новий елемент > Карта**.

Створення власної активності

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Редагувати > Додати**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Копіювати заняття**, щоб створити власну активність на основі однієї зі збережених активностей.
 - Виберіть **Інше > Інше**, щоб створити власну активність.
- 4 За потреби виберіть тип активності.
- 5 Виберіть або введіть власну назву.
Назви активностей, що повторюються, містять число, наприклад «Велосипед(2)».
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Налаштуйте параметри активності. Наприклад, ви можете налаштувати екрани даних або автоматичні функції.
 - Натисніть **Готово**, щоб зберегти й використовувати власну активність.

Налаштування активності

За допомогою цих параметрів можна налаштувати кожну стандартну фізичну активність відповідно до своїх потреб. Наприклад, можна налаштувати екрани з даними, увімкнути сповіщення та тренувальні функції. Набір доступних налаштувань залежить від типу фізичної активності. Для деяких типів активності є окремі списки налаштувань ([Налаштування для гольфа, стор. 27](#)).

Коли відображається циферблат годинника, натисніть елемент , виберіть **Фізична активність**, виберіть активність, натисніть  і виберіть налаштування активності.

Відстань 3D: обчислення пройденої відстані, ураховуючи зміну висоти над рівнем моря та горизонтальне переміщення відносно поверхні.

Швидкість 3D: обчислення швидкості, ураховуючи зміну висоти над рівнем моря та горизонтальне переміщення відносно поверхні.

Колір виділення: установлення акцентного кольору для піктограми активності.

Додати заняття: додавання типу активності до мультиспортивної активності.

Анімація траєкторії прицілювання: увімкнення анімації пострілів у ArcheryX.

Попередження: налаштування сповіщень щодо тренування або навігації для активності ([Сповіщення про заняття, стор. 54](#)).

Вихідний аудіосигнал: увімкнення під'єднаних аудіопристроїв для голосових сповіщень ([Відтворення голосових попереджень під час заняття, стор. 55](#)).

Авт. розпзн. альпінізму: виявлення змін висоти за допомогою вбудованого висотоміра й автоматичне відображення відповідних даних про підймання ([Увімкнення автоматичного підйому, стор. 57](#)).

Auto Lap: налаштування параметрів функції Auto Lap® для автоматичного позначення кіл. У режимі **За відстанню** кола позначаються на певній відстані. У режимі **Відносно положення** кола позначаються в місцях, де ви раніше натискали . У режимі **Автоматичний вибір** надаються сповіщення про кола на точках маршруту в милі чи кілометр під час бігу на дистанції з контрольними точками часу, як, наприклад, на деяких сертифікованих марафонах, або після досягнення дистанції, установлені в налаштуванні **Автоматичне визначення відстані**. Коли ви проходите коло, з'являється відповідне налаштоване сповіщення. Це дає змогу порівнювати свої показники на різних етапах тренування.

ПІДКАЗКА: можна створити власний маршрут із контрольними точками часу, увімкнувши Auto Lap за контрольними точками часу під час створення маршруту в програмі Garmin Connect™ ([Створення маршруту в Garmin Connect™, стор. 118](#)).

Auto Pause: налаштування параметрів функції Auto Pause® для припинення запису даних, коли ви припиняєте рух або коли ваша швидкість падає нижче заданої. Ця функція корисна, якщо активність проходить у місцях зі світлофорами або в інших місцях, де потрібно зупинитися.

Авт. вдпчнк: автоматичне створення інтервалу відпочинку, коли ви перестаєте рухатися під час запливу в басейні (*Режим автоматичного та ручного визначення відпочинку під час плавання, стор. 38*). Налаштування параметрів автоматичного запуску й зупинки таймера відпочинку під час бігу на ультрамарафонські дистанції (*Налаштування автоматичного відпочинку для бігу на ультрамарафонські дистанції, стор. 35*).

Автовизн.заїз: автоматичне визначення забігів на лижах або запливів за допомогою вбудованого акселерометра (*Перегляд заїздів на лижах, стор. 43, Перегляд занять із водних видів спорту, стор. 44*).

Автоматичне прокручування: автоматичне прокручування всіх екранів даних активності під час роботи таймера активності.

Авт. набори вправ: автоматичний початок і припинення комплексів вправ під час силового тренування.

Ав. пер. виду сп.: автоматичне виявлення переходу до наступного виду спорту під час універсального тренування, наприклад триатлону.

Починати авт.: автоматичний запис активності з мотокросу або веломотокросу, коли ви починаєте рухатися.

Колір фону: установлення чорного або білого кольору для фону екранів даних.

Передавати пульс: автоматичне передавання даних про частоту серцевих скорочень із годинника на сполучені пристрої, коли ви починаєте активність (*Передавання даних про пульс, стор. 108*).

Трансляція в GameOn: автоматичне передавання біометричних даних до програми Garmin GameOn™, коли ви починаєте ігрову активність (*Використання програми Garmin GameOn™, стор. 47*).

ClimbPro: відображення інформації про підймання для майбутніх і поточних підймань під час навігації за маршрутом (*Використання ClimbPro, стор. 56*).

Початок звор. відл.: увімкнення таймера зворотного відліку перед запуском таймера заняття.

Екрани даних: налаштування наявних і додавання нових екранів даних для певного виду активності (*Налаштування екранів даних, стор. 50*).

Редагувати вагу: додання ваги, що використовується в підході вправи під час силового тренування або кардіотренування.

Сповіщення про завершення: установлення сповіщення за дві хвилини або п'ять хвилин до завершення медитації.

Блимання ліхтарика: установлення режиму, швидкості й кольору блимання світлодіодного ліхтарика під час активності.

Вибір екіпірування: після завершення активності вам буде запропоновано вибрати спорядження або обладнання, яке використовувалося під час активності. Додавати й видаляти екіпірування можна у своєму обліковому записі Garmin Connect (*Garmin Connect™, стор. 100*).

Шкала складності маршруту: задає шкалу складності маршруту для скелелазіння.

Режим стрибання: установлює для заняття зі стрибків на скакалці цільове значення часу, кількості повторень чи вимикає ціль.

Номер смуги: установлення номера смуги для бігу по стадіону.

Кола: налаштування параметрів **Auto Lap**, **Клавіша кола** і **Сповіщення кіл**.

Сповіщення кіл: налаштування полів даних, які відображатимуться для кіл.

Клавіша кола: увімкнення функції запису кола або відпочинку натисканням елемента  під час тренування. Також можна визначити стандартний режим роботи кнопки  для певних видів активності, як-от універсального тренування.

Блокувати пристрій: блокування сенсорного екрана й кнопок під час універсального тренування, щоб запобігти ненавмисному натисканню кнопок і торканню екрана.

Налаштування мапи: налаштування параметрів відображення екрана даних карти для певної активності (*Налаштування карти, стор. 113*).

Шари карти: вибір картографічних даних для відображення на мапі (*Відображення та приховування картографічних даних, стор. 114*).

Метроном: відтворення тонів або вібрації в постійному ритмі для покращення результатів завдяки тренуванню у швидшому, повільнішому або більш рівномірному темпі. Можна встановити кількість ударів на хвилину (уд/хв) для темпу, який хочете підтримувати, частоту ударів і налаштування звуку.

Відстеження режимів: установлення автоматичного або ручного режиму відстеження підйомів і спусків для гірських лиж і сноуборду.

Відстеження перешкод: збереження місць розташування перешкод із першого кола маршруту. На подальших колах маршруту годинник використовує збережені місця для перемикання між інтервалами перешкод і бігу (*Запис активності бігу з перешкодами, стор. 36*).

Обтяжувач: установлення ваги предметів, які ви несете.

Стан виконання: увімкнення стану продуктивності під час заняття (*Стан продуктивності, стор. 69*).

Розмір басейна: розмір басейна для плавання.

Розрахунок середнього зусилля: дає змогу контролювати, чи враховує годинник нульові значення для даних про силу обертання педалей, які виникають, коли ви не крутите педалі.

Режим живлення: установлення режиму живлення за замовчуванням та режиму низького заряду акумулятора для заняття (*Налаштування режиму живлення для певного виду активності, стор. 53*).

Час очік.р.ек.зус.: налаштування граничного часу очікування годинника в режимі активності перед початком активності (наприклад, коли ви чекаєте на старт перегонів). Параметр **Середня** активує на годиннику режим низького енергоспоживання через 5 хвилин бездіяльності. Параметр **Подовжено** активує на годиннику режим низького енергоспоживання через 25 хвилин бездіяльності. Використання подовженого режиму може призвести до скорочення часу роботи від акумулятора.

Запис після заходу сонця: налаштування годинника для записування точок відстеження після заходу сонця під час експедиції.

Запис температури: записування навколишньої температури біля годинника або зі сполученого датчика температури.

Запис.макс.VO2: записування оцінки максимального об'єму кисню (VO2) під час бігу пересіченою місцевістю та бігу на ультрамарафонські дистанції.

Інтервал запису: налаштування частоти запису точок відстеження під час експедиції. За замовчуванням точки відстеження GNSS записуються раз на годину й не записуються після заходу сонця. Якщо записувати точки відстеження рідше, це подовжує час роботи від акумулятора.

Перейменувати: задає назву активності.

Рахунок повторень: записування кількості повторень під час тренування. У режимі **Лише тренування** кількість повторень записується лише під час тренувань із вказівками.

Повторення: записування повторень для універсальних тренувань. Наприклад, цю функцію можна використовувати для вправ, які включають кілька переходів, як-от свімран.

Віднов. прмтр за замовч.: скидання параметрів активності.

Стат.маршруту: записування статистики маршруту для скелелазіння на штучному рельєфі.

Складення маршруту: налаштування параметрів розрахунку маршрутів для активності (*Налаштування прокладання маршруту, стор. 56*).

Потужність під час бігу: записування даних потужності бігу й персоналізація налаштувань (*Налаштування потужності бігу, стор. 95*).

Спусків: налаштування параметрів **Автовизн.заїз, Клавіша кола і Сповіщення кіл**.

Супутники: дає змогу вибрати супутникову систему GNSS для використання під час активності (*Налаштування супутників, стор. 57*).

Сповіщення сегментів: сповіщення про наближення до збережених сегментів (*Сегменти, стор. 57*).

Самоаналіз: задає, як часто ви оцінюєте свої докладені зусилля під час заняття (*Оцінювання заняття, стор. 24*).

SpeedPro: записування розширених показників швидкості під час заняття віндсерфінгом.

Виявлення гребків: автоматичне визначення типу гребків для плавання в басейні.

Дотик: увімкнення сенсорного екрана під час активності або лише для екрана карти.

Блокування дотиком: можливість розблокувати сенсорний екран, провівши пальцем униз від його верхньої частини.

Виявлення доріжки: автоматичне визначення активності на біговій доріжці.

Переходи: увімкнення переходів для універсальних тренувань.

Од.вим.: налаштування одиниць вимірювання для активності.

Спов-ня з вібр.: вказівки щодо вдихів і видихів під час активності з дихальними вправами.

Тренувальні відео: відтворення допоміжних анімаційних зображень вправ для силового тренування, кардіотренування, заняття з йоги або пілатесу. Анімація доступна для попередньо встановлених тренувань і тренувань, завантажених з облікового запису Garmin Connect.

Налаштування режиму живлення для певного виду активності

Ви можете налаштувати увімкнені функції та приблизний час роботи від акумулятора для певного виду активності. Годинник відображає орієнтовну кількість годин роботи від акумулятора для кожного режиму живлення.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.
- 3 Натисніть елемент .
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Режим живлення**.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити режим живлення за замовчуванням для певної активності, натисніть **Режим живлення за замовчуванням** і виберіть варіант (*Налаштування режиму живлення для активності, стор. 54*).
 - Щоб змінити час появи сповіщення про низький заряд акумулятора для активності, виберіть **Попередження про низький заряд**.
 - Щоб змінити час автоматичної зміни режиму живлення за низького заряду акумулятора, виберіть **Час автоматичного ввімкнення**.
 - Щоб автоматично змінювати режим живлення, коли з'являється сповіщення про низький заряд акумулятора, виберіть **Режим автом. ввімкнення**.

Налаштування режиму живлення для активності

За допомогою різних режимів живлення можна підвищити ефективність роботи GNSS або подовжити час роботи годинника від акумулятора під час активності.

ПІДКАЗКА: ви можете переглянути й встановити параметри режимів живлення в налаштуваннях диспетчера живлення (*Налаштування режимів живлення, стор. 131*).

На циферблаті годинника натисніть , виберіть **Фізична активність** і конкретну активність, прокрутіть униз і виберіть налаштування активності, а потім – **Режим живлення**.

Середня: вмикає всі функції, забезпечує високу точність визначення місцезнаходження GNSS і тривалий час роботи від акумулятора. Цей режим призначений для більшості видів активності.

ПРИМІТКА: це стандартне налаштування для більшості видів активності, яке не можна персоналізувати.

Подовжено: вмикає деякі функції, знижує точність визначення місцезнаходження GNSS та збільшує час роботи від акумулятора. Цей режим призначений для активного відпочинку на відкритому повітрі, що триває довше, ніж зазвичай.

Максимальний заряд акумулятора: вмикає багато функцій, знижує точність визначення місцезнаходження GNSS та забезпечує максимальний час роботи від акумулятора. Призначений для дуже тривалих і багатоденних видів активності.

Показники: вмикає всі функції, забезпечує максимальну точність визначення місцезнаходження GNSS та скорочує час роботи від акумулятора. Цей режим призначений для коротких видів активності, що вимагають точних даних про місцезнаходження.

Збалансований: вмикає всі функції, забезпечує високу точність визначення місцезнаходження GNSS і тривалий час роботи від акумулятора. Цей режим призначений для більшості видів активності.

ПРИМІТКА: цей варіант має ті самі налаштування за замовчуванням, що й режим Середня, але його можна персоналізувати.

Режим куртки: вмикає зап'ястковий пульсометр, забезпечує високу точність позиціонування GNSS та збільшує час роботи від акумулятора. Цей режим призначений для тривалих видів активності, що не вимагають даних про частоту серцебиття.

Сповіщення про заняття

Ви можете налаштувати сповіщення для кожного заняття, які допомагатимуть вам тренуватися для досягнення конкретних цілей або поглиблювати знання про своє середовище, а також рухатися до місця призначення. Деякі попередження доступні лише для певних занять. Є три типи попереджень: попередження про події, попередження про діапазон і періодичні попередження.

Попередження про події: попередження про подію з'являється один раз. Подія є конкретним значенням. Наприклад, можна налаштувати годинник таким чином, щоб він сповіщав вас після використання певної кількості калорій.

Попередження про діапазон: попередження про діапазон повідомляє вас щоразу, коли годинник реєструє значення, що є за межами заданого діапазону. Наприклад, можна налаштувати годинник сповіщати вас, якщо ваша ЧСС становитиме менше 60 ударів на хвилину (уд/хв) і більше 210 уд/хв.

Періодичні попередження: періодичне попередження з'являється, коли годинник записує певне значення або інтервал. Наприклад, можна налаштувати годинник на відправлення попередження кожні 30 хвилин.

Назва попередження	Тип попередження	Опис
Каденс	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення каденсу.
Калорії	Подія, періодичне	Можна встановити кількість калорій.
Налаштовуване	Подія, періодичне	Можна вибрати наявне повідомлення або створити спеціальне повідомлення й вибрати тип попередження.
Відстань	Подія, періодичне	Можна встановити інтервал відстані.
Висота	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення висоти.
Частота серцевих скорочень	Діапазон	Можна встановити мінімальні й максимальні значення частоти серцевих скорочень або вибрати змінення зони. Див. розділи Про зони пульсу, стор. 128 та Розрахування зон частоти пульсу, стор. 129 .
Темп	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення темпу.
Темп	Періодичне	Ви можете встановити цільовий темп плавання.
Power	Діапазон	Ви можете задати високий або низький рівень потужності.
Наближення	Подія	Ви можете встановити радіус від збереженого місцезнаходження.
Біг/ходьба	Періодичне	Можна встановити заплановані перерви на ходьбу з регулярними інтервалами.
Потужність бігу	Подія, діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення діапазону зусиль.
Швидкість	Діапазон	Можна встановити мінімальні й максимальні значення швидкості.
Частота гребків	Діапазон	Можна встановити високу або низьку частоту гребків.
Час	Подія, періодичне	Можна встановити інтервал часу.
Таймер треку	Періодичне	Ви можете встановити часовий інтервал треку в секундах.

Налаштування сповіщень

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.
ПРИМІТКА: для деяких занять ця функція не доступна.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.
- 4 Виберіть **Попередження**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Додати новий елемент**, щоб додати нове сповіщення для активності.
 - Виберіть параметр часу сповіщення, щоб змінити параметри сповіщення.
- 6 За потреби виберіть тип сповіщення.
- 7 Виберіть зону, введіть мінімальне й максимальне значення або зазначте користувацьке значення для свого сповіщення.
- 8 За потреби ввімкніть сповіщення.

Для сповіщень про події та періодичних попереджень щоразу після досягнення відповідного значення з'являтиметься повідомлення. Для сповіщень, пов'язаних із певним діапазоном, сповіщення з'являтимуться щоразу, коли значення виходить за межі заданого діапазону (мінімального й максимального значень).

Відтворення голосових попереджень під час заняття

Годинник може відтворювати мотивуючі повідомлення про стан під час пробіжки або іншого заняття. Під час голосового попередження годинник або телефон зменшує гучність основного аудіо, щоб відтворити оголошення.

ПРИМІТКА: для деяких занять ця функція недоступна.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Налаштування годинника > Режими фокусування > Дії > Голосові попередження**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Щоб налаштувати відтворення голосових сповіщень через телефон або підключені навушники Bluetooth® (за наявності), виберіть **Вихідний аудіосигнал > Підключені пристрої**.
- Щоб чути поетапні сповіщення під час навігації, виберіть **Навіг. спов..**
- Щоб попередження відтворювалося для кожного кола, виберіть **Сповіщення кіл**.
- Щоб налаштувати попередження з інформацією про темп і швидкість, виберіть **Сповіщення про темп/швидкість**.
- Щоб налаштувати попередження з інформацією про частоту серцевих скорочень, виберіть **Сповіщення про частоту пульсу**.
- Щоб налаштувати попередження з даними про зусилля, виберіть **Попередження про зусилля**.
- Щоб попередження відтворювалися під час запуску й зупинки таймера заняття, включно з функцією Auto Pause®, виберіть **Подій таймера**.
- Щоб прослуховувати попередження про тренування як голосові попередження, виберіть **Сповіщення про тренування**.
- Щоб прослуховувати попередження про заняття як голосові попередження, виберіть **Спов.про заняття (Сповіщення про заняття, стор. 54)**.
- Щоб отримувати голосові попередження про безпеку під час їзди на велосипеді від під'єданого радара Varia™ і датчиків освітлення велосипеда, виберіть **Попередження про безпеку під час їзди на велосипеді (Бездротові датчики, стор. 92)**.

Налаштування прокладання маршруту

Параметри прокладання маршруту можна змінити, щоб налаштувати, як годинник обчислює маршрути для кожної активності.

ПРИМІТКА: деякі налаштування доступні не для всіх типів фізичної активності.

Коли відображається циферблат годинника, натисніть елемент , виберіть **Фізична активність**, виберіть активність, натисніть елемент  і виберіть налаштування активності, а потім – **Складення маршруту**.

Популярн.маршр.: розраховує маршрути на основі найпопулярніших занять із бігу та їзди в Garmin Connect™.

Маршрути: дає змогу налаштувати навігацію курсами за допомогою годинника. Застосуйте опцію Стежити за курсом, щоб використовувати початкову навігацію за курсом без прокладання маршруту наново. Застосуйте опцію Використання мапи, щоб використовувати навігацію за курсом на основі мап із можливістю прокладання маршрутів і наново прокладати маршрут у разі відхилення.

Метод розрахунку: дає змогу задати метод обчислення для мінімізації часу, відстані або підйому на маршрутах.

Небажані об'єкти: дає змогу вибрати типи доріг або транспорту, яких слід уникати на маршрутах.

Тип: дає змогу задати поведінку вказівника, що з'являється під час прямого прокладання маршруту.

Використання ClimbPro

Функція ClimbPro дає змогу керувати своїми зусиллями під час майбутніх підйомів на маршруті. Можна переглядати деталі підйому, зокрема ухил, відстань і збільшення висоти, до початку маршруту або в режимі реального часу під час його проходження. Категорії велосипедних підйомів, що базуються на довжині й ухилі, позначені кольором.

1 На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.

ПРИМІТКА: для деяких занять ця функція недоступна.

3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.

4 Виберіть **ClimbPro > Стан > Під час навігації**.

5 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Область даних**, щоб налаштувати поле даних, яке відображається на екрані ClimbPro.
- Виберіть **Сповіщення**, щоб установити сповіщення на початку підйому або на певній відстані від підйому.
- Виберіть **Спуски**, щоб увімкнути або вимкнути спуски для бігових активностей.
- Виберіть **Визначення кількості підйомів**, щоб вибрати типи підйомів, які виявляються під час велотренувань.

- 6 Перегляньте підйоми та подробиці курсу (*Використання програми Saved, стор. 17*).
- 7 Розпочніть рух збереженим маршрутом (*Прокладання шляху до місця призначення, стор. 116*).

Увімкнення автоматичного підйому

Ви можете використовувати функцію автоматичного підйому для автоматичного визначення зміни висоти. Її можна використовувати під час таких видів активності, як піші прогулянки, біг або їзда на велосипеді.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.
- 4 Виберіть **Авт. розпізн. альпінізму > Стан**.
- 5 Виберіть **Завжди** або **Коли навігація не відбувається**.
- 6 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Екран для бігу**, щоб визначити, який екран даних відображатиметься під час бігу.
- Виберіть **Екран для альпінізму**, щоб визначити, який екран даних відображатиметься під час підйому.
- Виберіть **Інверсія кольорів**, щоб кольори дисплея змінювалися під час зміни режимів.
- Виберіть **Верт. швидкість**, щоб установити швидкість підйому з плином часу.
- Виберіть **Перемикання режимів**, щоб установити швидкість перемикання режимів.

ПРИМІТКА: параметр Поточний екран дає змогу автоматично перемикатися на останній екран, який ви переглядали перед автоматичним переходом до підйому.

Налаштування супутників

Ви можете змінити налаштування супутників GNSS, щоб адаптувати точність і використання заряду акумулятора для кожного типу активності. Кожен режим супутникового позиціонування дає технології SatIQ™ змогу динамічно обирати супутникові системи, що відповідають вашим вимогам до точності й автономності.

Докладніші відомості про супутникові системи GNSS наведено на сторінці garmin.com/aboutGPS.

На циферблаті годинника натисніть , виберіть **Фізична активність** і конкретну активність, прокрутіть униз і виберіть налаштування активності, а потім – **Супутники**.

ПРИМІТКА: для деяких занять ця функція недоступна.

Вимкнути: від'єднує супутникові системи GNSS для певної активності.

Використати стандартне значення: дає годиннику змогу використовувати налаштування режиму фокусування для активності за замовчуванням для супутників GNSS (*Налаштування режиму фокусування за замовчуванням, стор. 105*).

Максимальна похибка: надає пріоритет максимальній точності визначення місцезнаходження, водночас скорочуючи час роботи від акумулятора. Це налаштування забезпечує підвищену продуктивність за складних умов під час короткотривалих занять.

Середня: забезпечує баланс між середньою точністю визначення місцезнаходження та середнім часом роботи від акумулятора. Це налаштування забезпечує найкращу точність визначення місцезнаходження, водночас заощаджуючи заряд акумулятора.

Збільшення часу роботи від батареї: забезпечує баланс між часом роботи від акумулятора, що є вищим за середній, і точністю визначення місцезнаходження, що є нижчою за середню. Це налаштування забезпечує найкращий час роботи від акумулятора, водночас зберігаючи точність визначення місцезнаходження.

Максимальний заряд акумулятора: надає пріоритет максимальному часу роботи від акумулятора, водночас знижуючи точність визначення місцезнаходження. Це налаштування передбачає рідше записування точок маршруту й даних датчиків під час тривалих занять.

Сегменти

Ви можете надсилати сегменти бігових або велосипедних маршрутів зі свого облікового запису Garmin Connect™ на свій пристрій. Коли сегмент буде збережено на вашому пристрої, ви можете пробігти чи проїхати його, намагаючись перевищити особистий рекорд або рекорд інших учасників, які пробігли чи проїхали цей сегмент.

ПРИМІТКА: завантажуючи маршрут зі свого облікового запису Garmin Connect, ви можете завантажити всі сегменти, доступні в цьому маршруті.

Сегменти Strava™

Ви можете завантажити сегменти Strava на свій пристрій Enduro™. Проїжджайте сегменти Strava для порівняння своїх результатів з результатами минулих поїздок або результатами друзів і професіоналів, які проїхали той самий відрізок.

Щоб зареєструватися у Strava, перейдіть до меню сегментів у своєму обліковому записі Garmin Connect™. Докладнішу інформацію див. на сторінці www.strava.com.

Інформація в цьому посібнику стосується як сегментів Garmin Connect, так і сегментів Strava.

Перегони на сегменті

Сегменти – це віртуальні маршрути перегонів. Ви можете пройти сегмент і порівняти свої результати з минулими активностями, результатами інших людей, результатами контактів у вашому обліковому записі Garmin Connect™ або з іншими учасниками бігової чи велосипедної спільноти. Ви можете завантажити дані про свою активність до облікового запису Garmin Connect, щоб переглянути свою позицію на сегменті.

ПРИМІТКА: якщо ваш обліковий запис Garmin Connect пов'язаний з обліковим записом Strava™, ваша активність автоматично надсилається до вашого облікового запису Strava, щоб ви могли переглянути свою позицію на сегменті.

1 На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть тип заняття.

3 Виконайте пробіжку або заїзд.

Коли ви наближаєтеся до сегмента, з'являється повідомлення, і ви можете почати змагання на цьому відрізку.

4 Почніть змагання на сегменті.

Коли сегмент буде завершено, з'явиться відповідне повідомлення.

Елементи керування

Меню керування забезпечує швидкий доступ до функцій і параметрів годинника. Ви можете додавати, видаляти й змінювати порядок параметрів меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 61*).

На будь-якому екрані натисніть і утримуйте .



Піктограма	Назва	Опис
	Альтиметр/барометр/компас	Виберіть, щоб відкрити програму альтиметра, барометра й компаса.
	Режим польоту	Дає змогу увімкнути режим польоту, у якому вимкнені всі бездротові канали зв'язку.
	Будильник	Дає змогу додати або налаштувати будильник (<i>Налаштування будильника, стор. 81</i>).
	Альтернативні часові пояси	Дає змогу переглянути поточний час доби в інших часових поясах (<i>Додання інших часових поясів, стор. 83</i>).
	Альтиметр	Відкриває екран альтиметра.
	Допомога	Дає змогу надіслати запит про допомогу (<i>Запит про допомогу, стор. 123</i>).
	Барометр	Відкриває екран барометра.
	Економія заряду	Виберіть, щоб увімкнути режим економії заряду батареї (<i>Налаштування функції економії заряду акумулятора, стор. 131</i>).
	Підсвітка	Дає змогу налаштовувати яскравість екрана (<i>Налаштування дисплея та яскравості, стор. 91</i>).
	Передавати пульс	Дає змогу увімкнути передавання даних про пульс на сполучений пристрій (<i>Передавання даних про пульс, стор. 108</i>).
	Калькулятор	Виберіть калькулятор, який також має функцію калькулятора чайових.
	Календар	Виберіть, щоб переглянути майбутні події з календаря телефона.
	Елементи керування камерою	Виберіть, щоб вручну знімати фото й відеокліпи (<i>Використання елементів керування камерою Varia™, стор. 96</i>).
	Годинники	Відкриває програму Годинники для налаштування будильника, таймера, секундоміра або перегляду інших часових поясів (<i>Годинники, стор. 81</i>).
	Компас	Відкриває екран компасу.
	Не турбувати	Виберіть, щоб увімкнути режим "Не турбувати", у якому екран затемнений, а сигнали й сповіщення вимкнені. Наприклад, цей режим можна використовувати під час перегляду фільму.
	Епіс	Виберіть, щоб запустити, переглянути або закрити Garmin Epic – колекцію даних про активності й маршрути, а також біометричних даних за певний період (<i>Запуск Garmin Epic, стор. 19</i>).

Піктограма	Назва	Опис
	Польові інструменти	Виберіть, щоб відкрити програми для активного відпочинку на природі з такими функціями, як компас, вимірювання висоти або базові точки.
	Пошук телефону	Дозволяє відтворити звуковий сигнал на сполученому телефоні, якщо він перебуває в межах досяжності сигналу Bluetooth®. Потужність сигналу Bluetooth відображається на екрані годинника Enduro™ і збільшується в міру наближення до телефону. Виберіть, щоб увімкнути навігацію до загубленого телефону, коли активовано GPS (<i>Визначення розташування телефону, втраченого під час використання GPS, стор. 99</i>).
	Ліхтарик	Виберіть, щоб увімкнути світлодіодний ліхтарик (<i>Використання світлодіодного ліхтарика, стор. 61</i>).
	Режим фокусування	Виберіть, щоб змінити поточний режим фокусування (<i>Режими фокусування, стор. 105</i>).
	Garmin Share	Виберіть, щоб відкрити програму Garmin Share (<i>Garmin® Share, стор. 99</i>).
	Історія	Виберіть, щоб переглянути свою історію фізичної активності, рекорди та підсумки.
	Блокувати пристрій	Дає змогу заблокувати кнопки й сенсорний екран, щоб уникнути випадкового натискання й жестів.
	Вимірювання висоти	Виберіть, щоб виміряти висоту об'єкта, як-от пагорба чи водоспаду (<i>Вимірювання висоти об'єкта, стор. 62</i>).
	Messenger	Виберіть, щоб переглядати й надсилати повідомлення, використовуючи програму Messenger (<i>Використання програми Messenger, стор. 17</i>).
	Музика	Виберіть, щоб керувати відтворенням музики (<i>Прослуховування музики, стор. 127</i>).
	Повідомлення	Виберіть, щоб переглянути вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо з урахуванням налаштувань сповіщень на телефоні (<i>Увімкнення сповіщень телефону, стор. 97</i>).
	Телефон	Виберіть, щоб вимкнути технологію Bluetooth і з'єднання зі сполученим телефоном.
	Вимкнути	Дає змогу вимкнути годинник.
	Пульсовий оксиметр	Виберіть, щоб відкрити програму пульсового оксиметра (<i>Пульсовий оксиметр, стор. 108</i>).
	Базова точка	Виберіть, щоб задати базову точку для навігації (<i>Установлення базової точки, стор. 120</i>).
	Зберегти об'єкт	Виберіть для збереження свого поточного місцезнаходження, щоб пізніше до нього можна було прокласти шлях (<i>Використання програми Saved, стор. 17</i>).
	Налаштування	Виберіть, щоб відкрити меню налаштувань.
	Безшумний режим	Виберіть, щоб увімкнути безшумний режим і вимкнути всі звуки.
	Секундомір	Виберіть, щоб запустити секундомір (<i>Використання секундоміра, стор. 82</i>).
	Блимання	Виберіть, щоб увімкнути режим блимання світлодіодного ліхтарика. Можна створити власний режим блимання (<i>Зміна користувацького режиму блимання ліхтарика, стор. 61</i>).
	СВІТАНОК І ЗАХІД СОНЦЯ	Дає змогу переглянути час сходу й заходу сонця, а також настання сутінок.
	Синхронізація	Дає змогу синхронізувати годинник зі сполученим телефоном.
	Синхронізувати час	Дає змогу синхронізувати час на годиннику з телефоном або супутниками.
	Таймер	Виберіть, щоб установити таймер зворотного відліку (<i>Використання таймера зворотного відліку, стор. 81</i>).
	Дотик	Виберіть, щоб вимкнути сенсорні елементи керування.

Піктограма	Назва	Опис
	Блокування дотиком	Виберіть, щоб активувати розблокування сенсорного екрана проведенням пальцем по екрану згори вниз.
	Wallet	Дає змогу перейти в гаманець Garmin Pay™ для оплати покупок за допомогою годинника (<i>Garmin Pay™</i> , стор. 18).
	Погода	Виберіть, щоб переглянути поточні погодні умови та прогнози погоди.
	Wi-Fi	Виберіть, щоб вимкнути зв'язок Wi-Fi®.

Налаштування меню керування

Ви можете додавати, видаляти й змінювати порядок пунктів у меню елементів керування (*Елементи керування*, стор. 59).

- 1 Утримуйте , щоб відкрити меню елементів керування.
- 2 Утримуйте .
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб додати елемент керування до меню, виберіть **Додати елементи керування** і вкажіть елемент, який потрібно додати.
 - Щоб змінити розташування ярлика в меню елементів керування, виберіть **Змінити порядок елементів керування**, виберіть елемент керування, який потрібно перемістити, натисніть або , щоб перемістити цей елемент в нову позицію, і натисніть , щоб вибрати нове розташування.
 - Щоб видалити ярлик з меню елементів керування, виберіть **Видалити елементи керування** і вкажіть елемент, який потрібно видалити.

Використання світлодіодного ліхтарика

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Цей пристрій оснащено ліхтариком, який можна запрограмувати на блимання з різними інтервалами. Якщо ви страждаєте від епілепсії чи чутливі до блимаючого або яскравого світла, проконсультуйтеся з лікарем перед використанням пристрою.

Використання ліхтарика зменшує час роботи від акумулятора. Щоб подовжити час роботи від акумулятора, можна зменшити яскравість.

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть .
- 3 За потреби натисніть , щоб увімкнути ліхтарик.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб налаштувати яскравість або колір ліхтарика, натисніть чи .

ПІДКАЗКА: на будь-якому екрані можна швидко двічі натиснути , щоб увімкнути ліхтарик. Упродовж перших трьох секунд можна натиснути чи , щоб налаштувати яскравість або колір ліхтарика.

 - Щоб запрограмувати ліхтарик на блимання за вибраним шаблоном, натисніть і утримуйте , виберіть **Блимання**, виберіть режим і натисніть .
 - Щоб відобразити інформацію контактних осіб для екстрених випадків і запрограмувати ліхтарик на блимання в послідовності для екстрених ситуацій, натисніть і утримуйте , виберіть **Послідовність для екстрених ситуацій** і натисніть .

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Програмування ліхтарика на блимання в послідовності для екстрених ситуацій не призводить до виклику контактних осіб для звернення по допомогу або аварійно-рятувальних служб чи служб екстреної допомоги від вашого імені. Інформація ваших контактних осіб для звернення по допомогу відобразиться, тільки якщо є відповідне налаштування в програмі Garmin Connect™.

Зміна користувацького режиму блимання ліхтарика

Використання режиму блимання ліхтарика зменшує час роботи від акумулятора.

- 1 Натисніть і утримуйте .

- 2 Виберіть ✖ > **Користувацьк..**
- 3 Натисніть , щоб увімкнути блимання ліхтарика (необов'язково).
- 4 Виберіть .
- 5 Натисніть  або , щоб перейти до налаштування блимання.
- 6 Натисніть , щоб прокручувати параметри налаштувань.
щоб зменшити споживання заряду акумулятора, можна вибрати повільне блимання.
- 7 Натисніть  для збереження.

Вимірювання висоти об'єкта

Ви можете скористатися висотоміром для вимірювання висоти об'єкта, наприклад пагорба або водоспаду.

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть і утримуйте .
 - На циферблаті годинника натисніть .
 - 2 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Вимірювання висоти**.
 - Виберіть **Польові інструменти > Вимірювання висоти**.
 - 3 Виберіть **⋮ > Калібрувати** і виберіть варіант калібрування (за бажанням) (*Калібрування барометричного альтиметра, стор. 136*).
 - 4 Виберіть .
 - 5 Почніть підніматися до вершини об'єкта.
Під час руху на екрані відображається збільшення або зменшення висоти.
 - 6 Дійшовши до вершини об'єкта, виберіть .
- ПІДКАЗКА:** щоб виміряти новий об'єкт, виберіть  (дані про висоту буде очищено), а потім повторіть кроки 4–6.

Віджети

На ваш годинник завантажено віджети для швидкого перегляду інформації (*Перегляд віджетів, стор. 65*). Для роботи деяких віджетів швидкого перегляду необхідне з'єднання Bluetooth® із сумісним телефоном.

Деякі віджети швидкого перегляду не відображаються за замовчуванням. Їх можна додати до списку віджетів вручну (*Налаштування свого списку віджетів, стор. 66*). У деяких віджетах швидкого перегляду згруповані пов'язані показники, як-от дані про здоров'я чи результати занять.

ПІДКАЗКА: ви також можете завантажити віджети швидкого перегляду за наступним шляхом: Connect IQ™ Store (*Функції Connect IQ, стор. 103*).

Назва	Опис
Альтиметр/барометр/компас	Відображає комбіновану інформацію з альтиметра, барометра й компаса.
Інші часові пояси	Відображає поточний час доби в додаткових часових поясах (<i>Додання інших часових поясів, стор. 83</i>).
Акліматизація до висоти	На висотах понад 800 м (2625 футів) відображаються графіки для середніх показників пульсової оксиметрії, частоти дихання та пульсу в стані спокою за останні 7 днів із поправкою на висоту.
Альтиметр	Відображає приблизну висоту на основі змін тиску.
Барометр	Відображає дані про зовнішній тиск на основі висоти.
Акумулятор	Відображає приблизний час роботи від акумулятора й останні дані про його використання, зокрема про розподіл використання акумулятора за діями та функціями.
Body Battery™	У разі носіння протягом усього дня відображає ваш поточний рівень Body Battery і відповідний графік, на якому показано зміну цього параметра за останні кілька годин (<i>Body Battery™, стор. 66</i>).
Календар	Відображає майбутні зустрічі з вашого календаря на телефоні.
Калорії	Відображає інформацію про калорії, спалені протягом дня.
Елементи керування камерою	Дає змогу вручну знімати фото й відеокліпи за умови сполучення із сумісною Varia™ передньою камерою з підсвіткою або камерою заднього радару (<i>Використання елементів керування камерою Varia™, стор. 96</i>).
Компас	Відображає електронний компас.
Зворотні відліки	Відображає зворотний відлік майбутніх подій.
Досвід у велоспорті	Відображає тип вашого заїзду, аеробну витривалість, аеробні й анаеробні здібності (<i>Перегляд досвіду їзди на велосипеді, стор. 78</i>).
Ефективність вело-занять	Відображає показники ефективності велозанять, такі як максимальний показник VO2 та оціночні значення FTP (<i>Вимірювання показників, стор. 67</i>).
Відстеження собаки	Відображається інформація про місцезнаходження вашого собаки, якщо сумісний відстежувач собак сполучено з вашим годинником Enduro™.
Показник витривалості	Відображає рахунок, графік і коротке повідомлення, яке описує вашу загальну витривалість на основі всіх записаних занять (<i>Показник витривалості, стор. 77</i>). Ви можете переглядати приблизний час витривалості для кожної зони витривалості (<i>Перегляд своїх зон витривалості, стор. 77</i>).
Еріс	Відображає Garmin Epic у поточному стані — колекцію даних про активності й маршрути, а також біометричних даних за певний період (<i>Запуск Garmin Epic, стор. 19</i>).
Прогноз щодо рибальства	Відображає прогнози щодо найкращих днів і часу для риболовлі на основі вашого місця перебування, фази місяця, часу його сходу й заходу. Ви можете переглянути графік на день, а також основні й другорядні періоди годування.
Кількість подоланих поверхів (підйом)	Відстежує кількість пройдених угору поверхів і прогрес у досягненні цілі.
Тренер Garmin®	Відображає заплановані тренування, коли ви вибираєте план тренувань від тренера Garmin у своєму обліковому запису Garmin Connect™. Цей план адаптується до вашого поточного фізичного стану, уподобань щодо тренування та графіка, а також дати перегонів, якщо застосовно.
Гольф	Відображає рахунок і статистику останнього раунду гри в гольф.

Назва	Опис
Health Snapshot™	Функція Health Snapshot реєструє кілька ключових показників стану здоров'я, поки ви не рухаєтеся протягом двох хвилин. Вона дає уявлення про загальний стан вашої серцево-судинної системи. Годинник реєструє такі показники, як середній пульс, рівень стресу й частота дихання. Відображає стислу інформацію про ваші збережені сеанси Health Snapshot.
Стан здоров'я	Відображає показники стану здоров'я, як-от частота дихання та варіабельність серцевого ритму. ПІДКАЗКА: ви можете вибрати кожен показник, щоб переглянути історію, свій базовий рівень і отримати уявлення про свої дані (<i>Стан роботоздатності, стор. 67</i>).
Частота серцевих скорочень	Відображає поточну частоту серцевих скорочень в ударах за хвилину (уд/хв) і графік середньої ЧСС у стані спокою.
Показник подолання схилу	Відображає рахунок, графік, метрики й коротке повідомлення, яке описує ваші показники підймання на пагорб на основі записаних занять із бігу (<i>Показник подолання схилу, стор. 78</i>).
Журнал	Відображає історію ваших занять і графік записаних занять (<i>Використання історії, стор. 85</i>).
Стан варіабельності ЧСС	Відображає середній показник варіабельності серцевого ритму вночі за сім днів (<i>Стан варіабельності пульсу, стор. 69</i>).
Інтенсивність у хвилинах	Відстежує час, який ви витратили на заняття з навантаженням від помірного до інтенсивного, тижневу ціль із хвилин інтенсивного навантаження й прогрес у досягненні цілі.
Елементи керування inReach®	Надсилає повідомлення через сполучений пристрій inReach (<i>Використання дистанційного керування inReach®, стор. 96</i>).
Порадник із порушень добового ритму організму	Відображає час вашого місця проживання під час подорожі й надає вказівки, які допоможуть вам адаптуватися до часового поясу пункту призначення (<i>Використання поради щодо порушень добового ритму організму, стор. 79</i>).
Попереднє заняття	Відображає стислу інформацію про останнє записане заняття.
Остання поїздка Остання пробіжка Останній заплив	Відображає стислу інформацію про останнє записане заняття та історію заняття вказаним видом спорту.
Ведення журналу способу життя	Відстежує вашу повсякденну поведінку й дає змогу побачити, як вона впливає на певні показники здоров'я, у програмі Garmin Connect.
Обмін повідомленнями	Відображає діалоги в програмі Garmin Messenger™ і дає змогу відповідати на повідомлення з годинника (<i>Використання програми Messenger, стор. 17</i>).
Фаза місяця	Відображає інформацію про схід і захід місяця, а також фази луни з урахуванням місцеположення за GPS.
Музика	Відображає засоби керування відтворенням музики для телефону або годинника.
Денний короткий сон	Відображає загальний час денного сну та збільшення рівня Body Battery. Можна запустити таймер сну й установити будильник для пробудження (<i>Налаштування режиму фокусування за замовчуванням, стор. 105</i>).
Повідомлення	Сповіщає вас про вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо з урахуванням налаштувань сповіщень на телефоні (<i>Увімкнення сповіщень телефона, стор. 97</i>).
Харчування	Відображає огляд вашого щоденного харчування, включно з калоріями й макронутрієнтами. Ви також можете вести журнал прийомів їжі. Щоб відстежувати й переглядати своє харчування, потрібно мати активну підписку Garmin Connect+ (<i>Підписка Garmin Connect+™, стор. 101</i>).
Основні перегони	Відображає перегони, які ви призначили у своєму календарі Garmin Connect основними (<i>Календар перегонів та основні перегони, стор. 78</i>).
Пульсовий оксиметр	Дає змогу вручну виконати вимірювання пульсовим оксиметром (<i>Отримання даних із пульсового оксиметра, стор. 109</i>). Якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг визначити ваш рівень, показники не записуються.
Календар перегонів	Відображає майбутні перегони, призначені у вашому календарі Garmin Connect (<i>Календар перегонів та основні перегони, стор. 78</i>).
Відновлення	Відображає ваш час відновлення. Максимальний час – чотири дні.

Назва	Опис
Дихання	Ваша поточна частота дихання (у вдихах на хвилину) і середнє значення за 7 днів. Ви можете виконати дихальну вправу, щоб розслабитися.
Продуктивність веслування	Відображає показники ефективності веслування, такі як максимальний показник VO2 та оціночні значення FTP (<i>Вимірювання показників, стор. 67</i>).
Економічність бігу	Відображає енергетичні витрати під час аеробного бігу. Прогнозований показник економічності бігу визначається за кількома ключовими значеннями (<i>Економічність бігу, стор. 70</i>).
Ефективність бігу	Відображає поточні показники ефективності, як-от максимальне оціночне значення VO2 та лактатний поріг (<i>Вимірювання показників, стор. 67</i>).
Толерантність до бігу	Відстежує вашу здатність ефективно займатися бігом, знижуючи ризик травм і водночас підвищуючи продуктивність (<i>Толерантність до бігу, стор. 76</i>).
Тренер зі сну	Надає рекомендації щодо вашої потреби в сні на основі історії сну й активності, циркадних ритмів, стану варіабельності ЧСС і сну. ПРИМІТКА: можна переглянути статистику сну, увімкнути режим сну, установити будильники й оновити налаштування сну.
Показник сну	Відображає загальну тривалість сну, показники сну та інформацію про фази сну за минулу ніч. Також можна переглянути дані про зміни дихання за ніч (<i>Відстеження сну, стор. 110</i>).
Інтенсивність сонячного випромінювання	Відображає графік інтенсивності сонячного випромінювання за останні 6 годин і середній показник за минулий тиждень.
Спортивні результати	Відстежує показники спортивних команд коледжів або професійних спортсменів, надаючи результати й дані в реальному часі.
Кроки	Відстежує щоденну кількість кроків, ціль із кількості кроків і дані за попередні дні.
Акції	Відображає налаштовуваний список акцій (<i>Додавання акцій, стор. 79</i>).
Стрес	Відображає поточний рівень стресу й графік рівня стресу. Ви можете виконати дихальну вправу, щоб розслабитися. Якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг визначити ваш рівень стресу, показники стресу не записуються.
Схід сонця й захід сонця	Відображає час сходу й заходу сонця, світанку та сутінків, а також карту поточного положення сонця та графік сонячного освітлення протягом дня.
Температура	Відображає показник температури зі внутрішнього датчика температури.
Припливи та відпливи	Відображає інформацію від пункту контролю припливів, як-от висота припливу й час наступних припливів і відпливів (<i>Перегляд інформації про припливи й відпливи, стор. 20</i>).
Готовність до тренування	Відображає рахунок і коротке повідомлення, призначені для того, щоб допомогти визначити вашу готовність до тренування кожного дня (<i>Готовність до тренування, стор. 76</i>).
Тренувальний стан	Відображає поточний тренувальний стан і тренувальне навантаження, яке показує, як тренування впливає на фізичний стан і результати (<i>Тренувальний стан, стор. 72</i>).
Погода	Відображає поточну температуру й прогноз погоди. Можна переглянути поточні погодні умови на мапі за допомогою декількох шарів накладання.
Відстеження ваги	Відображає останні тенденції зміни ваги й дані за минулі періоди. Можна ввести свою вагу вручну. Якщо ви маєте ваги Index™ та підключили їх до свого облікового запису Garmin Connect, дані про вашу вагу відобразатимуться у віджеті.

Перегляд віджетів

Віджети забезпечують швидкий доступ до даних про стан здоров'я, інформації про активність, показників вбудованих датчиків тощо. Після сполучення з годинником ви можете переглядати дані з телефона, зокрема інформацію про стан здоров'я, погоду та події календаря.

1 На циферблаті годинника натисніть  для прокручування списку віджетів.



ПІДКАЗКА: проведіть пальцем для прокручування або натисніть для вибору параметрів.

- 2 Натисніть для перегляду додаткової інформації.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть , щоб переглянути детальну інформацію про віджет.
 - Натисніть , щоб переглянути додаткові параметри й доступні для віджета функції.

Налаштування свого списку віджетів

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , щоб відкрити список віджетів.
- 2 Виберіть **Редагувати**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити розташування віджета в списку, виберіть віджет, натисніть чи , щоб перемістити віджет, а тоді натисніть , щоб вибрати для нього нове розташування.
 - Щоб вилучити віджет зі списку, виберіть віджет і натисніть .
 - Щоб додати віджет до списку, виберіть **Додати**, а потім виберіть один чи кілька віджетів.

ПІДКАЗКА: можна вибрати **Створити папку**, щоб створити папку для кількох віджетів (*Створення папки віджетів, стор. 66*).

Створення папки віджетів

Список віджетів можна налаштувати так, щоб пов'язані між собою віджети були згруповані по папках.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , щоб відкрити список віджетів.
- 2 Виберіть **Редагувати** > **Додати** > **Створити папку**.
- 3 Виберіть віджети, які слід додати до папки, і натисніть **Готово**.

ПРИМІТКА: якщо віджети вже є у списку, ви можете перемістити або скопіювати їх до папки.

- 4 Виберіть або введіть назву для папки.
- 5 Виберіть піктограму для папки.
- 6 Якщо необхідно, виберіть один із варіантів:
 - Щоб відредагувати папку, знайдіть її в списку віджетів та утримуйте .
 - Щоб відредагувати віджети в папці, відкрийте папку й виберіть **Редагувати** (*Налаштування свого списку віджетів, стор. 66*).

Body Battery™

Годинник аналізує варіабельність пульсу, рівень стресу, якість сну й дані про фізичну активність для визначення загального рівня Body Battery. Аналогічно датчику рівня палива у автомобілі, цей показник визначає доступні енергетичні резерви вашого організму. Рівень Body Battery може бути в діапазоні від 5 до 100, де значенням від 5 до 25 відповідають дуже низькі, від 26 до 50 – низькі, від 51 до 75 – помірні, а від 76 до 100 – високі резерви енергії.

Для перегляду поточного рівня Garmin Connect™, довгострокових трендів і додаткових відомостей синхронізуйте свій годинник з обліковим записом Body Battery (Поради щодо покращення даних Body Battery™, стор. 67).

Поради щодо покращення даних Body Battery™

- Для отримання точніших результатів годинник має бути на вас під час сну.
- Хороший сон заряджає вашу Body Battery.
- Надмірна активність і сильний стрес можуть змусити вашу Body Battery швидше розряджатись.
- Приймання їжі й стимуляторів, таких як кофеїн, безпосередньо не впливають на показник Body Battery.

Стан роботоздатності

Віджет Стан роботоздатності дає уявлення про ваш стан здоров'я, використовуючи дані про ваш сон. Показники включають частоту серцевих скорочень, варіабельність серцевого ритму (HRV), частоту дихання та дані пульсоксиметра під час сну. Після трьох тижнів носіння годинника можна вибрати кожен показник, щоб переглянути історію, базовий рівень і аналітичні дані.

ПІДКАЗКА: кожен показник, що відображається синім кольором, перебуває в межах розрахованого для вас базового рівня. Кожен показник, що відображається помаранчевим кольором, перебуває поза межами розрахованого для вас діапазону базового рівня.

Вимірювання показників

Ці вимірювання є приблизними оцінками, які допомагають вам відстежувати й розуміти вашу тренувальну активність і результативність у перегонах. Для вимірювань потрібно виконати кілька занять із використанням сумісного пульсометра. Для вимірювання показників їзди на велосипеді й веслування потрібен пульсометр і вимірювач зусилля.

Ці оцінки надає та підтримує Garmin Human Performance Lab™. Додаткову інформацію див. на сторінці garmin.com/performance-data/running.

ПРИМІТКА: оцінки спочатку можуть здатися неточними. Ви маєте виконати кілька дій, щоб годинник дізнався ваші фізичні показники.

Зусилля функціонального порога (FTP): для визначення FTP годинник використовує дані профілю користувача, введені під час початкового налаштування (Розрахунок оцінки ЗФП, стор. 70).

Стан варіабельності ЧСС: годинник аналізує показники серцевого ритму під час сну, щоб визначити стан варіабельності частоти серцевих скорочень (ЧСС) на основі ваших особистих довгострокових середніх значень варіабельності (Стан варіабельності пульсу, стор. 69).

Лактатний поріг: лактатний поріг – це точка, з якої ваші м'язи починають швидко втомлюватися. Годинник вимірює рівень лактатного порога на основі даних про частоту серцевих скорочень і темп (Лактатний поріг, стор. 71).

Прогнозований час перегонів: годинник використовує розрахункове значення максимального VO2 і вашу історію тренувань для визначення цільового часу перегонів на основі вашого поточного фізичного стану (Перегляд прогнозованого часу перегонів, стор. 69).

Стан продуктивності: стан вашої продуктивності – це оцінка в реальному часі після 6–20 хвилин активності. Його можна додати як поле даних для перегляду стану продуктивності впродовж решти активності. Цей показник порівнює ваш стан у реальному часі з вашим середнім рівнем фізичної підготовки (Стан продуктивності, стор. 69).

Графік зусиль (їзда на велосипеді або веслування): графік зусилля відображає ваше стає зусилля протягом певного часу. Ви можете переглянути графік зусилля за попередній місяць, три місяці або дванадцять місяців (Перегляд графіка зусилля, стор. 72).

Економічність бігу: економічність бігу означає енергоефективність бігуна. Прогнозований показник економічності бігу визначається за кількома ключовими значеннями (Економічність бігу, стор. 70).

Витривалість: годинник використовує ваше значення макс. VO2 й дані про частоту серцевих скорочень для оцінки витривалості. Ви можете переглядати показник витривалості в реальному часі на екрані даних під час заняття (Перегляд витривалості в реальному часі, стор. 71), а також приблизний час витривалості в кожній зоні витривалості (Перегляд своїх зон витривалості, стор. 77).

Макс. VO2: макс. VO2 – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), який може споживати ваш організм за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження (Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 68).

Про розрахункові значення максимального VO2

Макс. VO2 – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), спожитий за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження. Простіше кажучи, максимальний VO2 – це показник продуктивності спортсмена, що підвищується пропорційно до рівня фізичної підготовки. Для показу оцінки значення максимального VO2 на пристрої Enduro™ потрібен сумісний пульсометр. Цей пристрій окремо вимірює максимальний VO2 для бігу, їзди на велосипеді й веслування у приміщенні. Щоб отримати точний показник максимального VO2, потрібно кілька хвилин побігати під відкритим небом з увімкненою функцією GNSS або проїхатися чи виконати вправу з веслування за помірної інтенсивності, використовуючи при цьому сумісний датчик зусилля.

Розрахунковий показник максимального VO2 відображається на пристрої у вигляді числа, опису й положення на кольоровому лічильнику. В обліковому записі Garmin Connect™ можна переглянути додаткову інформацію про розрахункові значення максимального VO2, наприклад, як цей показник оцінюється відповідно до вашого віку й статі.

 Фіолетовий	Неперевершено
 Синій	Відмінно
 Зелений	Добре
 Помаранчевий	Непогано
 Червоний	Поганий

Показник максимального VO2 надає Garmin Human Performance Lab™. Аналіз максимального VO2 надається з дозволу The Cooper Institute®. Докладнішу інформацію можна знайти в додатку ([Стандартні показники макс. VO2, стор. 146](#)), а також на сайті www.CooperInstitute.org.

Визначення розрахункового значення макс. VO2 для бігу

Для роботи цієї функції необхідні дані про пульс, зчитані із зап'ястка або отримані із сумісного нагрудного пульсометра. Якщо використовується нагрудний пульсометр, його потрібно надіти та сполучити з вашим годинником ([Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93](#)).

Для найбільш точного оцінювання налаштуйте профіль користувача ([Налаштування профілю користувача, стор. 128](#)) і вкажіть максимальну частоту серцевих скорочень ([Налаштування зон пульсу, стор. 128](#)). Оцінювання спочатку може здатися неточним. Щоб годинник зібрав відомості про вашу бігову продуктивність, потрібно декілька забігів. Ви можете вимкнути запис максимального об'єму кисню (макс. VO2) для бігу на ультрамарафонські дистанції та бігу пересіченою місцевістю, якщо не хочете, щоб ці різновиди бігових занять впливали на оцінювання показника максимального VO2 ([Налаштування активності, стор. 51](#)).

- 1 Почніть пробіжку.
- 2 Бігайте на свіжому повітрі в помірному або високому темпі й тримайте частоту серцевих скорочень принаймні на рівні 70 % від вашої максимальної ЧСС.
- 3 Після щонайменше 15 хвилин виберіть **Зберегти**.
- 4 Натисніть  або , щоб переглянути показники ефективності.

Визначення розрахункового значення макс. VO2 для їзди на велосипеді

Для роботи цієї функції необхідні вимірювач зусилля й дані про пульс, зчитані із зап'ястка або отримані із сумісного нагрудного пульсометра. Вимірювач зусилля має бути сполучений із вашим годинником ([Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93](#)). Якщо використовується нагрудний пульсометр, його потрібно надіти та сполучити з вашим годинником.

Для найбільш точного оцінювання налаштуйте профіль користувача ([Налаштування профілю користувача, стор. 128](#)) і вкажіть максимальну частоту серцевих скорочень ([Налаштування зон пульсу, стор. 128](#)). Оцінювання спочатку може здатися неточним. Щоб годинник зібрав відомості про вашу продуктивність під час їзди на велосипеді, потрібно здійснити декілька заїздів.

- 1 Запустіть сеанс їзди на велосипеді.
- 2 Їдьте в стабільному високому темпі, досягаючи рівня щонайменше 70 % від максимальної частоти серцевих скорочень.
- 3 Після щонайменше 15 хвилин виберіть **Зберегти**.
- 4 Натисніть  або , щоб переглянути показники ефективності.

Визначення розрахункового значення макс. VO2 для веслування в приміщенні

Для цієї функції потрібен сумісний вимірювач зусилля та пульсометр. Вимірювач зусилля має бути сполучений із вашим годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*). Якщо використовується зовнішній пульсометр, його потрібно надіти й сполучити з годинником.

Для найбільш точного оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 128*) і встановіть максимальний пульс (*Налаштування зон пульсу, стор. 128*).

Оцінювання спочатку може здатися неточним. Щоб годинник зібрав відомості про вашу продуктивність веслування, потрібно провести декілька тренувань.

- 1 Почніть тренування на гребному тренажері в приміщенні.
- 2 Веслуйте в стабільному високому темпі, досягаючи рівня щонайменше 70 % від максимальної частоти серцевих скорочень.
- 3 Після щонайменше 15 хвилин виберіть **Зберегти**.
- 4 Для прокручування результатів вимірювання продуктивності натискайте  або .

Перегляд прогнозованого часу перегонів

Для найбільш точного оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 128*) і встановіть максимальний пульс (*Налаштування зон пульсу, стор. 128*).

Годинник використовує розрахункове значення макс. VO2 та історію тренувань для визначення цільового часу перегонів (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 68*). Для уточнення оцінки часу перегонів ваш годинник аналізує дані тренувань за кілька тижнів.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть , щоб переглянути віджет продуктивності бігу.
- 2 Натисніть .
- 3 Прокрутіть, щоб переглянути прогнозований час перегонів.
- 4 Натисніть , щоб переглянути додаткову інформацію.
- 5 Прокрутіть, щоб переглянути прогнози щодо інших дистанцій.

ПРИМІТКА: прогнози спочатку можуть здатися неточними. Щоб годинник зібрав відомості про вашу бігову продуктивність, потрібно декілька забігів.

Стан варіабельності пульсу

Годинник аналізує показники пульсу на зап'ясті під час сну, щоб визначити варіабельність пульсу (HRV). На варіабельність серцевого ритму впливають тренування, фізична активність, сон, харчування та здорові звички. Показники варіабельності пульсу можуть широко варіюватися залежно від статі, віку й рівня фізичної підготовки. Збалансована варіабельність пульсу може бути свідченням хорошого стану здоров'я, як-от правильний баланс між тренуванням і відновленням, кращий стан серцево-судинної системи й більша стійкість до стресу. Незбалансований або поганий стан може бути ознакою втоми, підвищеної потреби у відновленні або підвищеного стресу. Для отримання найкращих результатів годинник має бути на вас під час сну. Для відображення стану варіабельності пульсу годиннику потрібні три тижні послідовних даних про сон.

Кольорова зона	Стан	Опис
 Зелений	Збалансована	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває в межах базового діапазону.
 Помаранчевий	Незбалансований	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває вище або нижче за базовий діапазон.
 Червоний	Низька	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває значно нижче за базовий діапазон.
Нема кольору	Погано Стан невизначено	Ваші показники варіабельності пульсу в середньому значно нижчі за норму для вашого віку. Невизначеність стану означає, що бракує даних для обчислення середнього значення за сім днів.

Ви можете синхронізувати годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect™, щоб переглянути поточний стан варіабельності пульсу, тенденції та зворотний зв'язок щодо навчання.

Стан продуктивності

Коли ви тренуєтеся, наприклад, бігаєте або їздите на велосипеді, функція стану продуктивності аналізує ваш темп, варіабельність і частоту серцевих скорочень, щоб у реальному часі оцінити

вашу продуктивність порівняно з вашою середньою фізичною формою. Це значення наближено є відхиленням від вашої базової оцінки максимального об'єму кисню (VO2) у відсотках у реальному часі. Значення стану продуктивності варіюються від -20 до +20. Після перших 6–20 хвилин вашої активності пристрій відображає показник стану продуктивності. Наприклад, значення +5 означає, що ви відпочили, бадьорі та здатні добре пробігти або проїхатися. Можна додати стан продуктивності як поле даних на один з екранів тренування, щоб відстежувати свої можливості протягом усього заняття. Стан продуктивності також може вказувати на рівень втоми, особливо наприкінці тривалої пробіжки чи тривалого заїзду.

ПРИМІТКА: щоб отримати точну оцінку максимального об'єму кисню (VO2) і дізнатися про свою здатність бігати або їздити на велосипеді, потрібно виконати кілька пробіжок або заїздів із пульсометром (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 68*).

Перегляд вашого стану продуктивності

Для роботи цієї функції необхідні дані про пульс, зчитані із зап'ястка або отримані із сумісного нагрудного пульсометра.

- 1 Додайте **Стан виконання** на екран даних (*Налаштування екранів даних, стор. 50*).
- 2 Виконайте пробіжку або заїзд.
За 6–20 хвилин з'явиться інформація про ваш стан продуктивності.
- 3 Для перегляду свого стану продуктивності під час пробіжки або заїзду прокручіть екран даних.

Економічність бігу

Економічність бігу вимірює енергетичні витрати під час бігу. Тоді як макс. VO2 є показником максимального об'єму кисню, спожитого під час інтенсивного тренування, економічність бігу відображає, наскільки результативно ваше тіло перетворює енергію для високої ефективності бігу. Економічність бігу представлена в мілілітрах спожитого кисню на кілограм маси тіла на кілометр (мл/кг/км). Нижчі значення свідчать про менші енергетичні витрати.

Вимоги: ви повинні зареєструвати дані кількох забігів просто неба або на стадіоні за допомогою сумісного аксесуара, який вимірює втрату швидкості на кроці, як-от HRM 600.

Ключові фактори: функція економічності бігу використовує дані профілю, історію бігу, частоту серцевих скорочень, показники швидкості та динаміки бігу. Втрата швидкості на кроці є важливим фактором, оскільки цей показник демонструє сповільнення, яке виникає, коли під час бігу нога торкається землі (*Динаміка бігу, стор. 94*). Щоб отримати оптимальні результати, перевірте, чи правильно введено параметри зросту й ваги (*Налаштування профілю користувача, стор. 128*).

Огляд результатів: зверніть увагу, що економічність бігу принципово залежить від аеробної витривалості. Пробіжки низької інтенсивності щонайменше протягом 30 хвилин по стадіону або рівній місцевості – оптимальні умови для накопичення даних і обчислення цього показника. Біг у приміщенні й пересіченою місцевістю не використовується для розрахунку або оновлення показника економічності бігу. Докладніше див. на сторінці garmin.com/performance-data/running в додатку (*Оцінювання економічності бігу, стор. 146*).

Перегляд економічності бігу

- На циферблаті годинника натисніть , щоб переглянути віджет ефективності бігу.
ПРИМІТКА: можливо, вам потрібно додати цей віджет до списку віджетів (*Налаштування свого списку віджетів, стор. 66*).
- У програмі Garmin Connect™ виберіть **••• > Статистика показників > Економічність бігу**.
Показник економічності бігу також можна додати на головний екран для показу з іншими даними.

Розрахунок оцінки ЗФП

Щоб отримати оцінку зусилля функціонального порога (FTP), спочатку необхідно сполучити вимірювач зусилля та годинник (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*), а також отримати оцінку максимального об'єму кисню (VO2) (*Визначення розрахункового значення макс. VO2 для їзди на велосипеді, стор. 68*, *Визначення розрахункового значення макс. VO2 для веслування в приміщенні, стор. 69*).

Годинник використовує початкові налаштування з вашого профілю користувача й вашу оцінку макс. VO2 для визначення ЗФП. Годинник автоматично визначатиме ваше FTP під час постійних високоінтенсивних тренувань за допомогою вимірювача зусилля. Для досягнення найкращих результатів слід також використовувати пульсометр.

- 1 Прокрутіть униз на екрані циферблата, щоб відобразити віджет продуктивності.
- 2 Виберіть віджет, щоб переглянути дані про продуктивність.

3 Прокрутіть, щоб переглянути оцінку зусилля функціонального порога (ЗФП).

Оцінка ЗФП відображається у вигляді значення, виміряного у ватах на кілограм, вашої вихідної потужності у ватах і положення на колірній шкалі.

 Фіолетовий	Неперевершено
 Синій	Відмінно
 Зелений	Добре
 Помаранчевий	Непогано
 Червоний	Погано

Докладнішу інформацію див. у додатку (*Оцінкові значення FTP, стор. 146*).

Лактатний поріг

Лактатний поріг – це інтенсивність тренування, за якої лактат (молочна кислота) починає накопичуватися в крові. Під час бігу цей рівень інтенсивності оцінюється за темпом, частотою серцевих скорочень або зусиллям. Коли бігун перевищує поріг, втома починає наростати з більшою інтенсивністю. Для досвідчених бігунів поріг настає приблизно на рівні 90% від максимальної частоти серцевих скорочень на дистанції, коли відстань сягає від 10 км до напівмарафонської дистанції. Для середньостатистичних бігунів лактатний поріг часто перебуває значно нижче 90% від максимальної частоти серцевих скорочень. Знаючи свій лактатний поріг, ви можете визначити, як інтенсивно слід тренуватися або коли потрібно додати зусиль під час забігу.

Якщо ви вже знаєте своє значення пульсу лактатного порога, введіть його в налаштуваннях свого профілю користувача (*Налаштування зон пульсу, стор. 128*). Ви можете увімкнути функцію **Автоматичне визначення**, щоб автоматично записувати свій лактатний поріг під час активності.

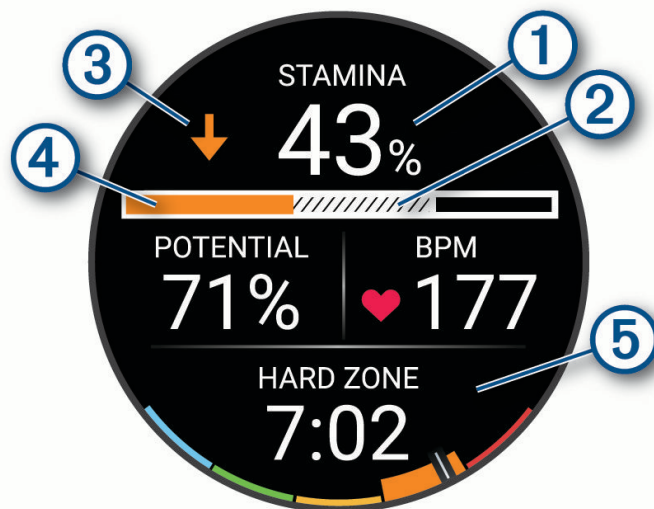
Перегляд витривалості в реальному часі

Годинник може надавати оцінку витривалості в реальному часі на основі даних про частоту серцевих скорочень і оцінки максимального поточного об'єму кисню (макс. VO2) (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 68*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**.
- 3 Виберіть біг або їзду на велосипеді.
- 4 Натисніть елемент .
- 5 Виберіть налаштування заняття.
- 6 Виберіть **Екрани даних > Додати новий елемент > Витривалість**.

ПРИМІТКА: ви можете змінити порядок відображення екранів даних і відредагувати основне поле даних про витривалість (за бажанням).

- 7 Почніть заняття (*Початок заняття, стор. 23*).
- 8 Прокрутіть до екрана даних.



①	Основне поле даних про витривалість. Показує ваш поточний рівень витривалості у відсотках, відстань, що залишилася, або залишок часу.
②	Потенційна витривалість.
③	Стан енергетичної витривалості. ↓: поточна витривалість вичерпується швидше, ніж потенційна витривалість. ↑: поточна витривалість відновлюється. - Без стрілки: поточна та потенційна витривалість рівні.
④	Поточна витривалість.
⑤	Зона енергетичної витривалості. Ви можете переглянути свої зони у віджеті показника витривалості (<i>Перегляд своїх зон витривалості, стор. 77</i>).

Перегляд графіка зусилля

Перш ніж ви зможете переглянути графік зусилля, ви маєте записати заняття з їзди на велосипеді або веслування за минулі 90 днів тривалістю щонайменше одну годину за допомогою вимірювача зусилля (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*).

Ви можете створювати тренування у своєму обліковому записі Garmin Connect™. Графік зусилля відображає ваше стале зусилля протягом певного часу. Можна переглянути графік зусилля за попередній місяць, три місяці або дванадцять місяців.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Статистика показників > Графік потужності**.

Тренувальний стан

Ці вимірювання є приблизними оцінками, які допомагають вам відстежувати й розуміти свою тренувальну активність. Для вимірювання потрібно займатися фізичними вправами протягом двох тижнів із використанням зап'ясткового або сумісного нагрудного пульсометра. Для вимірювання показників їзди на велосипеді потрібен пульсометр і вимірювач зусилля. Спочатку вимірювання можуть здаватися неточними, оскільки годинник вивчає ваші характеристики.

Ці оцінки надає та підтримує Garmin Human Performance Lab™. Додаткову інформацію див. на сторінці garmin.com/performance-data/running.

Тренувальний стан: показник тренувального стану відображає вплив тренування на ваш фізичний стан і результати. Тренувальний стан змінюється разом із показниками максимального VO2, високого короткочасного навантаження та стану варіабельності ЧСС протягом певного періоду.

Макс. VO2: макс. VO2 – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), який може споживати ваш організм за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 68*). Годинник відображає значення макс. VO2 з поправкою на спеку й висоту, коли ви адаптуєтесь до високої температури або висоти над рівнем моря (*Акліматизація до спеки й висоти над рівнем моря, стор. 75*).

Варіабельність ЧСС: варіабельність ЧСС – це стан варіабельності вашого серцевого ритму (частоти серцевих скорочень) за минулі сім днів (*Стан варіабельності пульсу, стор. 69*).

Високе короткочасне навантаження: високе короткочасне навантаження – це зважена сума ваших останніх показників тренувального навантаження, включно із тривалістю та інтенсивністю вправи. (*Високе короткочасне навантаження, стор. 73*).

Фокус тренувального навантаження: годинник аналізує та розподіляє тренувальне навантаження по різних категоріях на основі інтенсивності та структури кожної зареєстрованої активності. Фокус тренувального навантаження включає загальне навантаження, накопичене за кожною категорією, і фокус тренування. Годинник відображає розподіл навантажень за минулі 4 тижні (*Фокус тренувального навантаження, стор. 73*).

Час відновлення: час відновлення показує, скільки часу залишилося до моменту, як ви повністю відновитесь й будете готові до наступного важкого тренування. (*Час відновлення, стор. 75*)

Рівні тренувального стану

Показник тренувального стану відображає вплив тренування на ваш фізичний стан і результати. Тренувальний стан змінюється разом із показниками максимального VO2, високого короткочасного навантаження та стану варіабельності ЧСС протягом певного періоду. На основі свого тренувального

стану ви можете планувати майбутні тренування і продовжувати покращувати свій рівень фізичної підготовки.

Стан не визначено: для визначення тренувального стану годиннику потрібно записати кілька видів активності протягом двох тижнів з результатами макс. VO2 під час бігу або їзди на велосипеді.

Утрата форми: у вас перерва в тренуваннях або ви тренуєтеся набагато менше, ніж зазвичай, протягом тижня або більше. Утрата форми означає, що ви не можете підтримувати рівень фізичної підготовки. Щоб побачити покращення, спробуйте збільшити тренувальне навантаження.

Відновлення: зменшене тренувальне навантаження дозволяє вашому організму відновитися, що дуже важливо протягом періодів важкого тренування. Ви зможете повернутися до більш інтенсивних навантажень, коли відчуєте, що готові.

Підтримка форми: ваше поточне тренувальне навантаження достатнє для підтримання вашого фізичного стану. Щоб побачити покращення, спробуйте зробити тренування більш різноманітними або збільшити їх об'єм.

Продуктивно: ваше поточне тренувальне навантаження добре впливає на ваш фізичний стан і результати. Не забувайте включати до тренувального плану періоди відновлення для підтримки фізичного стану.

Пік: ви в ідеальному стані для перегонів. Раніше ви зменшили тренувальне навантаження, щоб дозволити організму відновитися й повністю відпочити після попереднього тренування. Завжди розраховуйте наперед, тому що таку пікову форму можна підтримувати лише протягом короткого часу.

Виснаження: ваше тренувальне навантаження зависоке й контрпродуктивне. Ваш організм потребує відпочинку. Дайте собі час на відновлення: додайте до свого плану легше тренування.

Непродуктивно: ваше тренувальне навантаження на доброму рівні, але ваш фізичний стан погіршується. Спробуйте зосередитися на відпочинку, харчуванні та керуванні стресом.

Виявлено напруження: існує дисбаланс між вашим відновленням і тренувальним навантаженням. Це нормальний результат після важкого тренування або серйозної події. Можливо, ваш організм намагається відновитися, тому вам слід звернути увагу на загальний стан здоров'я.

Поради щодо отримання даних про тренувальний стан

Функція тренувального стану залежить від актуальності оцінок рівня вашої фізичної підготовки, зокрема, принаймні одного вимірювання рівня макс. VO2 на тиждень (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 68*). Для бігових активностей у приміщенні розрахункове значення макс. VO2 не генерується, щоб зберегти точність тенденції рівня фізичної підготовки. Ви можете вимкнути записування значення максимального VO2 для бігу на ультрамарафонські дистанції та бігу пересіченою місцевістю, якщо не хочете, щоб ці різновиди бігових занять впливали на розрахунок значення максимального VO2 (*Налаштування активності, стор. 51*).

Щоб отримати максимальну користь від функції тренувального стану, ви можете скористатися цими порадами.

- Щонайменше один раз на тиждень бігайте або катайтеся на велосипеді на свіжому повітрі, використовуючи вимірювач зусилля, і тримайте частоту серцевих скорочень вище рівня 70% від вашої максимальної ЧСС протягом щонайменше 10 хвилин.
Після використання годинника протягом одного-двох тижнів ваш тренувальний статус має бути доступним.
- Записуйте всі свої фізичні активності на основному тренувальному пристрої, щоб годинник міг дізнаватися про ваші результати (*Синхронізація занять і вимірювань продуктивності, стор. 102*).
- Постійно носіть годинник під час сну для безперервного отримання даних про актуальний стан варіабельності ЧСС. Актуальні дані про стан варіабельності ЧСС допоможуть визначити фактичний тренувальний стан, коли у вас не дуже багато активностей з вимірюванням максимального VO2.

Високе короткочасне навантаження

Високе короткочасне навантаження – це зважена сума вашого надлишкового споживання кисню після навантаження (Post-Exercise Oxygen Consumption, EPOC) за останні кілька днів. Цей показник демонструє, чи є ваше поточне навантаження низьким, оптимальним, високим або дуже високим. Оптимальний діапазон базується на вашому індивідуальному рівні фізичної підготовки та історії тренувань. Діапазон змінюється зі збільшенням або зменшенням часу та інтенсивності тренування.

Фокус тренувального навантаження

Щоб максимізувати показники й покращити фізичну форму, тренування слід розподілити на три категорії: низькоінтенсивні аеробні, високоінтенсивні аеробні та анаеробні. Фокус тренувального навантаження показує, яка частина ваших тренувань наразі припадає на кожну категорію, і пропонує

тренувальні цілі. Щоб визначити, чи є ваше тренувальне навантаження низьким, оптимальним або високим, потрібно щонайменше 7 тренувальних днів. Після 4 тижнів історії тренувань ваша оцінка тренувального навантаження міститиме докладнішу інформацію про цілі, яка допоможе вам збалансувати тренувальну діяльність.

Нижче за цілі: ваше тренувальне навантаження за 4 тижні нижче за оптимальне в усіх категоріях інтенсивності.

Нестача низькоінтенсивного аеробного навантаження: спробуйте додати більше низькоінтенсивних аеробних навантажень, щоб забезпечити відновлення й збалансувати тренування більш високої інтенсивності.

Нестача високоінтенсивного аеробного навантаження: спробуйте додати більше високоінтенсивних аеробних навантажень, щоб із часом підвищити лактатний поріг і рівень макс. VO2.

Нестача анаеробного навантаження: спробуйте додати кілька більш інтенсивних анаеробних вправ, щоб із часом покращити швидкість та анаеробні здібності.

Збалансована: ваше тренувальне навантаження збалансоване й забезпечує всебічну користь для вашого фізичного стану, якщо ви продовжуєте тренуватися.

Фокус на низькоінтенсивних аеробних навантаженнях: ваше тренувальне навантаження – це переважно низькоінтенсивна аеробна активність. Це забезпечує міцний фундамент і готує вас до інтенсивніших тренувань.

Фокус на високоінтенсивних аеробних навантаженнях: ваше тренувальне навантаження – це переважно високоінтенсивна аеробна активність. Це допоможе покращити лактатний поріг, рівень макс. VO2 й витривалість.

Фокус на анаеробних навантаженнях: ваше тренувальне навантаження – це переважно інтенсивна активність. Такий режим сприяє швидкому покращенню фізичного стану, але його слід збалансувати низькоінтенсивними аеробними вправами.

Вище за цілі: ваше тренувальне навантаження за 4 тижні вище за оптимальне.

Коефіцієнт навантаження

Коефіцієнт навантаження – це відношення вашого високого короткочасного тренувального навантаження до довгострокового тренувального навантаження. Цей показник допомагає відстежувати зміни в тренувальному навантаженні.

Стан	Значення	Опис
Стан не визначено	Немає	Коефіцієнт навантаження буде видно після 2-х тижнів тренувань.
Низька	Нижче 0,8	Ваше короткострокове тренувальне навантаження нижче, ніж довгострокове тренувальне навантаження.
Оптимальний 	Від 0,8 до 1,4	Короткострокові та довгострокові тренувальні навантаження збалансовані. Оптимальний діапазон базується на вашому індивідуальному рівні фізичної підготовки та історії тренувань.
Високе	Від 1,5 до 1,9	Короткострокове тренувальне навантаження перевищує довгострокове тренувальне навантаження.
Дуже високе	2,0 або вище	Короткочасне тренувальне навантаження значно перевищує довготривале тренувальне навантаження.

Про тренувальний ефект

Тренувальний ефект є показником впливу активності на вашу аеробну та анаеробну здатність. Тренувальний ефект накопичується під час тренування. Із плином активності значення тренувального ефекту зростає. Тренувальний ефект визначається на основі даних вашого профілю користувача та історії тренувань, а також частоти серцевих скорочень, тривалості та інтенсивності вашої активності. Існує сім різних міток тренувального ефекту, які описують основну користь від вашої активності. Кожна мітка має кольорове кодування й відповідає вашому фокусу тренувального навантаження (**Фокус тренувального навантаження, стор. 73**). Кожна фраза зворотного зв'язку, наприклад «Значний вплив на макс. VO2», має відповідний опис у деталях вашої активності Garmin Connect™.

Функція «Ефективність аеробного тренування» на підставі пульсу визначає, як акумульована інтенсивність вправ впливає на збільшення аеробної витривалості, та вказує, чи тренування підтримує або покращує ваш фізичний стан. Надлишкове споживання кисню після навантаження (EPOC), накопичене під час тренування, зіставляється з діапазоном значень, які враховують ваш рівень фізичної підготовки та тренувальні звички. Постійні тренування із середніми навантаженнями або тренування з великими інтервалами (> 180 с) позитивно впливають на аеробний метаболізм і покращують аеробний ефект тренування.

Функція «Ефективність анаеробного тренування» вимірює пульс і швидкість (або зусилля) та визначає, чи сприяє тренування здатності витримувати навантаження з дуже високою інтенсивністю. Ви отримуєте значення, що базується на анаеробному компоненті EPOC і типі активності. Повторювані інтервали високої інтенсивності від 10 до 120 секунд дуже корисні для анаеробної витривалості, тому мають наслідком покращений анаеробний тренувальний ефект.

Ви можете додати поля даних Еф-ність аероб. трен. та Ефектив. ана-ероб. тренув. на один з екранів тренування, щоб контролювати свої показники протягом активності.

Тренувальний ефект	Аеробний ефект	Анаеробний ефект
Від 0,0 до 0,9	Немає ефекту.	Немає ефекту.
Від 1,0 до 1,9	Незначний ефект.	Незначний ефект.
Від 2,0 до 2,9	Підтримує вашу аеробну здатність.	Підтримує вашу анаеробну здатність.
Від 3,0 до 3,9	Впливає на вашу аеробну здатність.	Впливає на вашу анаеробну здатність.
Від 4,0 до 4,9	Сильно впливає на вашу аеробну здатність.	Сильно впливає на вашу анаеробну здатність.
5,0	Надмірне та потенційно шкідливе, якщо часу на відновлення недостатньо.	Надмірне та потенційно шкідливе, якщо часу на відновлення недостатньо.

Технологію тренувального ефекту надає та підтримує Garmin Human Performance Lab™. Докладнішу інформацію див. на сторінці garmin.com/performance-data.

Час відновлення

Можна використовувати пристрій Garmin® із пульсометром на зап'ясті або сумісним нагрудним пульсометром, щоб дізнатися, скільки часу залишилося до повного відновлення та готовності до наступного інтенсивного тренування.

рекомендація щодо часу відновлення ґрунтується на оцінці вашого максимального показника VO2 і може спочатку здаватися неточною. Ви маєте виконати кілька дій, щоб пристрій дізнався ваші фізичні показники.

Час відновлення з'являється одразу після активності. Час відраховується до оптимального моменту, коли можна почати наступне інтенсивне тренування. Пристрій оновлює час відновлення протягом дня на основі змін у режимі сну, стресу, розслаблення та фізичної активності.

Пульс відновлення

Якщо ви тренуєтеся за допомогою наручного пульсометра або сумісного нагрудного пульсометра, то можете перевіряти значення пульсу відновлення після кожного тренування. Пульс відновлення – це різниця між частотою серцевих скорочень під час вправ і частотою через дві хвилини після припинення активності. Наприклад, після звичайної тренувальної пробіжки ви зупиняєте таймер. Частота вашого пульсу становить 140 уд/хв. Після двох хвилин бездіяльності або охолодження ваш пульс становить 90 уд/хв. Ваш пульс відновлення становить 50 уд/хв (140 мінус 90). Деякі дослідження пов'язують пульс відновлення зі здоров'ям серця. Вищі показники зазвичай свідчать про здоровіше серце.

ПІДКАЗКА: для досягнення найкращих результатів вам варто припинити рух на дві хвилини, поки пристрій обчислює значення пульсу відновлення.

ПРИМІТКА: показник пульсу відновлення не розрахований для занять із низьким рівнем навантаження, як-от йога.

Акліматизація до спеки й висоти над рівнем моря

На ваші тренування й результати впливають фактори довкілля, як-от висока температура й висота над рівнем моря. Наприклад, тренування на великій висоті може позитивно вплинути на фізичний стан, але ви можете побачити тимчасове зниження показника макс. VO2. Годинник Enduro™ надає сповіщення про акліматизацію та коригування з урахуванням вашого значення макс. VO2 і тренувального стану, коли температура перевищує 22 °C (72 °F) або висота над рівнем моря перевищує 800 м (2625 футів). Ви можете відстежувати свою теплову та висотну акліматизацію у віджеті тренувального стану.

ПРИМІТКА: функція теплової акліматизації доступна лише для GPS-активності й вимагає наявності погодних даних з підключеного телефона.

Призупинення та відновлення тренування

Якщо ви отримали травму або захворіли, тренування можна призупинити. Ви можете продовжувати записувати фізичну активність, але ваш статус тренування, фокус тренувального навантаження, зворотний зв'язок щодо відновлення та рекомендації щодо тренувань будуть тимчасово вимкнені.

Коли ви будете готові, тренування можна відновити. Для досягнення найкращих результатів необхідно щотижня виконувати принаймні одне вимірювання максимального об'єму кисню (VO2) (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 68*).

- 1 Якщо ви хочете призупинити тренування, виберіть відповідний параметр:
 - У віджеті стану тренування натисніть і утримуйте , а потім виберіть **Параметри > Призупинити "Тренувальний стан"**.
 - У налаштуваннях Garmin Connect™ виберіть **Статистика показників > Тренувальний стан > ⋮ > Призупинити "Тренувальний стан"**.
- 2 Синхронізуйте годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect.
- 3 Якщо ви хочете відновити тренування, виберіть відповідний параметр:
 - У віджеті стану тренування натисніть і утримуйте , а потім виберіть **Параметри > Ввімкн. функ. "Трен. стан"**.
 - У налаштуваннях Garmin Connect виберіть **Статистика показників > Тренувальний стан > ⋮ > Знову ввімкнути функцію "Тренувальний стан"**.
- 4 Синхронізуйте годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect.

Готовність до тренування

Функція оцінки готовності до тренування включає показник і коротке повідомлення, які допомагають визначити вашу готовність до тренування кожного дня. Цей показник безперервно обчислюється та оновлюється протягом дня з використанням таких факторів:

- Показник сну (минулої ночі)
- Час відновлення
- Стан варіабельності ЧСС
- Високе короткочасне навантаження
- Історія сну (минулі 3 ночі)
- Історія стресу (минулі 3 дні)

Колірна зона	Показник	Опис
 Фіолетовий	Від 95 до 100	Відмінний Найкращий
 Синій	Від 75 до 94	Високий Готовий до викликів
 Зелений	Від 50 до 74	Помірний Готовий до тренувань
 Помаранчевий	Від 25 до 49	Низький Час сповільнитися
 Червоний	Від 1 до 24	Поганий Нехай ваше тіло відновиться

Щоб переглянути попередні оцінки готовності до тренування, перейдіть в обліковий запис Garmin Connect™.

Толерантність до бігу

Толерантність до бігу – це функція, розроблена для збільшення відстані бігу та покликана знизити ризик травм і водночас підвищити продуктивність. У віджеті толерантності до бігу на циферблаті годинника можна переглянути миттєве ударне навантаження за поточний день, прогнозоване збільшення дистанції на поточний тренувальний тиждень, а також графік тенденцій толерантності до бігу й ударного навантаження за кілька тижнів.

Ударне навантаження (у милях або кілометрах): миля ударного навантаження (або еквівалентна одиниця вимірювання) – це обсяг механічного навантаження на тіло за 1 милю бігу по рівній поверхні в легкому темпі (вихідний рівень). Ударне навантаження обчислюють на низкою факторів, як-от інтенсивність бігу, напрямок (з гори чи під гору) і динаміка. Наприклад, якщо ви пробігли 5 миль із високим навантаженням по горбистій місцевості, ударне навантаження дорівнюватиме 8, тобто фактичне навантаження було еквівалентне бігу на дистанцію 8 миль на вихідному рівні. Так само якщо ви пробігли 3 милі в повільному легкому темпі, то ударне навантаження складе 2,5.

Миттєве ударне навантаження: миттєве ударне навантаження є корисним індикатором здатності бігти у відповідний день (у контексті тижневої толерантності до бігу). Ударне навантаження кожного нового забігу, дані якого ви фіксуєте, відразу додається до миттєвого ударного навантаження, а вплив такого навантаження поступово знижується відносно часу, який минув.

Ударне навантаження за тиждень: це значення являє собою незважений сумарний вплив забігів кожного тижня тренування. Указати параметри тижня тренування можна в налаштуваннях (Garmin Connect™). Для поточного тижня тренування відображається поступове заповнення цілей протягом семиденного періоду. Також на основі цієї інформації формуються статистичні дані ударного навантаження й толерантності до бігу.

Толерантність: на основі статистичних даних про біг толерантність відображає максимальне короткочасне навантаження, з яким здатне впоратися ваше тіло. Це значення є індивідуальним, і воно коригується на початку кожного тижня тренування завдяки науковому підходу до інтерпретації останніх і довгострокових даних про біг. Додаткову інформацію див. на сторінці garmin.com/performance-data/running.

Огляд результатів: на відміну від легкого бігу підтюпцем, під час інтенсивного швидкого бігу підвищується показник сил реакції опори, що призводить до більшого зношування організму. Ходьба в проміжках між бігом генерує лише половину навантаження стандартного бігу. Графік фактичної дистанції бігу відображається поруч із ударним навантаженням в історії занять з бігу. Виважений підхід до бігу полягає в тому, щоб завжди прислухатися до свого організму й водночас враховувати показники приладів.

Показник витривалості

Показник витривалості допомагає оцінити вашу загальну витривалість на основі всієї записаної активності з даними про частоту серцевих скорочень. Ви можете переглянути рекомендації щодо покращення свого показника витривалості, а також дізнатися, які види спорту максимально сприяють такому покращенню.

Кольорова зона	Опис
 Рожевий	Професіонал
 Фіолетовий	Неперевершено
 Синій	Експерт
 Зелений	Гарна підготовка
 Жовтий	Вузькоспеціалізований
 Помаранчевий	Середній
 Червоний	Аматор

Додаткову інформацію див. в додатку (*Рейтинг показників витривалості, стор. 147*).

Перегляд своїх зон витривалості

Якщо у вас є поточна оцінка максимального VO2, годинник показує приблизний час витривалості для кожної зони витривалості.

ПІДКАЗКА: ви можете переглядати свою витривалість у реальному часі під час активності на екрані даних (*Перегляд витривалості в реальному часі, стор. 71*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , щоб відобразити віджет показника витривалості.

ПРИМІТКА: можливо, вам потрібно додати цей віджет до списку віджетів (*Налаштування свого списку віджетів, стор. 66*).

- 2 Виберіть віджет.
- 3 Прокрутіть униз, щоб переглянути зони витривалості.
- 4 Виберіть **Біг** або **Велосипед**.

З'являться ваші зони витривалості для темпу бігу або потужності під час їзди на велосипеді.

 Синій	Проста
 Зелений	Помірна
 Жовтий	Комфортно важка

 Помаранчевий	Складна
 Червоний	Максимальна

- Виберіть зону витривалості.
З'явиться графік вашого приблизного часу витривалості в зоні витривалості.
- Прокрутіть униз, щоб переглянути інші зони витривалості.

Показник подолання схилу

Показник подолання схилу допомагає оцінити вашу поточну здатність бігти вгору на основі історії тренувань і оцінки максимального об'єму кисню (VO2) за останні два місяці. Під час бігу, ходьби чи хайкінгу надворі годинник визначає підйоми з ухилом 2 % і більше. Ви можете переглядати свою витривалість на підйомі, силу на підйомі та зміни в показнику подолання схилу в динаміці.

Колірна зона	Показник	Опис
 Рожевий	Від 95 до 100	Професіонал
 Фіолетовий	Від 85 до 94	Експерт
 Синій	Від 70 до 84	Досвідчений
 Зелений	Від 50 до 69	Тренований
 Помаранчевий	Від 25 до 49	Амбітний
 Червоний	Від 1 до 24	Аматор

Перегляд досвіду їзди на велосипеді

Щоб можна було переглянути свій досвід їзди на велосипеді, у вас має бути 7-денна історія тренувань, зареєстровані у вашому профілі користувача дані про максимальне значення VO2 ([Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 68](#)) і дані графіка зусилля зі сполученого вимірювача зусиль ([Перегляд графіка зусилля, стор. 72](#)).

Досвід їзди на велосипеді – це вимірювання ваших показників у трьох категоріях: аеробна витривалість, аеробна здібність та анаеробна здібність. Досвід їзди на велосипеді враховує ваш поточний тип заїзду, наприклад із підйомом. Визначити тип заїзду також допомагає інформація, яку ви вводите у своєму профілі користувача, наприклад вага тіла ([Налаштування профілю користувача, стор. 128](#)).

- На циферблаті годинника натисніть , щоб переглянути віджет досвіду їзди на велосипеді.
ПРИМІТКА: можливо, вам знадобиться додати цей віджет до списку віджетів ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 66](#)).
- Натисніть , щоб переглянути свій поточний тип заїзду.
- Натисніть , щоб переглянути докладний аналіз вашого досвіду їзди на велосипеді (необов'язково).

Календар перегонів та основні перегони

Коли ви додаєте подію перегонів до календаря Garmin Connect™, ви можете переглянути її на своєму годиннику, додавши віджет основних перегонів ([Віджети, стор. 63](#)). Дата події має бути в межах наступних 365 днів. На годиннику відображається зворотний відлік до події, ваш цільовий час або прогнозований час фінішу (лише для бігових подій), а також інформація про погоду.

ПРИМІТКА: історична інформація про погоду для місця й дати події доступна одразу. Дані місцевого прогнозу з'являються приблизно за 14 днів до події.

Якщо ви додаєте кілька перегонів, вам буде запропоновано вибрати основні.

Залежно від доступності даних про маршрут для вашої події ви можете переглянути дані про висоту, мапу маршруту й додати план PacePro™ ([Тренування PacePro™, стор. 36](#)).

Тренування перед перегонами

Ваш годинник може запропонувати щоденні тренування, які допоможуть підготуватися до бігових або велосипедних перегонів, якщо у вас є розрахункове значення максимального VO2 ([Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 68](#)).

- У програмі Garmin Connect™ виберіть ●●●.
- Виберіть **Тренування й планування > Перегони та події > Знайти подію**.

- 3 Знайдіть подію у вашому районі.
Також можна вибрати **Створити подію**, щоб створити власну подію.
- 4 Виберіть **Додати до календаря**.
- 5 Синхронізуйте годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect.
- 6 На годиннику прокрутіть екран до віджету основних перегонів, щоб побачити зворотний відлік до основних перегонів.
- 7 Коли відображається циферблат годинника, натисніть  і виберіть заняття з бігу або їзди на велосипеді.
ПРИМІТКА: якщо ви виконали принаймні одну пробіжку на свіжому повітрі з даними про частоту серцевих скорочень або одну поїздки з даними про частоту серцевих скорочень і зусилля, на годиннику відобразяться рекомендації щодо щоденних тренувань.

Додавання акції

Перш ніж ви зможете налаштувати свій список акцій, слід додати віджет акцій до списку віджетів (*Налаштування свого списку віджетів, стор. 66*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть , щоб переглянути віджет акцій.
- 2 Натисніть .
- 3 Виберіть **Редагувати > Додати**.
- 4 Введіть назву компанії або символ акції, яку хочете додати, і натисніть .
- На годиннику відобразяться результати пошуку.
- 5 Виберіть акцію, яку хочете додати.
- 6 Виберіть акцію, щоб переглянути додаткову інформацію.

ПІДКАЗКА: щоб відобразити акцію в списку віджетів, ви можете натиснути  та вибрати **Додати у вибране**.

Додавання місць для прогнозу погоди

- 1 Щоб побачити віджет погоди на циферблаті годинника, проведіть по екрану.
- 2 На першому екрані віджета натисніть .
- 3 Виберіть **Додати місцезнаходження** і знайдіть потрібне місце.
- 4 За потреби повторіть кроки 2–3, щоб додати інші місця.

Ведення журналу способу життя

Віджет ведення журналу способу життя на годиннику Enduro™ дає змогу дізнатися, як повсякденна поведінка впливає на деякі показники здоров'я, як-от якість сну, частота серцевих скорочень у стані спокою тощо. Ви можете реєструвати й відстежувати поведінку, яка відображає ваші щоденні звички й дії, наприклад пізнє споживання кофеїну, занурення в холодну воду або читання перед сном, у програмі Garmin Connect™ (*Відстеження поведінки за допомогою журналу способу життя, стор. 79*). Ви навіть можете створювати й відстежувати власні моделі поведінки.

Відстеження поведінки за допомогою журналу способу життя

Перш ніж користуватися функцією ведення журналу способу життя, необхідно створити обліковий запис Garmin Connect™, завантажити програму Garmin Connect і сполучити годинник Garmin® із програмою Garmin Connect.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть **•••**.
- 2 Виберіть **Стат.мед.стану > Ведення журналу способу життя**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 4 Налаштуйте нагадування про ведення журналу (необов'язково).

Ви можете переглядати детальні звіти журналювання способу життя у програмі Garmin Connect.

ПІДКАЗКА: ви можете ввімкнути на годиннику віджет журналу способу життя для перегляду та журналювання дій, пов'язаних зі способом життя (*Налаштування свого списку віджетів, стор. 66*).

Використання поради щодо порушень добового ритму організму

Для використання віджета Пор. пршн доб. ритму сплануйте подорож у програмі Garmin Connect™ (*Планування подорожі в програмі Garmin Connect™, стор. 80*).

Під час подорожі ви можете використовувати віджет Пор. пршн доб. ритму, щоб дізнатися, як час вашого місця проживання співвідноситься з місцевим часом, та отримати рекомендації щодо того, як зменшити вплив зміни часових поясів.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть , щоб переглянути віджет **Пор. пршн доб. ритму**.
- 2 Натисніть , щоб побачити, як час вашого постійного місця проживання співвідноситься з місцевим часом, а також загальний рівень порушення добового ритму вашого організму.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб переглянути інформаційне повідомлення про поточний рівень порушення добового ритму організму, натисніть .
 - Щоб переглянути план рекомендованих дій, які допоможуть зменшити симптоми порушення добового ритму організму, натисніть .

Планування подорожі в програмі Garmin Connect™

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Тренування й планування > Порадник із порушень добового ритму організму > Додати деталі подорожі**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Годинники

Налаштування будильника

Можна встановити декілька сигналів будильника.

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті натисніть і утримуйте .
- На циферблаті натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Годинники > Попередження**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Щоб установити та зберегти будильник вперше, введіть час будильника.
- Щоб установити та зберегти додаткові будильники, виберіть **Додати сигнал** і введіть час будильника.

4 Прокрутіть сторінку вниз, щоб переглянути інші варіанти.

5 Виберіть **Зберегти**.

Редагування налаштувань будильника

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті натисніть і утримуйте .
- На циферблаті натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Годинники > Попередження**.

3 Виберіть будильник.

4 Виберіть один із варіантів:

- Щоб увімкнути або вимкнути будильник, виберіть **Стан**.
- Щоб змінити час будильника, виберіть **Час**.
- Щоб установити будильник, який обережно розбудить вас за 30 хвилин до запланованого часу на основі оптимального часу сну, виберіть **Розумне пробудження**.

ПРИМІТКА: ваш будильник завжди спрацюватиме у вибраний час на додаток до будь-яких раніших будильників. Наприклад, якщо будильник установлено на 08:00 ранку, він може м'яко сповістити вас про наближення часу прокидання між 07:30 і 08:00 ранку.

- Щоб налаштувати регулярний повтор будильника, виберіть **Повторення** і вкажіть час повторення будильника.
- Щоб вибрати тип сповіщення будильника, виберіть **Звук і вібрація**.

ПРИМІТКА: також можна перевірити звук будильника й вибрати параметри вібрації. Можна вибрати **Тихо на початку**, якщо хочете, щоб будильник вібував спочатку слабо, а потім сильніше.

- Щоб увімкнути або вимкнути підсвічування будильника, виберіть **Підсвітка**.
- Щоб вибрати опис для будильника, виберіть **Ярлик**.

5 Виберіть один із варіантів:

- Щоб зберегти зміни, виберіть **Готово**.
- Щоб видалити будильник, виберіть **Видалити**.

Використання таймера зворотного відліку

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- На циферблаті годинника натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Годинники > Таймери**.

3 Якщо ви вперше зберігаєте таймер, введіть час на сенсорному екрані або за допомогою цих елементів керування:  та .

4 Якщо таймер уже збережено, виберіть один із варіантів:

- Щоб установити новий таймер зворотного відліку без збереження, виберіть **Швидкий таймер** і введіть час.
- Щоб установити та зберегти новий таймер зворотного відліку, виберіть **Редагувати > Додати таймер** і введіть час.
- Щоб установити збережений таймер зворотного відліку, виберіть збережений таймер.

5 Натисніть , щоб запустити таймер.

6 Якщо необхідно, виберіть один із варіантів:

- Щоб зупинити таймер, виберіть .
- Щоб перезапустити таймер, виберіть .
- Щоб скасувати таймер, виберіть  > **Скасувати таймер**.
- Щоб зберегти таймер, виберіть  > **Зберегти таймер**.
- Щоб автоматично перезапустити таймер після завершення відліку часу, виберіть  > **Автоперезав-ня > Увімкнути**.
- Щоб налаштувати сповіщення таймера, виберіть  > **Звук і вібрація**.

Видалення таймера зворотного відліку

1 Виберіть один із варіантів:

- Коли відображається циферблат годинника, натисніть .
- Коли відображається циферблат годинника, натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Годинники > Таймери > Редагувати**.

3 Виберіть таймер.

4 Виберіть **Видалити**.

Використання секундоміра

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті натисніть і утримуйте .
- На циферблаті натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Годинники > Секундомір**.

3 Натисніть , щоб запустити таймер.

4 Натисніть , щоб перезапустити таймер кола ①.



Відлік загального часу на секундомірі ② продовжиться.

5 Натисніть , щоб зупинити обидва таймери.

6 Виберіть один із варіантів:

- Щоб скинути обидва таймери, натисніть .

- Щоб зберегти час секундоміра як заняття, натисніть , а потім виберіть **Зберегти дію**.
- Щоб скинути таймери й закрити секундомір, натисніть , а потім виберіть **Готово**.
- Щоб переглянути таймери кіл, натисніть , а потім виберіть **Переглянути**.
ПРИМІТКА: опція **Переглянути** з'являється тільки в разі наявності кількох кіл.
- Щоб повернутися до циферблата годинника без скидання таймерів, натисніть , а потім виберіть **Перейти до циферблата**.
- Щоб увімкнути або вимкнути запис кіл, натисніть , а потім виберіть **Клавіша кола**.

Додання інших часових поясів

Можна відображати поточний час дня в додаткових часових поясах.

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- На циферблаті годинника натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

ПІДКАЗКА: ви також можете переглядати альтернативні часові пояси в списку віджетів ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 66](#)).

2 Виберіть **Годинники > Альтернативні часові пояси > Додати**.

3 Натисніть  або , щоб виділити регіон, а потім натисніть , щоб вибрати його.

4 Виберіть часовий пояс.

Редагування альтернативного часового поясу

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті натисніть і утримуйте .
- На циферблаті натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

ПІДКАЗКА: ви також можете переглядати альтернативні часові пояси в списку віджетів ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 66](#)).

2 Виберіть **Годинники > Альтернативні часові пояси**.

3 Виберіть часовий пояс.

4 Натисніть .

5 Виберіть один із варіантів:

- Щоб установити часовий пояс для відображення в списку віджетів, виберіть **Додати у вибране**.
- Щоб увести власну назву часового поясу, виберіть **Перейменувати**.
- Щоб увести власну аббревіатуру для часового поясу, виберіть **Скоротити**.
- Щоб змінити часовий пояс, виберіть **Змінити зону**.
- Щоб видалити часовий пояс, виберіть **Видалити**.

Додавання події зворотного відліку

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті натисніть і утримуйте .
- На циферблаті натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

ПІДКАЗКА: ви також можете переглянути зворотний відлік подій у списку віджетів ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 66](#)).

2 Виберіть **Годинники > Зворотні відліки > Додати**.

3 Введіть назву.

4 Виберіть рік, місяць і день.

5 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Весь день**.
- Виберіть **Певний час** і введіть час.

6 Виберіть піктограму.

Редагування зворотного відліку події

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- На циферблаті годинника натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

ПІДКАЗКА: ви також можете переглянути зворотний відлік події в списку віджетів ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 66](#)).

2 Виберіть **Годинники > Зворотні відліки**.

3 Виберіть зворотний відлік події.

4 Натисніть  і виберіть **Додати у вибране**, щоб відобразити зворотний відлік події в списку віджетів (за бажанням).

5 Натисніть  і виберіть **Редагувати зворотний відлік**.

6 Виберіть параметр, який хочете змінити:

- Щоб перейменувати подію, виберіть **Назва**.
- Щоб змінити дату, виберіть **Дата**.
- Щоб змінити час, виберіть **Час**.
- Щоб змінити піктограму, виберіть **Піктограма**.
- Щоб додати скорочену назву події, виберіть **Скорочення**.
- Щоб додати місце події, виберіть **Розташування**.
- Щоб додати нагадування про подію, виберіть **Нагадування**.
- Щоб повторювати подію щороку, виберіть **Повтор. щороку**.
- Щоб видалити подію, виберіть **Видалити зворотний відлік**.

Журнал

Журнал містить дані про час, дистанцію, калорії, середній темп або середню швидкість, дані кола й додаткову інформацію з датчиків.

ПРИМІТКА: якщо пам'ять пристрою заповнено, ваші найстаріші дані буде перезаписано.

Використання історії

Історія містить збережені дані про активність, рекорди та підсумки.

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- На циферблаті годинника натисніть .
- На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Історія**.

Відобразиться гістограма нещодавньої активності.

3 Натисніть , щоб переглянути опції.

4 Виберіть один із варіантів:

- Щоб змінити період часу для гістограми, виберіть **Параметри графіка**.
- Щоб переглянути персональні рекорди за видами спорту, виберіть **Рекорди** (*Персональні рекорди, стор. 85*).
- Щоб переглянути результати за тиждень або місяць, виберіть **Усього** (*Перегляд загальних даних, стор. 86*).

5 Натисніть , щоб повернутися до гістограми.

6 Прокрутіть униз, щоб переглянути історію активності.

7 Виберіть тип заняття.

8 Натисніть , щоб переглянути опції.

Історія універсальних тренувань

Пристрій зберігає загальний підсумок універсальних тренувань у кількох видах спорту, включно із загальною відстанню, часом, кількістю калорій і даними про додаткові аксесуари. Пристрій також відокремлює дані про активність для сегмента кожного виду спорту й переходу, щоб ви могли порівнювати подібні тренування й відстежувати, як швидко ви виконуєте переходи. Історія переходів містить дані про відстань, час, середню швидкість і кількість калорій.

Персональні рекорди

Коли ви завершуєте активність, годинник показує персональні рекорди, яких ви досягли (якщо це сталося). До особистих рекордів належать ваш найкоротший час на кількох типових дистанціях, найбільша вагу для основних силових вправ, найдовші забіг, поїздка велосипедом або заплив.

ПРИМІТКА: для велосипедних занять персональні рекорди також включають найбільший підйом та найкраще зусилля (для цього потрібний відповідний вимірювач).

Перегляд персональних рекордів

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- На циферблаті натисніть .
- На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Історія**.

3 Натисніть , щоб переглянути опції.

4 Виберіть **Рекорди**.

5 Виберіть вид спорту.

6 Виберіть рекорд.

7 Виберіть **Переглянути рекорд**.

Відновлення персонального рекорду

Для персонального рекорду можна відновити попереднє значення,

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
 - На циферблаті натисніть .
 - На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Історія**.

3 Натисніть , щоб переглянути опції.

4 Виберіть **Рекорди**.

5 Виберіть вид спорту.

6 Виберіть рекорд, який хочете відновити.

7 Виберіть **Попереднє** > .

ПРИМІТКА: ця дія не призводить до видалення збережених типів фізичних навантажень.

Видалення персональних рекордів

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
 - На циферблаті годинника натисніть .
 - На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Історія**.

3 Натисніть , щоб переглянути опції.

4 Виберіть **Рекорди**.

5 Виберіть вид спорту.

6 Виберіть один із варіантів:

- Щоб видалити один рекорд, виберіть його та натисніть **Скинути рекорд** > .
- Щоб видалити всі рекорди для певного виду спорту, натисніть **Скинути всі рекорди** > .

ПРИМІТКА: ця дія не призводить до видалення збережених типів фізичних навантажень.

Перегляд загальних даних

Можна переглядати накопичені дані про відстань і час, збережені на годиннику.

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
 - На циферблаті годинника натисніть .
 - На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Історія**.

3 Натисніть , щоб переглянути опції.

4 Виберіть **Усього**.

5 Виберіть тип заняття.

6 Виберіть варіант для перегляду загальних показників за тиждень чи місяць.

Налаштування сповіщень і попереджень

На циферблаті годинника натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення**.

Розумні сповіщення: налаштування інтелектуальних сповіщень, які з'являються на вашому годиннику (*Увімкнення сповіщень телефона, стор. 97*).

Здоров'я та спорт: налаштування сповіщень про стан здоров'я та фізичний стан, які відображаються на годиннику (*Сповіщення про стан здоров'я та фізичний стан, стор. 87*).

Налаштування звітів: створення звітів і налаштування їхніх даних і оформлення. Виберіть **Ранковий звіт**, щоб створювати й редагувати щоденні повідомлення в ранковому звіті (*Налаштування ранкового звіту, стор. 88*). Ви можете вибрати **Вечірній звіт**, щоб встановити розклад вечірнього звіту (*Налаштування вечірнього звіту, стор. 88*). Виберіть **Змінити тему**, щоб налаштувати фонову тему для звітів.

Системні сповіщення: налаштування попереджень про час (*Налаштування сповіщень про час, стор. 88*), показники барометра (*Налаштування штормового попередження, стор. 89*) або телефонне з'єднання (*Увімкнення сповіщень про з'єднання з телефоном, стор. 89*).

Центр сповіщень: увімкнення центру сповіщень для перегляду нових сповіщень (*Перегляд сповіщень, стор. 97*).

Сповіщення про стан здоров'я та фізичний стан

На циферблаті годинника натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення > Здоров'я та спорт**.

Щоденний підсумок: щоденний підсумок Body Battery™ формується за кілька годин до початку вікна сну. Щоденний підсумок допомагає сформувати уявлення про те, як вплинули на ваш рівень Body Battery стрес та історія занять протягом дня (*Body Battery™, стор. 66*).

Сповіщення про навантаження: сповіщає вас, коли періоди стресу виснажують ваш рівень Body Battery.

Спв про відп.: сповіщає про те, що у вас період відпочинку, і про його вплив на ваш рівень Body Battery.

Попередження про порушення пульсу: сповіщає вас, коли частота серцевих скорочень перевищує цільове значення або стає нижчою за нього (*Налаштування попередження про порушення пульсу, стор. 87*).

Пор. пршн доб. ритму: надає поради щодо симптомів порушень добового ритму організму під час подорожі, наприклад рекомендації щодо сну та фізичних вправ (*Використання радника щодо порушень добового ритму організму, стор. 79*).

Сповіщення щодо руху: нагадує вам про необхідність розім'ятися (*Попередження щодо необхідності рухатися, стор. 88*) (*Налаштування сповіщень щодо руху, стор. 88*).

Нагад. цілей: сповіщає про досягнення вашої цілі з кількості кроків за день, цілі з кількості подоланих поверхів (угору) і щотижневої цілі з інтенсивності у хвилинах.

Налаштування попередження про порушення пульсу

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Ця функція попереджає вас, лише коли ваш пульс перевищує певне значення або опускається нижче нього після щонайменше десяти хвилин бездіяльності. Ця функція не сповіщає вас, коли ваша частота пульсу падає нижче вибраного порогового значення під час вікна сну, налаштованого у програмі Garmin Sleep™. Ця функція не повідомляє вас про можливі порушення в роботі серця й не призначена для лікування або діагностики розладів чи захворювань. У разі проблем із серцем слід завжди звертатися до свого лікаря.

Ви можете встановити порогове значення частоти серцевих скорочень.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення > Здоров'я та спорт > Попередження про порушення пульсу**.
- 3 Виберіть **Сповіщення про зависоке значення** або **Сповіщення про занижене значення**.
- 4 Установіть порогове значення частоти серцевих скорочень.

Щоразу, коли ваш пульс перевищуватиме це значення або буде нижчим за нього, на екрані з'являтиметься повідомлення й годинник вібруватиме.

Попередження щодо необхідності рухатися

Сидіння протягом тривалого періоду часу може викликати небажані зміни метаболічного стану. Попередження щодо руху нагадує вам про необхідність руху. Після однієї години неактивності на екрані з'являється повідомлення. Якщо звукові сигнали ввімкнено, годинник також подаватиме звуковий сигнал або вібруватиме (*Налаштування системи, стор. 134*). Ви можете налаштувати попередження щодо необхідності рухатися таким чином, щоб воно вимикалося під час ходьби або інших типів руху.

Налаштування сповіщень щодо руху

- 1 Утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення > Здоров'я та спорт > Сповіщення щодо руху > Увімкнути**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Тип попередження щодо необхідності рухатися**, щоб налаштувати сповіщення на основі кроків або інших типів руху.
 - Виберіть **Рухи**, щоб скидати сповіщення через рухи сидячи або вільні рухи.
 - Виберіть **Тривалість руху**, щоб налаштувати скидання сповіщення через 30, 45 або 60 секунд.

Ранковий звіт

Годинник показуватиме ранковий звіт на основі вашого звичайного часу пробудження. Прокручіть, щоб переглянути звіт, який містить інформацію про погоду, сон, показники варіабельності частоти пульсу вночі тощо (*Налаштування ранкового звіту, стор. 88*).

Налаштування ранкового звіту

ПРИМІТКА: ви можете налаштувати ці параметри на годиннику або у своєму обліковому записі Garmin Connect™.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення > Налаштування звітів > Ранковий звіт**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб увімкнути або вимкнути ранковий звіт, виберіть **Показати звіт**.
 - Щоб налаштувати послідовність і тип даних, які з'являються у вашому ранковому звіті, виберіть **Редагувати звіт**.
 - Щоб написати та додати користувацькі повідомлення до ранкового звіту, виберіть **Налаштуйте щоденні повідомлення > Редагувати повідомлення**.

Вечірній звіт

Перед сном годинник показує вечірній звіт. Прокрутіть, щоб переглянути звіт, який містить ваші дані Body Battery™, інформацію про завтрашнє тренування та погоду, рекомендації тренера щодо сну й багато іншого (*Налаштування вечірнього звіту, стор. 88*).

Налаштування вечірнього звіту

ПРИМІТКА: ви можете налаштувати ці параметри на годиннику або у своєму обліковому записі Garmin Connect™.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення > Налаштування звітів > Вечірній звіт**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Показати звіт**, щоб увімкнути або вимкнути вечірній звіт.
 - Виберіть **Редагувати звіт**, щоб налаштувати послідовність і тип даних, які з'являються у вашому вечірньому звіті.
 - Виберіть **Рекомендація щодо сну**, щоб увімкнути або вимкнути рекомендації щодо сну у вечірньому звіті.
 - Виберіть **Планування звіту**, щоб задати час між створенням звіту й початком вашого сну (*Налаштування режиму фокусування за замовчуванням, стор. 105*).

Налаштування сповіщень про час

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення > Системні сповіщення > Час**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб налаштувати звуковий сигнал за певну кількість хвилин або годин до фактичного заходу сонця, виберіть **До заходу сонця > Стан > Увімкнути**, виберіть **Час** і введіть час.
 - Щоб налаштувати звуковий сигнал за певну кількість хвилин або годин до фактичного сходу сонця, виберіть **До світанку > Стан > Увімкнути**, виберіть **Час** і введіть час.
 - Щоб звуковий сигнал лунав щогодини, виберіть **Щогодини > Увімкнути**.

Налаштування штормового попередження

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Це сповіщення є суто інформаційним і не повинно бути основним джерелом для відстеження змін у погоді. Ви маєте переглядати звіти та прогнози погоди, щоб знати, на що слід очікувати, і керуватися міркуваннями безпеки, особливо під час суворих погодних умов. Недотримання цієї вимоги може призвести до тяжкого травмування чи смерті.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення > Системні сповіщення > Барометр > Штормове попередження**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути сповіщення.
 - Виберіть **Відкалібруйте компас**, щоб скоригувати швидкість зміни барометричного тиску, за якої має з'являтися штормове попередження.

Увімкнення сповіщень про з'єднання з телефоном

Годинник можна налаштувати так, щоб він сповіщав вас про під'єднання та від'єднання телефона за допомогою технології Bluetooth®.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення > Системні сповіщення > Телефон**.

Налаштування звуку й вібрації

На циферблаті годинника натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Звук і вібрація**. Ці налаштування можна змінювати залежно від ситуації, наприклад для сну чи активностей (*Режими фокусування, стор. 105*).

Безшумний режим: виберіть, щоб вимкнути всі звуки.

Сигнали сповіщення: відтворює сигнал для сповіщень.

Звукові сигнали кнопки: відтворення звукового сигналу в разі натискання кнопки.

Вібрація: налаштування вібрації годинника в разі надходження сповіщень і натискання кнопок.

Налаштування дисплея та яскравості

На циферблаті годинника натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Дисплей і яскравість**. Ці налаштування можна змінювати залежно від ситуації, наприклад для сну чи активностей (*Режими фокусування, стор. 105*).

Яскравість: налаштування рівня яскравості екрана.

Розм.текст.: регулювання розміру тексту на екрані.

Підсвіч. сповіщення: вмикає екран, коли ви отримуєте сповіщення.

Підсвічування в разі виявлення жесту: дає змогу налаштувати увімкнення екрана, коли ви підіймаєте й повертаєте руку, дивлячись на свій зап'ясток.

Кнопки та сенсорний екран: дає змогу налаштувати увімкнення екрана в разі натискання кнопок і дотиків.

Затримка: налаштування часу до вимкнення екрана.

Дотик: увімкнення сенсорного екрана. Можна вибрати режим **Тільки карта**, щоб сенсорний екран був увімкнений лише на екрані карти.

Блокування дотиком: блокування сенсорного екрана після вимкнення екрана. Коли цей параметр увімкнено, ви можете провести вниз, щоб розблокувати сенсорний екран.

Підключення

Доступ до функцій зв'язку на годиннику з'являється після його сполучення із сумісним телефоном (*Підключення телефона, стор. 96*). Додаткові функції стають доступними після підключення годинника до мережі Wi-Fi® (*Підключення до мережі Wi-Fi®, стор. 99*).

Датчики та аксесуари

Годинник Enduro™ має кілька внутрішніх датчиків, і ви можете під'єднати додаткові бездротові датчики для своїх занять.

Бездротові датчики

Ваш годинник можна сполучити й використовувати разом із бездротовими датчиками, використовуючи технологію ANT+® чи Bluetooth® (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*). Після сполучення пристроїв можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 50*). Якщо ваш годинник постачається разом із датчиком, то вони вже сполучені.

Щоб переглянути інформацію про сумісність із конкретними датчиками Garmin® чи їхнє придбання або ознайомитися з посібником користувача, перейдіть на сайт garmin.com і виконайте пошук потрібного датчика.

Тип датчика	Опис
Approach CT10	Ви можете використовувати датчики ключок для гольфу Approach®, щоб автоматично відстежувати дані про удари, зокрема дані про місцезнаходження, відстань і тип ключки.
DogTrack	Дає змогу отримувати дані із сумісного переносного відстежувача собак.
Електричний велосипед	Годинник можна використовувати разом з електричним велосипедом і переглядати дані про велосипед, як-от заряд батареї та запас ходу, під час поїздки.
Розширений дисплей	Ви можете використовувати режим Розширений дисплей, щоб відображати екрани даних зі свого годинника Enduro™ на сумісному велосипедному комп'ютері Edge® під час заїзду чи участі в триатлоні.
Зовнішній монітор ЧСС	Ви можете використовувати зовнішній датчик на кшталт HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ або пульсометр серії HRM-Pro™ для перегляду даних про частоту пульсу під час занять. Деякі пульсометри також можуть зберігати дані чи надавати розширену інформацію про динаміку бігу (<i>Динаміка бігу, стор. 94</i>) (<i>Потужність бігу, стор. 95</i>).
Крокомір	Ви можете використовувати крокомір для запису темпу й відстані без GPS, коли тренуєтеся в приміщенні або коли сигнал GPS слабкий.
Навушники	Навушники Bluetooth можна використовувати для прослуховування музики, завантаженої на годинник Enduro.
inReach	Функція дистанційного керування inReach® дає змогу керувати пристроєм супутникового зв'язку inReach за допомогою годинника Enduro (<i>Використання дистанційного керування inReach®, стор. 96</i>).
Ліхтарі	Інтелектуальні велосипедні ліхтарі Varia™ можна використовувати, щоб краще орієнтуватися в навколишньому просторі. За допомогою передньої камери з підсвіткою Varia можна знімати фото й записувати відео під час заїздів (<i>Використання елементів керування камерою Varia™, стор. 96</i>).
Зусилля	Ви можете використовувати велосипедні педалі з вимірювачами потужності Rally™ або Vector™, щоб переглянути дані про свою потужність на годиннику. Ви можете налаштувати зони зусилля відповідно до своїх цілей і здібностей (<i>Налаштування зон зусилля, стор. 129</i>) або використовувати попередження про діапазон, щоб отримувати сповіщення за наближення до визначеної зони зусилля (<i>Налаштування сповіщень, стор. 55</i>).
Радар	Велосипедний радар заднього виду Varia можна використовувати, щоб краще орієнтуватися в навколишньому просторі й надсилати сповіщення про наближення транспортних засобів. За допомогою камери заднього радару з підсвіткою Varia можна знімати фото й записувати відео під час заїздів (<i>Використання елементів керування камерою Varia™, стор. 96</i>).
Далекомір	Для вимірювання відстані до прапора під час гри в гольф можна використовувати сумісний лазерний далекомір.
RD Pod	Ви можете використовувати Running Dynamics Pod для реєстрації динаміки бігу й перегляду цих даних на своєму годиннику (<i>Динаміка бігу, стор. 94</i>).
Зсув	Електронні перемикачі можна використовувати для відображення інформації про перемикання передач під час їзди. На годиннику Enduro відображаються поточні значення налаштувань, коли датчик перебуває в режимі налаштування.

Тип датчика	Опис
Shimano Di2	Електронні перемикачі Shimano® Di2™ можна використовувати для відображення інформації про перемикання передач під час їзди. На годиннику Enduro відображаються поточні значення налаштувань, коли датчик перебуває в режимі налаштування.
Розумний тренажер	Годинник можна використовувати разом з інтелектуальним велотренажером для симуляції опору під час руху за маршрутом, поїздки чи тренування (<i>Використання тренажера для занять у приміщенні, стор. 39</i>).
Швидкість/Каденс	Можна також установити на велосипед датчики каденсу чи швидкості, щоб переглядати дані під час поїздки. За потреби ви можете вручну зазначити окружність коліс (<i>Розмір і окружність коліс, стор. 148</i>).
Tempe	Цей датчик температури tempe™ можна закріпити на міцному ремінці або петлі просто неба, щоб отримати надійне джерело точних температурних даних.
Тролінговий двигун	Ви можете використовувати свій пристрій як пульт дистанційного керування для тролінгового двигуна Garmin (<i>Сполучення годинника з тролінговим двигуном, стор. 22</i>).
Xero Chronograph	Можна виконати сполучення із хронографом Xero®, щоб отримати доступ до елементів керування сеансом і переглядати балістичні дані (<i>Використання програми хронографа Xero®, стор. 20</i>).

Сполучення з бездротовими датчиками

Під час першого під'єднання бездротового датчика до годинника за допомогою ANT+® або Bluetooth® треба сполучити годинник із датчиком. Після сполучення годинник автоматично підключиться до датчика, коли ви почнете активність, якщо датчик при цьому активний і перебуває в зоні доступності. Докладніші відомості про типи підключення наведено на сторінці garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Надягніть пульсометр, установіть датчик або натисніть кнопку, щоб активувати датчик.

ПРИМІТКА: інформацію про сполучення див. у посібнику користувача бездротового датчика.

- 2 Піднесіть годинник до датчика на відстань у межах 3 м (10 футів).

ПРИМІТКА: під час сполучення тримайтеся на відстані не менше 10 м (33 фути) від інших бездротових датчиків.

- 3 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

- 4 Виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Датчики й аксесуари > Додати новий елемент**.

- 5 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Шукати всі**.
- Виберіть тип свого датчика.

Після сполучення датчика з вашим годинником статус датчика зміниться із Пошук на Підключено. Дані датчика з'являються у віджеті в кільці екрана даних або в користувацькому полі даних. Ви можете налаштувати додаткові користувацькі поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 50*).

Обчислення темпу й відстані бігу за допомогою аксесуара для вимірювання частоти пульсу

Аксесуари серії HRM 600, HRM-Fit™ та HRM-Pro™ обчислюють темп і відстань бігу, використовуючи профіль користувача й рух, виміряний датчиком на кожному кроці. Пульсометр надає дані про темп і відстань бігу, коли GPS недоступна, як-от під час бігу на біговій доріжці. На сумісному годиннику Enduro™ можна переглядати темп і відстань бігу, коли його підключено за допомогою технології ANT+® або безпечного з'єднання Bluetooth®. Також ці дані доступні в сумісних сторонніх програмах для відстеження тренувань.

Точність визначення темпу й відстані поліпшується після калібрування.

Автоматичне калібрування: за замовчуванням у годиннику вибрано налаштування **Автокалібрування**.

Аксесуар для вимірювання пульсу виконує калібрування під час кожного забігу на свіжому повітрі, коли його підключено до сумісного годинника Enduro.

ПРИМІТКА: автоматичне калібрування не працює для занять у приміщеннях, трейлу й бігу на ультрамарафонські дистанції (*Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу, стор. 93*).

Калібрування вручну: ви можете вибрати **Калібрувати й зберегти** після бігу на біговій доріжці, коли аксесуар для вимірювання пульсу підключено (*Калібрування відстані на біговій доріжці, стор. 35*).

Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу

- Оновіть програмне забезпечення свого годинника Enduro™ (*Оновлення продукту, стор. 139*).

- Виконайте кілька пробіжок надворі з увімкненою системою GPS і підключеним аксесуаром серії HRM 600, HRM-Fit™ або HRM-Pro™. Важливо, щоб ваш діапазон темпу бігу надворі збігався з діапазоном темпу на біговій доріжці.
- Якщо ви бігтимете по піску чи високому снігу, перейдіть у налаштування датчика й вимкніть **Автокалібрування**.
- Якщо ви раніше підключили сумісний крокомір за допомогою технології ANT+®, установіть для стану крокоміра значення **Вимкнути** або видаліть його зі списку підключених сенсорів.
- Завершіть біг на біговій доріжці, застосувавши ручне калібрування (*Калібрування відстані на біговій доріжці, стор. 35*).
- Якщо дані автоматичного чи ручного калібрування неточні, перейдіть у налаштування датчика й виберіть **Темп і відстань для пульсометра > Скинути дані калібрування**.

ПРИМІТКА: можна вимкнути **Автокалібрування**, а потім повторно виконати калібрування вручну (*Калібрування відстані на біговій доріжці, стор. 35*).

Динаміка бігу

Динаміка бігу в реальному часі характеризує вашу техніку бігу. Ваш годинник Enduro™ обладнано акселерометром для обчислення п'яти показників техніки бігу. Для перегляду всіх показників техніки бігу необхідно сполучити годинник Enduro з HRM 600, HRM-Fit™, аксесуаром серії HRM-Pro™ або іншим аксесуаром бігової динаміки, який вимірює рухи тулуба. Додаткову інформацію див. на сторінці garmin.com/performance-data/running.

Показник	Тип датчика	Опис
Каденс	Годинник або сумісний аксесуар	Каденс — це кількість кроків за хвилину. Цей показник відображає загальну кількість кроків (лівою й правою ногою разом).
Довжина кроку	Годинник або сумісний аксесуар	Відстань між двома кроками однієї ноги вимірюється від одного відбитка ноги до наступного. Вона вимірюється в метрах.
Вертикальне коливання	Годинник або сумісний аксесуар	Вертикальне коливання — це ваше підстрибування під час бігу. Цей показник відображає вертикальний рух вашого тулуба, виміряний у сантиметрах.
Вертикальний коефіцієнт	Годинник або сумісний аксесуар	Вертикальний коефіцієнт — це співвідношення вертикального коливання й довжини кроку. Цей показник вимірюється у відсотках. Зазвичай, що менше це значення, то краща техніка бігу.
Час контакту із землею	Годинник або сумісний аксесуар	Час контакту із землею — це час, протягом якого ви спираєтеся ногами на землю під час бігу. Цей показник вимірюється в мілісекундах. ПРИМІТКА: показник часу контакту із землею недоступний під час ходьби.
Баланс часу контакту із землею	Лише сумісний аксесуар	Баланс ЧКЗ — це відношення між часом контакту лівої та правої ноги із землею під час бігу. Цей показник вимірюється у відсотках. Наприклад, 53,2 зі стрілкою, що вказує ліворуч або праворуч.
Втрата швидкості на кроці	Лише HRM 600	Втрата швидкості на кроці визначає, наскільки ви сповільнюєтеся, коли нога торкається землі під час бігу. Вона вимірюється в сантиметрах на секунду. Що нижче цей показник, то краще, адже це означає, що вам доведеться докласти менше зусиль, щоб знову прискоритися. ПРИМІТКА: показники втрати швидкості на кроці недоступні під час ходьби.
Відсоток втрати швидкості на кроці	Лише HRM 600	Відсоток втрати швидкості на кроці визначає, наскільки ви сповільнюєтеся, коли ваша нога торкається землі, і відображається як відсоткове значення від швидкості бігу. Алгоритм враховує, що втрата швидкості на кроці зазвичай збільшується за вищої швидкості бігу.

Поради щодо відсутніх даних динаміки бігу

У цьому розділі наведено поради щодо використання сумісного аксесуара для вимірювання динаміки бігу. Якщо аксесуар не під'єднаний до годинника, годинник автоматично перемикається на вимірювання динаміки бігу за допомогою датчика на зап'ястку.

- Вам знадобиться аксесуар для вимірювання динаміки бігу, наприклад, серії HRM 600, HRM-Fit™ або HRM-Pro™.
- З'єднайте в пару аксесуар для вимірювання динаміки бігу та годинник відповідно до інструкцій.

- Якщо ви використовуєте аксесуар HRM 600, сполучіть його з годинником через безпечне з'єднання Bluetooth®. Не використовуйте незахищене підключення.
Докладніші відомості про типи підключення наведено на сторінці garmin.com/hrm_connection_types.
- Якщо ви використовуєте аксесуар серії HRM-Fit або HRM-Pro, з'єднуйте його в пару з годинником за допомогою технології ANT+®, а не Bluetooth.
- Якщо на дисплеї даних динаміки бігу відображаються лише нулі, переконайтеся, що аксесуар надітий правильною стороною догори.

ПРИМІТКА: деякі показники не відображаються під час ходьби (*Динаміка бігу, стор. 94*).

Потужність бігу

Garmin® потужність бігу обчислюється на основі вимірної інформації про динаміку бігу, ваги користувача, даних про навколишнє середовище та інших даних датчиків. Під час вимірювання потужності оцінюється зусилля, яке бігун докладає до поверхні дороги; цей показник вимірюється у ватах. Використання потужності бігу як міри зусилля може підійти деяким бігунам краще, ніж орієнтування на темп чи частоту серцевих скорочень. Потужність бігу може характеризувати рівень зусиль точніше, ніж частота серцевих скорочень, і може враховувати підйоми, спуски та вітер, які не враховуються під час вимірювання темпу. Докладнішу інформацію наведено на сторінці garmin.com/performance-data/running.

Потужність бігу можна виміряти за допомогою сумісного аксесуара для динаміки бігу або датчиків годинника. Ви можете налаштувати поля даних про потужність бігу, щоб переглядати вихідну потужність і вносити зміни в тренування (*Поля даних, стор. 149*). Можна налаштувати отримання сповіщень про потужність у разі досягнення визначеної зони потужності (*Сповіщення про заняття, стор. 54*).

Значення для зон потужності бігу встановлені за замовчуванням і залежать від статі, ваги й усереднених здібностей та можуть не відповідати вашим індивідуальним здібностям. Скоригувати зони вручну можна на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect™ (*Налаштування зон зусилля, стор. 129*).

Налаштування потужності бігу

На циферблаті годинника натисніть , виберіть **Фізична активність**, виберіть заняття з бігу, прокрутіть униз, виберіть налаштування заняття та натисніть **Потужність під час бігу**.

Стан: вмикає чи вимикає запис даних потужності бігу Garmin®. Цей параметр можна використовувати, якщо ви хочете використовувати сторонні дані про потужність бігу.

Джерело: дає змогу вибрати, який пристрій слід використовувати для записування даних про потужність бігу. Параметр Інтелектуальний режим автоматично виявляє та використовує аксесуар для визначення динаміки бігу, якщо він доступний. Коли аксесуар не підключено, годинник використовує дані про потужність бігу, отримані з датчика на зап'ястку.

Ураховувати вітер: вмикає й вимикає використання даних про вітер під час обчислення потужності бігу. Дані про вітер — це комбінація даних годинника (швидкість, напрямок, дані барометра) і доступних даних про вітер із телефона.

Вимірювання частоти серцевих скорочень за допомогою нагрудного пульсометра під час плавання

Під час плавання аксесуари HRM 600, серії HRM-Pro™, HRM-Swim™ і HRM-Tri™ реєструють частоту серцевих скорочень і зберігають ці дані. Щоб переглядати дані про частоту серцевих скорочень, додайте відповідні поля (*Налаштування екранів даних, стор. 50*).

ПРИМІТКА: дані про частоту серцевих скорочень не відображаються на сумісних моделях годинників, поки пульсометр перебуває під водою.

Щоб згодом переглянути збережені дані про частоту серцевих скорочень, слід запустити заплановане завдання на сполученому годиннику. Під час інтервалів відпочинку, коли пристрій для реєстрації частоти серцевих скорочень не занурено під воду, він передає відповідні дані на годинник.

Годинник автоматично завантажує збережені дані про частоту серцевих скорочень, коли ви зберігаєте запланований заплив. Під час завантаження даних пристрій для реєстрації частоти серцевих скорочень повинен бути ввімкнений, не у воді та в робочому радіусі годинника (3 метри). Дані про частоту серцевих скорочень можна переглянути в історії на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect™. Якщо доступні дані із зап'ясткового пульсометра та з нагрудного пульсометра, годинник використовує дані з нагрудного пульсометра.

ПОВІДОМЛЕННЯ

У певних юрисдикціях запис відео, звуку чи фото може бути забороненим, регулюватися або для цього може потребуватися згода й усвідомленість усіх сторін. Ви повинні знати всі закони, норми й обмеження юрисдикцій місцевості, у якій ви плануєте використовувати цей пристрій, і дотримуватися їх.

Для використання елементів керування камерою Varia потрібно з'єднати аксесуар у пару з годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*).

1 Виберіть один із варіантів:

- Додайте елемент керування **Елементи керування камерою** в систему годинника (*Налаштування меню керування, стор. 61*).
- Додайте віджет **Елементи керування камерою** у систему годинника (*Налаштування свого списку віджетів, стор. 66*).

2 В елементі керування або віджеті **Елементи керування камерою** виберіть варіант:

- Виберіть  >  для перегляду налаштувань камери.
- Виберіть  >  для запису поїздки.
- Виберіть  для зйомки фото.
- Виберіть , щоб зберегти кліп.

Дистанційне керування inReach®

Функція дистанційного керування inReach дає змогу керувати пристроєм супутникового зв'язку inReach за допомогою годинника Enduro™. Щоб дізнатися більше про сумісні пристрої, перейдіть на сторінку garmin.com.

Використання дистанційного керування inReach®

Перш ніж користуватися функцією дистанційного керування inReach, необхідно сполучити пристрій супутникового зв'язку inReach (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*), а потім додати віджет inReach до списку віджетів (*Налаштування свого списку віджетів, стор. 66*).

1 Увімкніть пристрій супутникового зв'язку inReach.

2 На годиннику Enduro™ натисніть  на циферблаті, щоб переглянути віджет inReach.

3 Натисніть  для пошуку пристрою супутникового зв'язку inReach.

4 Натисніть  для сполучення з пристроєм супутникового зв'язку inReach.

5 Натисніть  та виберіть один із варіантів:

- Щоб надіслати повідомлення SOS, виберіть **Подати сигнал SOS**.
ПРИМІТКА: функцію SOS слід використовувати лише в дійсно надзвичайних ситуаціях.
- Щоб надіслати текстове повідомлення, натисніть **Повідомлення > Нове повідомл.**, виберіть адресатів і введіть текст повідомлення або виберіть шаблон текстового повідомлення.
- Щоб вибрати контрольне повідомлення, натисніть **Надіслати відмітку** і виберіть повідомлення зі списку.
- Щоб переглянути таймер і відстань, подолану під час заняття, виберіть **Відстеження**.

Функції зв'язку телефона

Доступ до функцій зв'язку телефона на годиннику Enduro™ з'являється після сполучення годинника з телефоном за допомогою програми Garmin Connect™ (*Підключення телефона, стор. 96*).

- Програмні функції з Garmin Connect програми (*Garmin Connect™, стор. 100*)
- Програмні функції з програми Connect IQ™, і більше (*Телефонні застосунки й комп'ютерні програми, стор. 100*)
- Віджети (*Віджети, стор. 63*)
- Функції меню елементів керування (*Елементи керування, стор. 59*)
- Функції безпеки й відстеження (*Функції відстеження й безпеки, стор. 122*)
- Взаємодія з телефоном, як-от сповіщення (*Увімкнення сповіщень телефона, стор. 97*)

Підключення телефона

Щоб скористатися підключеними функціями годинника, його потрібно сполучити напяму за допомогою програми Garmin Connect™, а не через налаштування Bluetooth® вашого смартфона.

ПРИМІТКА: інформацію про сумісність із телефонами Bluetooth можна знайти на сайті garmin.com/ble.

1 Виберіть один із варіантів:

- Під час першого налаштування годинника виберіть , коли вам буде запропоновано сполучити годинник із телефоном.
- Якщо раніше ви пропустили процес сполучення, на циферблаті годинника натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Сполучити телефон**.
- Якщо ви хочете створити пару з новим телефоном, на циферблаті годинника натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Телефон > Сполучити телефон**.

ПРИМІТКА: цей параметр з'являється лише тоді, коли годинник наразі не підключено до сполученого телефона.

2 Відскануйте QR-код телефоном і дотримуйтеся вказівок на екрані, щоб завершити процес сполучення з телефоном та процес налаштувань.

Увімкнення сповіщень телефона

Ви можете налаштувати звучання й відображення на годиннику сповіщень від сполученого телефона під час звичайного використання.

ПРИМІТКА: ви можете налаштувати сповіщення під час сну або активності в налаштуваннях Режими фокусування (*Режими фокусування, стор. 105*).

1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Телефон > Повідомлення**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Щоб увімкнути сповіщення на телефоні, виберіть **Стан > Увімкнути**.
- Щоб увімкнути сповіщення для телефонних дзвінків, виберіть **Виклики** і налаштуйте параметри статусу й попереджень.
- Щоб увімкнути сповіщення для текстових повідомлень, виберіть **Текстові повідомлення** і налаштуйте параметри статусу й попереджень.
- Щоб увімкнути сповіщення для програм телефона, виберіть **Програми** і налаштуйте параметри статусу й попереджень.
- Щоб переглянути дозволи програм на сповіщення, виберіть **Програми** і прокрутіть екран, щоб переглянути список програм.

ПРИМІТКА: за допомогою телефона ви можете керувати тим, які сповіщення програм відображаються на годиннику.

Коли телефон iOS® і годинник отримують сповіщення від програми, програма з'являється в списку **Підкл. прогр.** на годиннику. У програмі Garmin Connect™ можна натиснути **••• > Налаштування > Підключені програми**, вибрати програму й вибрати, якими даними слід ділитися. Також можна вибрати **Відключити**, щоб від'єднати програму від годинника.

На телефонах Android™ у програмі Garmin Connect можна вибрати **••• > Налаштування > Повідомлення > Сповіщення програми** і вибрати, які сповіщення від програм слід увімкнути. На годиннику в списку **Заблок. прогр.** відображаються програми, які не надсилають сповіщення на годинник.

- Щоб приховати відомості про сповіщення, доки ви не виконаєте певну дію, натисніть **Конфіденційність** і виберіть потрібний варіант.
- Щоб змінити тривалість відображення сповіщень на годиннику, виберіть **Затримка**.
- Щоб додати підпис до відповідей на текстові повідомлення з годинника, виберіть **Підпис**.

ПРИМІТКА: ця функція доступна лише на сумісних телефонах Android.

Перегляд сповіщень

На годиннику можна переглядати сповіщення з телефона через різні пункти меню.

1 Виберіть один із варіантів:

- Коли відображається циферблат годинника, проведіть пальцем униз по циферблату, щоб переглянути центр сповіщень.
- Проведіть по екрану циферблата пальцем угору і знайдіть віджет повідомлень.

ПІДКАЗКА: на екрані віджета ви можете провести пальцем ліворуч по екрану, щоб закрити сповіщення.

- На циферблаті годинника натисніть  і виберіть **Повідомлення**, щоб переглянути програму сповіщень.

- Натисніть і утримуйте , а потім виберіть **Повідомлення**, щоб переглянути керування сповіщеннями.

2 Виберіть сповіщення.

3 Натисніть , щоб мати додаткові опції.

4 Прокрутіть сповіщення догори та виберіть **Ігнор. все**, щоб відхилити всі сповіщення.

Отримання телефонного виклику

Коли на підключений телефон надходить телефонний виклик, годинник Enduro™ відображає ім'я або номер телефону особи, яка телефонує.

- Щоб прийняти виклик, натисніть значок .

ПРИМІТКА: для розмови з абонентом до пристрою має бути підключений телефон.

- Щоб відхилити виклик, натисніть значок .

- Щоб відхилити виклик та одразу надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, натисніть значок **Відповісти** і виберіть повідомлення зі списку.

ПРИМІТКА: щоб надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, ваш годинник має бути підключено до сумісного смартфона на базі Android™ за технологією Bluetooth®.

Надсилання відповіді на текстове повідомлення

ПРИМІТКА: ця функція доступна лише на сумісних телефонах Android™.

Отримавши сповіщення про текстове повідомлення на годиннику, можна швидко відповісти на нього, вибравши варіант відповіді зі списку повідомлень. Налаштувати повідомлення можна в програмі Garmin Connect™.

ПРИМІТКА: ця функція використовує для надсилання повідомлень ваш телефон. Можуть застосовуватися звичайні обмеження щодо текстових повідомлень і плата за них, визначені вашим оператором і тарифним планом. За докладною інформацією про тарифи й обмеження щодо текстових повідомлень зверніться до свого мобільного оператора.

1 На циферблаті годинника натисніть , щоб переглянути центр сповіщень.

2 Виберіть сповіщення про текстове повідомлення.

3 Натисніть .

4 Виберіть **Відповісти**.

5 Виберіть повідомлення зі списку.

Ваш телефон надішле вибране повідомлення у вигляді текстового повідомлення SMS.

Пошук загубленого пристрою

Можна скористатися цією функцією для пошуку втраченого пристрою Garmin®, якщо він перебуває в зоні досяжності сполученого телефона.

1 У програмі Garmin Connect™ виберіть **••• > Пристрої Garmin**.

2 Виберіть свій пристрій.

3 Виберіть **Знайти мій пристрій**.

Телефон почне пошук сполученого годинника Enduro™. Годинник вібруватиме й подаватиме звуковий сигнал, доки ви не натиснете кнопку.

4 У програмі Garmin Connect натисніть **ОК**.

Вимкнення з'єднання з телефоном Bluetooth®

Підключення телефона через Bluetooth можна вимкнути в меню елементів керування.

ПРИМІТКА: ви можете налаштувати меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 61*).

1 Натисніть і утримуйте , щоб переглянути меню керування.

2 Виберіть .

Дізнатися, як вимкнути Bluetooth на телефоні, можна в посібнику користувача телефона.

Увімкнення та вимкнення сповіщень про пошук телефона

1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Телефон > Спов. ф. пошуку тел..**

Визначення розташування телефона, втраченого під час використання GPS

Годинник Enduro™ автоматично зберігає розташування за даними GPS, коли сполучений телефон від'єднується під час активності з використанням GPS. Можна використовувати цю функцію для допомоги в пошуку телефона, загубленого під час активності.

Докладніше див. на сторінці garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Розпочніть активність GPS.
 - 2 Коли буде запропоновано перейти до останнього відомого розташування вашого пристрою, виберіть .
 - 3 Дістаньтеся місцеположення, указанного на карті (*Збереження місця або навігація до місця на карті, стор. 112*).
 - 4 Натисніть , щоб переглянути напрямок до цілі за компасом (не обов'язково).
 - 5 Коли годинник перебуватиме в зоні досяжності Bluetooth® телефона, на екрані з'явиться рівень сигналу Bluetooth.
- Що ближче ви підходите до телефона, то потужніший сигнал.

Підключені функції Wi-Fi®

Деякі моделі не мають функції підключення

Передавання даних про активність в обліковий запис Garmin Connect™: автоматично передає дані про заняття до вашого облікового запису Garmin Connect відразу після завершення запису даних про заняття.

Аудіовміст: дає змогу синхронізувати аудіовміст сторонніх постачальників.

Оновлення шляхів: дає змогу завантажувати та встановлювати оновлення полів для гольфу.

Завантаження карт: надає можливість завантажувати та встановлювати карти.

Оновлення програмного забезпечення: ви можете завантажити й установити останню версію програмного забезпечення.

Тренування й плани тренувань: в обліковому записі Garmin Connect можна переглянути й вибрати вправи та плани тренувань. Наступного разу, коли годинник установить з'єднання з Wi-Fi, файли буде надіслано на годинник.

Підключення до мережі Wi-Fi®

Необхідно підключити свій годинник до програми Garmin Connect™ на телефоні чи до програми Garmin Express™ на комп'ютері, щоб мати змогу підключитися до мережі Wi-Fi.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Wi-Fi > Мої мережі > Пошук мереж**.
Годинник відобразить список мереж Wi-Fi поблизу.
- 3 Виберіть мережу.
- 4 За потреби введіть пароль для мережі.

Годинник підключиться до мережі, і мережу буде додано до списку збережених мереж. Годинник автоматично підключатиметься до цієї мережі, коли опинятиметься в діапазоні її дії.

Garmin® Share

ПОВІДОМЛЕННЯ

Ставтеся до надання іншим особам своїх даних дуже відповідально. Ви завжди повинні знати, кому надаєте інформацію та як вона буде використана.

Функція Garmin Share дає змогу використовувати технологію Bluetooth® для бездротового обміну даними з іншими сумісними пристроями Garmin. Якщо функція Garmin Share увімкнена й сумісні пристрої Garmin перебувають у зоні досяжності один одного, ви можете вибирати збережені місцезнаходження, маршрути й тренування для передавання на інший пристрій через пряме захищене з'єднання між пристроями без використання телефона або підключення Wi-Fi®.

Обмін даними за допомогою Garmin Share

Перш ніж користуватися цією функцією, необхідно увімкнути технологію Bluetooth® на обох сумісних пристроях, які мають перебувати на відстані до 3 м (10 футів) один від одного. Коли з'явиться відповідний запит, слід дати згоду на обмін даними з іншими пристроями Garmin® за допомогою Garmin Share.

Годинник Enduro™ може надсилати й отримувати дані, коли його підключено до іншого сумісного пристрою Garmin (*Отримання даних за допомогою Garmin Share, стор. 100*). Ви також можете передавати дані між різними пристроями. Наприклад, можна надіслати улюблений маршрут із велосипедного комп'ютера Edge® на сумісний годинник Garmin.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Garmin Share** > **Поділитися**.
- 3 Виберіть категорію та один елемент.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Поділитися**.
 - Виберіть **Більше** > **Поділитися**, щоб вибрати кілька елементів для надсилання.
- 5 Зачекайте, поки пристрій знайде сумісні пристрої.
- 6 Виберіть пристрій.
- 7 Переконайтеся, що шестизначний PIN-код збігається на обох пристроях, і натисніть .
- 8 Зачекайте, доки пристрій передасть дані.
- 9 Виберіть **Передати знову**, щоб надіслати ті самі елементи іншому користувачу (необов'язково).
- 10 Виберіть **Готово**.

Отримання даних за допомогою Garmin Share

Перш ніж користуватися цією функцією, необхідно ввімкнути технологію Bluetooth® на обох сумісних пристроях, які мають перебувати на відстані до 3 м (10 футів) один від одного. Коли з'явиться відповідний запит, слід дати згоду на обмін даними з іншими пристроями Garmin® за допомогою Garmin Share.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Garmin Share**.
- 3 Зачекайте, поки пристрій знайде сумісні пристрої в зоні досяжності.
- 4 Натисніть .
- 5 Переконайтеся, що шестизначний PIN-код збігається на обох пристроях, і натисніть .
- 6 Зачекайте, доки пристрій передасть дані.
- 7 Виберіть **Готово**.

Налаштування Garmin Share

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника** > **Зв'язок** > **Garmin Share**.

Стан: надсилання та отримання повідомлень через Garmin Share.

Забути пристрої: видалення всіх пристроїв, які мали спільний доступ до елементів годинника.

Телефонні застосунки й комп'ютерні програми

Годинник можна підключити до кількох телефонних застосунків Garmin® і комп'ютерних програм за допомогою одного облікового запису Garmin.

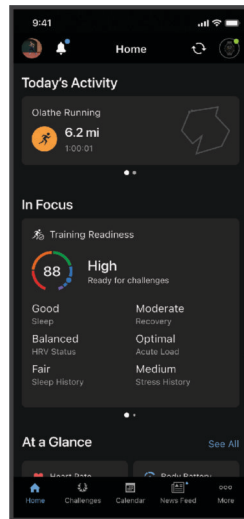
Garmin Connect™

Ви можете зв'язуватися з друзями через Garmin Connect. Garmin Connect дає вам інструменти для відстеження, аналізу, обміну інформацією й заохочення один одного. Записуйте події свого активного життя: пробіжки, прогулянки, поїздки, запливи, гірські походи тощо. Щоб зареєструвати безкоштовний обліковий запис, завантажте на свій телефон програму з магазину програм (garmin.com/connectapp) або завітайте на сторінку connect.garmin.com.

Зберігання занять: після завершення та збереження активності на годиннику ви зможете передати дані про це заняття до свого облікового запису Garmin Connect і зберігати їх, скільки захочете.

Аналіз своїх даних: ви можете переглядати докладнішу інформацію про свою активність, зокрема час, відстань, висоту, частоту серцевих скорочень, витрачені калорії, каденс, динаміку бігу, мапу місцевості, графіки темпу та швидкості, а також налаштовані звіти.

ПРИМІТКА: для отримання деяких даних потрібні додаткові аксесуари, наприклад пульсометр.



Планування тренувань: ви можете вибрати ціль фізичної форми й завантажити один із щоденних планів тренувань.

Відстежуйте прогрес: ви можете відстежувати денну кількість кроків, приєднуватися до дружнього змагання зі своїми контактами й досягати цілей.

Передавайте дані про свої заняття: ви можете додавати до списку контактів своїх друзів, щоб стежити за заняттями одне одного або ділитися посиланнями на свої заняття.

Керуйте своїми налаштуваннями: ви можете налаштовувати параметри годинника й користувацькі параметри у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Підписка Garmin Connect+™

Оптимізувати дані, з'єднання й тренування, доступні в обліковому записі Garmin Connect, можна завдяки підписці Garmin Connect+. Щоб зареєструватися, завантажте програму Garmin Connect на телефон магазину програм або відвідайте вебсайт connect.garmin.com.

Функція Active Intelligence (ШІ): отримуйте результати ШІ-аналізу ваших даних і занять, включно з харчуванням.

Виконайте Garmin Trails.: отримайте доступ до шляхів і маршрутів, рекомендованих базами даних Garmin® та іншими користувачами Garmin, а також переглядайте зображення, рейтинги, звіти про подорожі тощо.

Статистика занять у реальному часі: виконуйте тренування з програми Garmin Connect і переглядайте дані тренувань у реальному часі.

ПРИМІТКА: Для деяких занять або пристроїв ця функція недоступна.

LiveTrack+: надсилайте текстові повідомлення LiveTrack, отримайте персоналізовану сторінку профілю й переглядайте попередні сеанси LiveTrack.

Ведення журналу харчування: відстежуйте своє щоденне харчування за допомогою розширених баз даних продуктів харчування та переглядайте докладні звіти про спожиті макронутрієнти й калорії. На сумісному пристрої Garmin можна легко переглядати щоденний огляд харчування, вручну вести журнал уживання їжі й отримувати ранкові та вечірні звіти про харчування. У програмі Garmin Connect можна сканувати UPC, записувати нові продукти харчування, створювати цілі харчування тощо.

Панель продуктивності: переглядайте дані про тренування, як вам зручно, за допомогою індивідуальних графіків і діаграм, включно з показниками харчування.

Функції взаємодії: отримайте доступ до ексклюзивних відзнак, змагань з відзнаками та можливість отримати вдвічі більше балів за участь у змаганнях. Для аватару профілю можна встановити персоналізовані рамки.

Відстежуйте заняття в приміщенні: у реальному часі переглядайте дані занять і тренувань у приміщенні й відразу оптимізуйте продуктивність.

Рекомендації щодо тренувань: отримайте додаткові поради й підтримку експертів у рамках обраних планів тренування Garmin Coach.

Використання програми Garmin Connect™

Після сполучення годинника з телефоном (*Підключення телефона, стор. 96*) ви можете скористатися програмою Garmin Connect, щоб передати всі дані про заняття до свого облікового запису Garmin Connect.

- 1 Увімкніть програму Garmin Connect на телефоні.
- 2 Розташуйте годинник у межах 10 м від телефона.
Ваш годинник автоматично синхронізує дані з програмою Garmin Connect і вашим обліковим записом Garmin Connect.

Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect™

Для оновлення програмного забезпечення годинника за допомогою програми Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect. Крім того, слід з'єднати годинник у пару із сумісним телефоном (*Підключення телефона, стор. 96*).

Синхронізуйте годинник із програмою Garmin Connect (*Використання програми Garmin Connect™, стор. 102*).

Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Connect автоматично надсилає оновлення на годинник.

Об'єднаний тренувальний стан

Якщо в одному обліковому записі Garmin Connect™ використовується більше одного Garmin® пристрою, можна вибрати, який із них слугуватиме основним джерелом даних для повсякденного використання й для тренувань.

У програмі Garmin Connect виберіть **••• > Налаштування**.

Основний пристрій для тренувань: вибір пріоритетного джерела даних тренувальних метрик, як-от тренувального стану та фокуса навантаження.

Основний портативний: вибір пріоритетного джерела даних про повсякденні показники здоров'я, як-от кількість кроків чи сон. Це має бути портативний пристрій, який ви носите найчастіше.

ПІДКАЗКА: для отримання найточніших результатів Garmin радить часто синхронізуватися з обліковим записом Garmin Connect.

Синхронізація занять і вимірювань продуктивності

Можна синхронізувати дані про заняття й показники продуктивності з інших пристроїв Garmin® із годинником Enduro™ за допомогою вашого облікового запису Garmin Connect™. Це дає змогу годиннику точніше відтворювати дані про ваше тренування та фізичний стан. Наприклад, можна записати заїзд за допомогою велосипедного комп'ютера Edge® та переглядати відомості про заняття і час відновлення на своєму годиннику Enduro.

Синхронізуйте годинник Enduro та інші пристрої Garmin зі своїм обліковим записом Garmin Connect.

ПІДКАЗКА: задати основний пристрій для тренувань та основний натільний пристрій можна в програмі Garmin Connect (*Об'єднаний тренувальний стан, стор. 102*).

Дані про нещодавні заняття та вимірювання продуктивності з інших ваших пристроїв Garmin відображаються на годиннику Enduro.

Використання Garmin Connect™ на комп'ютері

Програма Garmin Express™ з'єднує ваш годинник із вашим обліковим записом Garmin Connect за допомогою комп'ютера. Користуватися програмою Garmin Express можна для передавання даних про свої заняття до свого облікового запису Garmin Connect і для надсилання даних, наприклад тренувань або планів тренувань, із сайту Garmin Connect на свій годинник. Крім того, у годинник можна завантажувати музику (*Завантаження власного аудіовмісту, стор. 126*). Можна також установлювати оновлення програмного забезпечення та керувати програмами Connect IQ™.

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Завітайте на сторінку garmin.com/express.
- 3 Завантажте й установіть програму Garmin Express.
- 4 Відкрийте програму Garmin Express й виберіть **Додати пристрій**.
- 5 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express™

Щоб оновити програмне забезпечення пристрою, необхідно мати обліковий запис Garmin Connect™ і завантажити програму Garmin Express.

- 1 Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.

Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Express передає її на пристрій.

- 2 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 3 Не від'єднуйте пристрій від комп'ютера під час оновлення.
якщо підключення Wi-Fi вже налаштоване, Garmin Connect може автоматично завантажити доступні оновлення програмного забезпечення на ваш пристрій, коли останній підключається за допомогою Wi-Fi.

Ручна синхронізація з Garmin Connect™

ПРИМІТКА: дозволяє додавати параметри до меню керування (*Налаштування меню керування*, стор. 61).

- 1 Натисніть і утримуйте , щоб переглянути меню керування.
- 2 Виберіть **Синхронізація**.

Функції Connect IQ

Ви можете додавати функції Connect IQ™ до свого годинника, використовуючи магазин Connect IQ на своєму годиннику або телефоні (garmin.com/connectiqapp).

Циферблати годинників: персоналізація зовнішнього вигляду годинника.

Програми: дає змогу додати в годинник інтерактивні функції, наприклад віджети, нові типи фізичних вправ або занять надворі.

Поля даних: завантаження нових полів даних, що змінюють відображення даних датчика, активності чи журналу даних. Ви можете встановити поля даних Connect IQ для вбудованих функцій і сторінок.

Музика: дає змогу додати на годинник постачальників музичного контенту.

Завантаження функцій Connect IQ™

Перед завантаженням функцій із програми Connect IQ, потрібно сполучити годинник Garmin® або велокомп'ютер із вашим телефоном (*Підключення телефона*, стор. 96).

- 1 Установіть програму Connect IQ з магазину програм і запустіть її на своєму телефоні.
- 2 Якщо потрібно, виберіть годинник або велокомп'ютер.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Завантаження функцій Connect IQ™ за допомогою комп'ютера

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Перейдіть на сайт apps.garmin.com і увійдіть у свій обліковий запис.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ й завантажте її.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Програма Garmin Explore™

Програма та вебсайт Garmin Explore дають змогу створювати маршрути, маршрутні точки та колекції, планувати поїздки, синхронізувати маршрути, завантажувати заняття й використовувати хмарне сховище. Вони пропонують розширене планування як онлайн, так і офлайн, даючи змогу обмінюватися даними й синхронізувати дані із сумісним пристроєм Garmin®. За допомогою програми можна завантажувати мапи для використання їх офлайн, а потім здійснювати навігацію будь-де без мобільного зв'язку.

Можна завантажити програму Garmin Explore з магазину програм на телефон (garmin.com/exploreapp) або відвідати вебсайт explore.garmin.com.

Програма Garmin Messenger™

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Функції inReach® програми Garmin Messenger на вашому телефоні, включно з SOS, відстеженням та Погода inReach™, недоступні без під'єднаного пристрою inReach та активного тарифного плану inReach. Завжди тестуйте додаток надворі, перш ніж використовувати його під час подорожі.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Не варто покладатися лише на функції несупутникового обміну повідомленнями в програмі Garmin Messenger на вашому телефоні як на основний спосіб отримання екстреної допомоги.

Програма працює і через інтернет (за допомогою бездротового з'єднання або стільникового зв'язку на телефоні), і через супутникову мережу (за допомогою пристрою inReach). У разі використання стільникового зв'язку на сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Якщо ви перебуваєте в зоні, де немає покриття мережі, для використання супутникової мережі ваш пристрій повинен мати активний тарифний план inReach.

Ви можете використовувати програму для обміну повідомленнями з іншими користувачами програми Garmin Messenger, зокрема з друзями й членами родини, в яких немає пристроїв Garmin®. Якщо ввімкнути відстеження Garmin Locate, ваші довірені контакти зможуть бачити останнє відоме розташування вашого пристрою. Будь-хто може завантажити програму й під'єднати свій телефон, що дає змогу спілкуватися з іншими користувачами програми через Інтернет (вхід у систему не потрібен). Користувачі програми також можуть створювати групові теми для обміну повідомленнями з іншими номерами телефонів. Нові учасники, додані до групового обміну повідомленнями, можуть завантажити програму, щоб побачити, що пишуть інші.

Повідомлення, надіслані за допомогою бездротового з'єднання або стільникового зв'язку на вашому телефоні, не потребують плати за передавання даних або додаткової плати за тарифний план inReach. За отримані повідомлення може стягуватися плата, якщо повідомлення надсилається і через супутникову мережу, і через інтернет. Застосовуються стандартні тарифи на текстові повідомлення для вашого мобільного тарифного плану.

Ви можете завантажити програму Garmin Messenger з магазину програм на телефоні (garmin.com/messengerapp).

Програма Garmin Golf™

У програмі Garmin Golf можна завантажувати розрахункові картки із сумісного пристрою Enduro™ для перегляду докладної статистики й аналізування ударів. За допомогою програми Garmin Golf гравці в гольф можуть змагатися між собою. Таблиці лідерів, зареєструватися в яких може будь-хто, є в понад 43 000 полів для гольфа. Ви можете створити змагання й запросити до нього гравців. Завдяки членству в Garmin Golf ви можете отримати доступ до таких додаткових функцій, як дані контурів ґріна тощо.

Програма Garmin Golf синхронізує ваші дані з вашим обліковим записом Garmin Connect™. Ви можете завантажити програму Garmin Golf з магазину програм на телефоні (garmin.com/golfapp).

Програма ShotView™

Програма ShotView показує детальну статистику й аналіз пострілів, записаних за допомогою пристрою. Ви можете завантажити програму ShotView з магазину програм на своєму телефоні (garmin.com/shotviewapp).

Режими фокусування

Режими фокусування дають змогу налаштувати параметри й поведінку годинника для різних ситуацій, наприклад, під час сну або активності. Коли ви змінюєте налаштування з увімкненим режимом фокусування, ці налаштування оновлюються лише для ввімкненого режиму.

Налаштування режиму фокусування за замовчуванням

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Режими фокусування**.
- 3 Виберіть режим фокусування.
- 4 Виберіть один із варіантів:

ПРИМІТКА: деякі параметри доступні не для всіх режимів фокусування.

- Виберіть **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути режим фокусування.
- Виберіть **Розклад**, щоб налаштувати графік.
- Виберіть **Циферблат годинника**, щоб змінити циферблат на годиннику.
- Виберіть **Супутники**, щоб увімкнути використання супутникової системи GNSS для всіх видів активності.

ПІДКАЗКА: параметр **Супутники** можна налаштувати відповідно для власних потреб для окремих активностей (*Налаштування активності*, стор. 51).

- Виберіть **Голосові попередження**, щоб увімкнути голосові попередження під час активностей (*Відтворення голосових попереджень під час заняття*, стор. 55).
- У розділі **Повідомлення та сповіщення** виберіть параметр, щоб налаштувати телефонні сповіщення, попередження щодо стану здоров'я та самопочуття або системні попередження (*Налаштування сповіщень і попереджень*, стор. 87).
- У розділі **Звук і вібрація** виберіть опцію, щоб налаштувати звукові сигнали та параметри вібрації (*Налаштування звуку й вібрації*, стор. 90).
- У розділі **Дисплей і яскравість** виберіть параметр, щоб налаштувати параметри екрана (*Налаштування дисплея та яскравості*, стор. 91).
- Виберіть **Назва**, щоб змінити назву режиму фокусування.
- Виберіть **Піктограма**, щоб оновити символ або колір значка.
- Виберіть **Додати**, щоб додати більше налаштувань.
- Виберіть **Видал. зосер.**, щоб видалити режим зосередження.
- Виберіть **Знач.за замов.**, щоб відновити налаштування за замовчуванням.

Створення спеціального режиму фокусування

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Режими фокусування > Додати**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Стандартний**, щоб створити власний режим фокусування, який можна буде використовувати будь-коли.
 - Виберіть **Дії**, щоб налаштувати режим фокусування для певної активності.
- 4 Уведіть назву режиму зосередження й виберіть .
- 5 Виберіть піктограму й колір.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Повідомлення та сповіщення**, щоб налаштувати телефон і переглянути сповіщення та попередження (*Налаштування сповіщень і попереджень*, стор. 87).
 - Виберіть **Звук і вібрація**, щоб налаштувати параметри звукових сигналів і вібрації (*Налаштування звуку й вібрації*, стор. 90).
 - Виберіть **Дисплей і яскравість**, щоб налаштувати параметри екрана (*Налаштування дисплея та яскравості*, стор. 91).
- 7 Виберіть **Готово**.
- 8 Виберіть один із варіантів:

не всі опції доступні для обох режимів фокусування (і Стандартний, і Дії).

 - Виберіть **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути користувацький режим фокусування.
 - Виберіть **Розклад**, щоб налаштувати графік.

- Виберіть **Циферблат годинника**, щоб оновити циферблат.
- Виберіть **Запущено автоматично**, щоб вибрати, яка активність запускатиме користувацький режим фокусування для активності.
- Виберіть **Супутники**, щоб налаштувати використання супутникової системи GNSS.
- Виберіть **Голосові попередження**, щоб увімкнути голосові попередження.
- Виберіть **Назва**, щоб змінити назву користувацького режиму фокусування.
- Виберіть **Піктограма**, щоб змінити символ і колір піктограми режиму фокусування.

Налаштування стану здоров'я та спорту

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Здоров'я та спорт**.

Ппульсом. на зап'яс.: налаштування параметрів пульсометра на зап'ястку (*Налаштування пульсометра на зап'ястку, стор. 108*).

Пульсовий оксиметр: установлення режиму пульсоксиметра (*Налаштування режиму пульсового оксиметра, стор. 109*).

Move IQ: увімкнення подій Move IQ®. Якщо ваші рухи відповідають шаблонам певних вправ, функція Move IQ автоматично ідентифікує подію й відображає її у вашій хронології. У подіях Move IQ показано тип і тривалість фізичного заняття, але вони не відображаються в списку активностей чи в стрічці новин. Для більшої деталізації та точності ви можете записати на своєму пристрої активність з обліком часу.

Ппульсом. на зап'яс.

Годинник має зап'ястковий пульсометр, і ви можете переглядати дані про свій пульс на екрані відповідного віджета (*Перегляд віджетів, стор. 65*).

Годинник також сумісний із нагрудними пульсометрами. Якщо на початку заняття доступні дані із зап'ясткового пульсометра й дані з нагрудного пульсометра, годинник використовуватиме дані з нагрудного пульсометра.

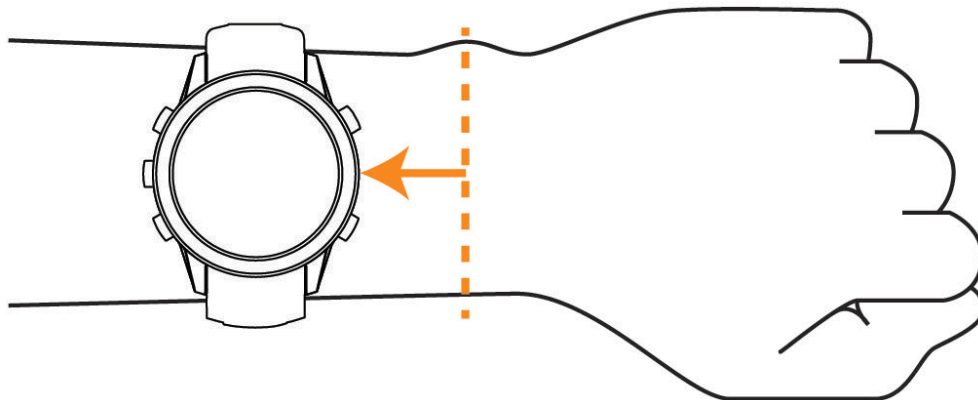
Носіння годинника

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Після тривалого використання годинника в деяких користувачів може виникнути подразнення шкіри, особливо, якщо в користувача чутлива шкіра або він має алергію. Якщо ви помітили будь-яке подразнення на шкірі, не використовуйте годинник, доки шкіра не загоїться. Щоб запобігти виникненню подразнень, переконайтеся, що поверхня годинника чиста й суха, а сам годинник не надто щільно прилягає до вашого зап'ястка. Детальнішу інформацію дивіться на вебсторінці garmin.com/fitandcare.

- Носіть годинник вище кістки зап'ястка.

ПРИМІТКА: годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту. Щоб точно вимірювати частоту серцевих скорочень, годинник має щільно прилягати до руки, коли ви бігаєте чи виконуєте вправи. Для отримання точних даних пульсового оксиметра вам не слід рухатися.



ПРИМІТКА: оптичний датчик розташований на задній панелі годинника.

- Докладнішу інформацію про пульсометр на зап'ястку див. у розділі *Поради на випадок мінливих даних про частоту серцевих скорочень, стор. 107*.
- Докладнішу інформацію про датчик пульсового оксиметра див. у розділі *Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра, стор. 110*.
- Докладнішу інформацію про точність вимірювання див. на веб-сторінці garmin.com/ataccuracy.
- Докладнішу інформацію про носіння годинника та догляд за ним див. на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

Поради на випадок мінливих даних про частоту серцевих скорочень

Якщо дані про частоту серцевих скорочень постійно змінюються або взагалі відсутні, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами. Докладнішу інформацію про датчик ЧСС можна знайти на сторінці garmin.com/hearttrate.

- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон або репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Уникайте подряпин на датчику серцевих скорочень зі зворотного боку годинника.
- Носіть годинник вище кістки зап'ястка. Годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту.
- Розімніться протягом 5–10 хвилин, а потім перед початком активності перевірте частоту серцевих скорочень.

ПРИМІТКА: якщо надворі холодно, розминайтеся в приміщенні.

- Після кожного тренування промивайте годинник прісною водою.

Налаштування пульсометра на зап'ястку

На циферблаті натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Здоров'я та спорт > Пульсом. на зап'яс.**

Стан: вмикає пульсометр на зап'ястку. Значенням за замовчуванням є Автоматично, за якого автоматично використовується пульсометр на зап'ястку, якщо не під'єднано зовнішній пульсометр.

ПРИМІТКА: вимкнення наручного пульсометра також вимикає датчик пульсоксиметра на зап'ястку. Можна виконати ручне зчитування за допомогою віджета пульсоксиметра.

Перемикач джерела: дає змогу вибирати найкраще джерело даних про частоту серцевих скорочень, коли ви носите годинник і зовнішній пульсометр. Докладнішу інформацію дивіться за посиланням www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Передавати пульс: дає змогу увімкнути передавання даних про пульс на сполучений пристрій (*Передавання даних про пульс, стор. 108*).

Передавання даних про пульс

Ви можете передавати дані частоти пульсу з годинника й переглядати їх на сполучених пристроях. Коли ви передаєте дані про пульс, заряд акумулятора витрачається швидше.

ПІДКАЗКА: ви можете налаштувати параметри заняття так, щоб автоматичне передавання частоти пульсу вмикалося, коли ви починаєте заняття (*Налаштування активності, стор. 51*). Наприклад, цю інформацію можна транслювати на велосипедний комп'ютер Edge® під час їзди на велосипеді.

1 Виберіть один із варіантів:

- Натисніть та утримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Здоров'я та спорт > Пульсом. на зап'яс. > Передавати пульс.**
- Натисніть і утримуйте , щоб відкрити меню елементів керування, і виберіть .

ПРИМІТКА: дозволяє додавати параметри до меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 61*).

2 Натисніть .

Годинник почне передавати дані про частоту пульсу.

3 Сполучіть годинник із сумісним пристроєм.

ПРИМІТКА: інструкції зі створення пари можуть різнитися залежно від сумісних пристроїв Garmin®. Докладніше про це читайте в посібнику користувача.

4 Натисніть , щоб припинити трансляцію даних про частоту серцевих скорочень.

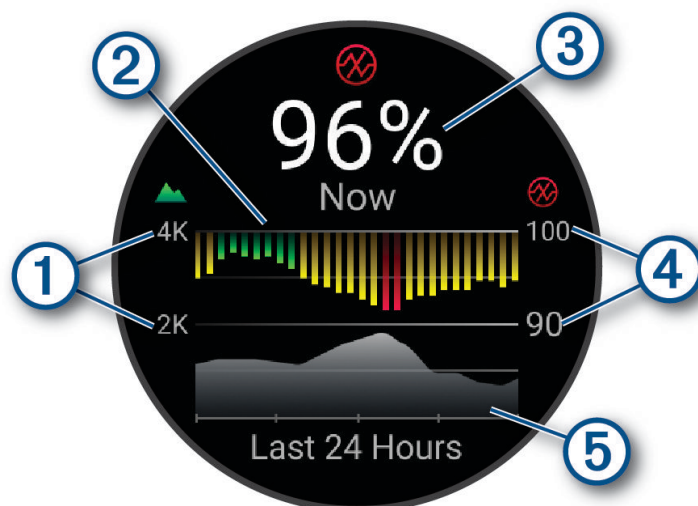
Пульсовий оксиметр

Годинник оснащено зап'ястковим пульсовим оксиметром для вимірювання рівня насичення периферійної крові киснем (SpO2). Коли висота збільшується, рівень кисню в крові може знижуватися. Інформація про насиченість крові киснем допомагає з'ясувати, як тіло адаптується до збільшення висоти під час занять гірськими видами спорту та експедицій.

Ви можете вручну розпочати зчитування даних пульсовим оксиметром, відкривши відповідний віджет (*Отримання даних із пульсового оксиметра, стор. 109*). Також можна увімкнути вимірювання показників протягом усього дня (*Налаштування режиму пульсового оксиметра, стор. 109*). Коли ви переглядаєте віджет пульсового оксиметра не рухаючись, годинник аналізує ваш рівень насичення крові киснем і висоту над рівнем моря. Профіль висоти показує, як змінюються показники пульсового оксиметра залежно від зміни висоти.

На годиннику показники пульсового оксиметра відображаються у відсотках насичення крові киснем і позначаються кольором на графіку. У своєму обліковому записі Garmin Connect™ ви можете переглядати додаткові відомості про дані з пульсового оксиметра, зокрема тенденції за кілька днів.

Докладну інформацію про точність вимірювань пульсового оксиметра наведено на сторінці garmin.com/ataccuracy.



①	Шкала висоти.
②	Графік ваших середніх показників насичення крові киснем за останні 24 години.
③	Ваш останній показник насичення крові киснем.
④	Шкала відсоткових значень насичення крові киснем.
⑤	Графік ваших показників висоти за останні 24 години.

Отримання даних із пульсового оксиметра

Ви можете вручну розпочати зчитування даних пульсовим оксиметром, відкривши відповідний віджет. На екрані віджета відобразиться ваш останній рівень насичення крові киснем у відсотках, графік середніх годинних показників за останні 24 години та графік висоти за останні 24 години.

ПРИМІТКА: коли ви переглядатимете віджет пульсового оксиметра вперше, годинник має отримати супутникові сигнали й визначити вашу висоту над рівнем моря. Вам слід вийти на вулицю і зачекати, доки годинник не знайде супутники.

1 Коли ви сидите або не проявляєте активності, проведіть пальцем із циферблата.

2 Прокрутіть до віджета пульсового оксиметра.

3 Виберіть віджет пульсового оксиметра.

Годинник почне відображати показання пульсового оксиметра.

4 Не рухайтесь протягом 30 секунд.

ПРИМІТКА: якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг зчитати показники пульсового оксиметра, замість відсотка з'явиться відповідне повідомлення. Не рухайтесь кілька хвилин, а потім повторіть вимірювання. Щоб забезпечити точність результатів, під час вимірювання насиченості крові киснем тримайте руку, на якій носите годинник, на рівні серця.

5 Прокрутіть униз, щоб переглянути графік показників пульсового оксиметра за останні сім днів.

Налаштування режиму пульсового оксиметра

1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Налаштування годинника > Здоров'я та спорт > Пульсовий оксиметр**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Щоб пристрій вимірював ваші показники, коли ви неактивні протягом дня, виберіть **Весь день**.

ПРИМІТКА: режим **Весь день** зменшує час роботи від акумулятора.

- Щоб увімкнути постійне вимірювання, коли ви спите, виберіть **Під час сну**.

ПРИМІТКА: сон у нестандартних позах може стати причиною аномально низьких показників SpO2 під час сну.

- Щоб вимкнути автоматичне вимірювання, виберіть **На запит**.

Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра

Якщо дані пульсового оксиметра неточні або не відображаються, скористайтеся цими порадами.

- Не рухайтеся, поки годинник вимірює насичення крові киснем.
- Носіть годинник вище кістки зап'ястка. Годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту.
- Коли годинник вимірює насиченість крові киснем, тримайте руку, на якій ви носите годинник, на рівні серця.
- Використовуйте силіконовий або нейлоновий браслет.
- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон або репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Не допускайте подряпин оптичного датчика на задній панелі годинника.
- Після кожного тренування промивайте годинник прісною водою.

Автоматична ціль

Ваш пристрій створює щоденну ціль із кількості кроків автоматично з урахуванням попередніх рівнів фізичної активності. У міру переміщення протягом дня пристрій показує ваш прогрес у досягненні щоденної цілі.

Якщо ви вирішите не використовувати функцію автоматичної цілі, ви можете налаштувати індивідуальну ціль із досягнення певної кількості кроків у своєму обліковому записі Garmin Connect™.

Хвилини інтенсивного навантаження

Організації у сфері охорони здоров'я, такі як ВООЗ, радять щонайменше 150 хвилин помірного навантаження на тиждень, наприклад швидкого ходіння, або 75 хвилин інтенсивного навантаження на тиждень, наприклад бігу.

Годинник відстежує інтенсивність вашої активності й час, який ви витратили на заняття, пов'язані з помірною та інтенсивною фізичною активністю (для оцінки інтенсивності необхідні дані про ваш пульс). Годинник підсумовує кількість хвилин навантаження помірної та високої інтенсивності. Кількість хвилин інтенсивного навантаження при цьому подвоюється.

Зароблення хвилин інтенсивного навантаження

Годинник Enduro™ розраховує кількість хвилин інтенсивного навантаження, порівнюючи вашу частоту серцевих скорочень із середніми показниками ЧСС у стані спокою. Якщо відстеження пульсу вимкнено, годинник розраховує хвилини помірного навантаження, аналізуючи кількість ваших кроків на хвилину.

- Для максимально точного розрахування хвилин навантаження почніть активність з обліком часу.
- Для максимально точного визначення пульсу в стані спокою носіть годинник протягом усього дня й уночі.

Відстеження сну

Коли ви спите, годинник автоматично фіксує це й відстежує ваші рухи протягом звичайних годин сну. Ви можете зазначити свої звичайні години сну в програмі Garmin Connect™ чи в налаштуваннях годинника ([Налаштування режиму фокусування за замовчуванням, стор. 105](#)). Статистика сну включає в себе загальний час сну, рухи уві сні й показник сну. Тренер зі сну надає рекомендації щодо вашої потреби у сні на основі історії сну та активності, циркадного ритму, варіабельності пульсу й періодів дрімоти ([Віджети, стор. 63](#)). Періоди дрімоти додаються до статистики вашого сну, а також можуть впливати на ваше відновлення. Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі Garmin Connect.

ПРИМІТКА: Для вимкнення сповіщень і сигналів, окрім будильників, можна використовувати режим "Не турбувати" ([Елементи керування, стор. 59](#)).

Налаштування графіка сну

Годинник використовує графік сну як орієнтир для точного вимірювання тривалості вашого сну. також можете скористатися програмою Garmin Connect™, щоб задати свій звичайний графік сну.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Режими фокусування > Сон > Розклад**.
- 3 Виберіть частину доби.
- 4 Виберіть свій час засинання та пробудження.

5 Повторюйте кроки 3 й 4, доки не налаштуєте весь графік сну.

Використання автоматичного відстеження сну

1 Залишайте годинник на руці під час сну.

2 Завантажуйте дані відстеження сну до свого облікового запису Garmin Connect™ (*Використання програми Garmin Connect™*, стор. 102).

Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі Garmin Connect.

На годиннику Enduro™ можна переглядати інформацію про сон, зокрема про короткий сон (*Віджети*, стор. 63).

Зміни дихання

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Пристрій Enduro™ не є медичним приладом і не призначений для діагностики чи відстеження медичного стану. Докладну інформацію про точність пульсового оксиметра див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Пристрій Enduro оснащено оптичним датчиком серцевого ритму з функцією пульсового оксиметра, який відстежує нічні зміни дихання. Дані про зміни дихання дають змогу краще зрозуміти умови сну та ваше загальне самопочуття. Якщо у вас зрідка або часто виникають зміни в диханні, це може бути спричинено факторами, пов'язаними зі способом життя, або умовами сну. Якщо вас непокоять зміни дихання, зверніться до свого лікаря або постачальника медичних послуг.

щоб відстежувати зміни дихання, потрібно ввімкнути відстеження сну за допомогою пульсового оксиметра (*Налаштування режиму пульсового оксиметра*, стор. 109).

На екрані показників сну відображаються дані про поточні зміни дихання.

можливо, вам потрібно додати цей віджет до списку віджетів (*Налаштування свого списку віджетів*, стор. 66).

У своєму обліковому записі Garmin Connect™ ви можете переглядати додаткові відомості про зміни дихання, зокрема тенденції за кілька днів.

Карта

Годинник може відображати кілька типів картографічних даних Garmin®, зокрема топографічні контури, найближчі об'єкти зацікавлення, карти гірськолижних зон і полів для гольфу. Для завантаження додаткових карт або керування сховищем карт можна використовувати Диспетчер карт.

Щоб придбати додаткові картографічні дані та переглянути інформацію про сумісність, перейдіть на сторінку garmin.com/maps.

▲ показує ваше місцезнаходження на карті. Під час навігації до місця призначення ваш маршрут позначається на карті лінією.

Перегляд мапи

1 Щоб відкрити мапу, виберіть один із варіантів:

- Натисніть  і виберіть **Карта**, щоб переглянути карту, не розпочинаючи активності.
- Вийдіть на вулицю, розпочніть GPS-активність (*Початок заняття, стор. 23*) і прокрутіть до екрана мапи.

2 У разі потреби зачекайте, доки годинник не знайде супутники.

3 Щоб збільшити мапу, виберіть один із варіантів:

- У програмі **Карта** виберіть **+** або **—**.
- Під час активності проведіть униз, щоб розблокувати сенсорний екран (за потреби), торкніться мапи та виберіть **+** або **—**.
- Під час активності натисніть і втримуйте , виберіть **Керування картою** і виберіть **+** або **—**.

4 Щоб панорамувати мапу, виберіть один із варіантів:

- Проведіть униз, щоб розблокувати сенсорний екран (за потреби), торкніться мапи, а потім торкніться і перетягніть, щоб розташувати візирну нитку в необхідному положенні.
- У програмі **Карта** виберіть  > **Панорамувати/масштабувати** і натисніть  для перемикання між панорамуванням вгору-вниз, панорамуванням вліво-вправо або масштабуванням. Ви можете натиснути , щоб вийти з режиму панорамування.
- Під час активності натисніть і втримуйте , виберіть **Керування картою** >  > **Панорамувати/масштабувати** і натисніть  для перемикання між панорамуванням вгору-вниз, панорамуванням вліво-вправо або масштабуванням. Ви можете натиснути , щоб вийти з режиму панорамування.

Збереження місця або навігація до місця на карті

На карті можна вибрати будь-яке місце. Це місце можна зберегти або почати навігацію до нього.

1 Панорамуйте та масштабуйте карту, щоб розташувати візирну нитку в необхідному положенні (*Перегляд мапи, стор. 112*).

2 Виберіть один із варіантів:

- Торкніться місця розташування або координат у нижній частині екрана, щоб вибрати точку, позначену візирною ниткою.
- Натисніть і втримуйте , щоб вибрати точку, зазначену візирною ниткою.

3 За потреби виберіть найближчий об'єкт зацікавлення.

4 Виберіть один із варіантів:

- Щоб почати навігацію до місця, виберіть **Старт**.
- Щоб зберегти місце, виберіть **Зберегти об'єкт**.
- Щоб переглянути інформацію про місце, виберіть **Переглянути**.

Відстеження вашого місцезнаходження на карті

Ви можете відстежувати своє місцезнаходження на карті та почати відстеження активності.

1 На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Карта**.

3 Натисніть .

4 Виберіть **Розпочати відстеження**.

Увімкнеться таймер активності, і ваше місцезнаходження та лінія відстеження з'являться на карті.

- 5 Натисніть  і виберіть **Припинити відстеження**, щоб зупинити таймер активності (*Припинення заняття, стор. 24*).

Налаштування карти

Налаштувати відображення карти можна в програмі карт і на екранах даних.

ПРИМІТКА: за потреби можна налаштувати параметри карти для певних видів активності замість використання системних налаштувань (*Налаштування активності, стор. 51*).

Коли відображається циферблат годинника, утримуйте  і виберіть **Налаштування годинника > Карта й навігація**.

Диспетчер карт: показує завантажені версії карт і дає змогу завантажувати додаткові карти (*Керування мапами, стор. 113*).

Режим оновлення: налаштування частоти оновлення карти.

Темна тема: дає змогу встановити кольори карти (білий або чорний фон) для денного або нічного режиму перегляду. У режимі Автоматично кольори карти налаштовуються залежно від часу доби.

Реж. мор. графіків: увімкнення морської мапи під час відображення морських даних. Цей параметр відображає різні об'єкти карти різними кольорами, щоб морські дані були більш читабельними, а карта відображала схему креслення паперових мап.

Висока контрастність: дає змогу переглядати дані з вищою контрастністю для кращої видимості за складних умов.

Орієнтація: налаштування орієнтації карти. У режимі На північ у верхній частині екрана показано північ. У режимі За курсом у верхній частині екрана показано напрямок руху. У режимі Перспективна у верхній частині екрана відображається 3D-карта з поточним напрямком руху.

Заблок.на дорозі: прив'язує піктограму місцезнаходження, яка представляє ваше положення на карті, до найближчої дороги.

Деталізація: налаштування рівню деталізації карти. Із більшою деталізацією карта може перемальовуватися повільніше.

Комплект символів: налаштування символів карти в морському режимі. У режимі NOAA використовується символіка карт Національного управління океанічних і атмосферних досліджень (NOAA®). У режимі Міжнародна кухня використовується символіка мап Міжнародної асоціації маякових служб.

Керування мапами

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Карта й навігація > Диспетчер карт**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб завантажити мапи преміумкласу й активувати підписку на Outdoor Maps+ для цього пристрою, виберіть **Outdoor Maps+** (*Завантаження мап за допомогою Outdoor Maps+, стор. 113*).
 - Щоб завантажити мапи ТороActive, виберіть **Карти ТороActive** (*Завантаження карт ТороActive, стор. 114*).
 - Щоб переглянути інформацію про попередньо завантажені поля або завантажити аерофотознімки, виберіть **Карти для гольфу** (*Керування картами полів для гольфу, стор. 114*).

Завантаження мап за допомогою Outdoor Maps+

Для завантаження мап на пристрій необхідно підключитися до бездротової мережі (*Підключення до мережі Wi-Fi®, стор. 99*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Карта й навігація > Диспетчер карт > Outdoor Maps+**.
- 3 За потреби натисніть  і виберіть **Стан підписки**, щоб активувати свою підписку Outdoor Maps+ для цього годинника.

ПРИМІТКА: інформація про придбання підписки наведена на сторінці garmin.com/outdoormaps.
- 4 Виберіть **Додати карту**, а потім – потрібне місцезнаходження.

Відобразиться попередній перегляд цієї області мапи.
- 5 На мапі виконайте одну або кілька таких дій:
 - Перетягніть мапу, щоб переглянути різні області.
 - Збільште чи зменште масштаб мапи, звівши або розвівши два пальці на сенсорному екрані.

- Виберіть **+** і **—**, щоб збільшити або зменшити масштаб мапи.
 - 6 Натисніть  і виберіть **✓**.
 - 7 Виберіть .
 - 8 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити назву мапи, виберіть **Назва**.
 - Щоб змінити шари мапи, які слід завантажити, виберіть **Шари**.

ПІДКАЗКА: щоб переглянути докладні відомості про шари мапи, виберіть .

 - Щоб змінити область мапи, виберіть **Вибрана область**.
 - 9 Щоб завантажити мапу, натисніть **✓**.
- ПРИМІТКА:** щоб запобігти розрядженню акумулятора, годинник відкладає завантаження мапи, додаючи її в чергу, і завантаження почнеться, коли ви під'єднаєте годинник до зовнішнього джерела живлення.

Завантаження карт TopoActive

Для завантаження карт безпосередньо на пристрій необхідно підключитися до бездротової мережі (*Підключення до мережі Wi-Fi®*, стор. 99).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
 - 2 Виберіть **Налаштування годинника > Карта й навігація > Диспетчер карт > Карти TopoActive > Додати карту**.
 - 3 Виберіть потрібну карту.
 - 4 Натисніть  і виберіть **Завантажити**.
- ПРИМІТКА:** щоб запобігти розрядженню акумулятора, годинник відкладає завантаження карти, додаючи її в чергу, і завантаження почнеться, коли ви під'єднаєте годинник до зовнішнього джерела живлення.

Керування картами полів для гольфу

Перш ніж завантажити карти полів для гольфу, необхідно підключитися до бездротової мережі (*Підключення до мережі Wi-Fi®*, стор. 99).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Карта й навігація > Диспетчер карт > Карти для гольфу**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб переглянути інформацію про попередньо завантажені поля на пристрої, виберіть **Попередньо завантажені поля**.
 - Щоб завантажити аерофотознімки певних полів, виберіть **Завантажити аерофотознімки**.

ПРИМІТКА: щоб користуватися цією функцією, потрібна підписка на Garmin Golf™ (*Програма Garmin Golf™*, стор. 104).

Видалення мап

Мапи можна видаляти, щоб збільшити обсяг пам'яті пристрою.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Карта й навігація > Диспетчер карт**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Карти TopoActive**, виберіть мапу й натисніть , а потім виберіть **Видалити**.
 - Виберіть **Outdoor Maps+**, виберіть мапу й натисніть , а потім виберіть **Видалити**.

Відображення та приховування картографічних даних

Ви можете вибирати картографічні дані для відображення на мапі, а також зберігати теми картографічних даних для різних видів активності.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Карта**.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Шари карти**.
- 5 Виберіть один із варіантів:

- Щоб налаштувати картографічні дані для певного типу активності, виберіть **Тема для активності** та вкажіть активність.
Зміни, внесені до налаштувань картографічних даних, зберігатимуться у вибраній темі активності.
 - Щоб вибрати встановлений картографічний продукт для відображення, виберіть **Тип мапи** і вкажіть картографічний продукт.
 - Щоб увімкнути певні функції мапи, наприклад лінії активності або збережені місцезнаходження, виберіть функцію мапи й натисніть **Стан > Увімкнути**.
- ПІДКАЗКА:** ви можете вибрати **Застосувати до всіх видів активності**, щоб застосувати налаштування до всіх тем активності.
- Щоб переглянути завантажені версії мап або завантажити додаткові, виберіть **Отримати інші карти** (*Керування мапами, стор. 113*).

Навігація

Прокладання шляху до місця призначення

Ви можете використовувати свій пристрій для прокладання шляху до місця призначення або слідування маршрутом.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Карта**.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Навігація**.
- 5 Виберіть категорію.
- 6 Виберіть пункт призначення за допомогою підказок на екрані.
З'явиться навігаційна інформація.
- 7 Виберіть **Перейти**.
- 8 Натисніть , щоб розпочати навігацію.

Навігація до найближчого об'єкта зацікавлення

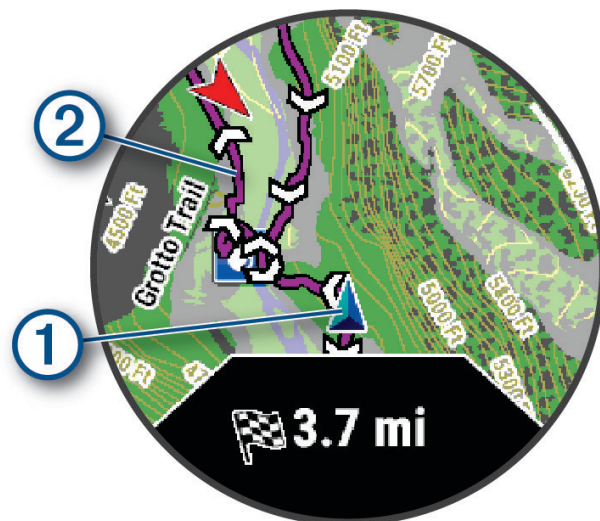
Якщо картографічні дані, встановлені на годиннику, містять об'єкти зацікавлення, ви можете запустити навігацію до них.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Карта**.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Навігація > Дослідити поблизу**.
З'явиться список об'єктів зацікавлення поблизу вашого поточного місцезнаходження.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть категорію і за потреби дотримуйтесь підказок на екрані.
 - Натисніть , щоб відкрити клавіатуру, і введіть назву місцезнаходження.
 - Виберіть , щоб відкрити клавіатуру, і введіть назву місцезнаходження.
- 6 Виберіть потрібний об'єкт зацікавлення з результатів пошуку.
- 7 Виберіть **Перейти**.
- 8 Виберіть активність, яку використовуватимете під час проходження маршруту.
З'явиться навігаційна інформація.
- 9 Натисніть , щоб запустити навігацію.

Перехід до початкової точки під час активності

Ви можете повернутися до початкової точки поточної активності по прямій лінії або пройденим шляхом. Ця функція доступна лише для типів активності з використанням GPS.

- 1 Під час активності натисніть .
- 2 Натисніть **Повернутися до старту** і виберіть потрібний варіант:
 - Щоб повернутися до початкової точки активності пройденим шляхом, виберіть **TracBack**.
 - Якщо у вас немає сумісної мапи або ви використовуєте прямий маршрут, виберіть **Маршрут** для повернення до початкової точки вашої активності по прямій лінії.
 - Якщо ви не використовуєте прямий маршрут, виберіть **Маршрут** для повернення до початкової точки вашої активності за допомогою покрокових інструкцій.



На мапі відображається ваше поточне розташування ① і маршрут, яким ви маєте слідувати ②.

Позначення та початок навігації до місця розташування людини за бортом

Ви можете позначити місце розташування людини за бортом (MOB) і автоматично почати навігацію до нього.

- 1 Налаштуйте кнопку або комбінацію кнопок для активації функції **Людина за бортом** (*Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок, стор. 134*).
- 2 Утримуйте налаштовану кнопку або комбінацію кнопок для функції **Людина за бортом**.
З'явиться навігаційна інформація.

Припинення навігації

- 1 Виконуючи навігацію під час заняття, виберіть один із варіантів:
 - Утримуйте .
 - Проведіть пальцем праворуч.
- 2 Прокрутіть вниз і виберіть **Припинити навігацію** або **Зупинити рух за маршрутом**.
- 3 Виберіть .

Навігація до місця призначення припиняється, але активність залишається дійсною. Ви можете натиснути , щоб повернутися до таймера активності.

Збереження об'єктів

Збереження об'єктів

Можна зберегти своє поточне місцезнаходження, щоб повернутися до нього пізніше в програмі Збережено (*Використання програми Saved, стор. 17*).

ПРИМІТКА: дозволяє додавати параметри до меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 61*).

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть .
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Збереження місцезнаходження на основі подвійної сітки

Ви можете зберегти поточне місцезнаходження з використанням координат подвійної сітки, щоб згодом повернутися до того ж місця.

- 1 Налаштуйте кнопку або комбінацію кнопок для виклику функції **Подвійна сітка** (*Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок, стор. 134*).
- 2 Утримуйте налаштовану кнопку або комбінацію кнопок, щоб зберегти місцезнаходження на основі подвійної сітки.
- 3 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 4 Натисніть , щоб зберегти місцезнаходження.

Дані місцезнаходження можна редагувати.

Надання даних про місцезнаходження з мапи за допомогою програми Garmin Connect™

ПОВІДОМЛЕННЯ

Ставтеся до надання іншим особам даних про своє місцезнаходження дуже відповідально. Ви завжди повинні знати, кому надаєте інформацію про свої місцезнаходження та як вона буде використана.

ПРИМІТКА: ця функція доступна, лише коли пристрій Garmin® із підтримкою маршрутів підключено до пристрою iPhone® з використанням технології Bluetooth®.

Ви можете передавати інформацію про місцезнаходження та дані з мап Apple® на сумісний пристрій Garmin.

- 1 На мапах Apple виберіть місцезнаходження.
- 2 Виберіть  > .
- 3 За потреби у програмі Garmin Connect виберіть пристрій Garmin.
У програмі Garmin Connect з'явиться сповіщення про те, що місцезнаходження тепер доступне на вашому пристрої (*Запуск GPS-активності зі спільного місцезнаходження, стор. 118*).

Запуск GPS-активності зі спільного місцезнаходження

За допомогою програми Garmin Connect™ можна передавати місцезнаходження з мап Apple® на годинник і здійснювати навігацію до цієї локації (*Надання даних про місцезнаходження з мапи за допомогою програми Garmin Connect™, стор. 118*).

- 1 Отримавши сповіщення про місцезнаходження на годиннику, виберіть ✓.
На годиннику відобразиться інформація про місцезнаходження.
ПІДКАЗКА: місце буде збережене в програмі Збережено (*Використання програми Saved, стор. 17*).
- 2 Натисніть **Перейти** і виберіть дію.
- 3 Рухайтесь до цілі, дотримуючись інструкцій на екрані.

Перехід до спільного місцезнаходження під час активності

Ця функція призначена для типів активності з використанням GPS. Якщо GPS вимкнено для вашої активності, ви зможете переглянути місцезнаходження пізніше.

ПІДКАЗКА: місце буде збережене в програмі Збережено (*Використання програми Saved, стор. 17*).

Під час активності з використанням GPS на годинник можна отримувати дані про спільні місцезнаходження та здійснювати навігацію до них (*Надання даних про місцезнаходження з мапи за допомогою програми Garmin Connect™, стор. 118*).

- 1 Якщо під час активності із GPS з'являється сповіщення про спільне місцезнаходження, виберіть ✓, щоб перейти до цієї локації.
- 2 Рухайтесь до цілі, дотримуючись інструкцій на екрані.

Маршрути

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Ця функція дає користувачам змогу завантажувати курси, створені іншими користувачами. Garmin® не робить жодних заяв щодо безпеки, точності, надійності, повноти чи своєчасності курсів, створених третіми сторонами. Будь-яке використання курсів, створених третіми сторонами, і покладання на них здійснюються на власний ризик.

Ви можете надіслати маршрут зі свого облікового запису Garmin Connect™ на свій пристрій. Коли маршрут буде збережено на вашому пристрої, ви зможете орієнтуватися за ним.

Ви можете слідувати збереженим маршрутом просто тому, що він вам подобається. Наприклад, можна зберегти велосипедний маршрут до роботи й користуватися ним.

Можна дотримуватися збереженого маршруту, намагаючись досягти або перевищити раніше встановлені цілі. Наприклад, якщо початковий маршрут був пройдений за 30 хвилин, ви можете брати участь у змаганні з Virtual Partner®, намагаючись подолати його менш ніж за 30 хвилин.

Створення маршруту в Garmin Connect™

Для створення маршруту в програмі Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect™, стор. 100*).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Маршрути > Створити курс**.

- 3 Виберіть тип маршруту.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 5 Виберіть **Готово**.

ПРИМІТКА: ви можете надіслати цей маршрут на свій пристрій (*Надсилання маршруту на пристрій, стор. 119*).

Надсилання маршруту на пристрій

Ви можете надіслати маршрут, створений за допомогою програми Garmin Connect™, на свій пристрій (*Створення маршруту в Garmin Connect™, стор. 118*).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Маршрути**.
- 3 Виберіть маршрут.
- 4 Виберіть .
- 5 Виберіть сумісний пристрій.
- 6 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Створення та проходження курсу на вашому годиннику

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Карта**.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Навігація > Створити курс**.
- 5 Введіть назву за допомогою клавіатури.
- 6 Додайте розташування, дотримуючись інструкцій на екрані.
- 7 Виберіть **Готово**, щоб зберегти маршрут.
З'явиться навігаційна інформація.
- 8 Виберіть **Змагання із записом**.

Створення кільцевого маршруту

Годинник може створити кільцевий маршрут на основі вказаної відстані та напрямку навігації.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Карта**.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Навігація > Кільцевий маршрут**.
- 5 Виберіть активність, яку використовуватимете під час проходження маршруту.
- 6 Введіть загальну відстань для маршруту.
- 7 Виберіть напрямок руху.
Годинник створить до трьох маршрутів. Ви можете натиснути кнопку , щоб переглянути маршрути.
- 8 Натисніть , щоб вибрати маршрут.
- 9 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб почати навігацію, натисніть **Старт**.
 - Щоб переглянути маршрут на карті або зсунути чи масштабувати її, натисніть **Карта**.
 - Щоб переглянути список поворотів на маршруті, виберіть **Із зазначенням поворотів**.
 - Щоб побачити графік рельєфу для вибраного маршруту, виберіть **Висота**.
 - Для збереження маршруту виберіть **Зберегти**.
 - Щоб переглянути список підйомів на маршруті, виберіть **Переглянути підйоми**.

Навігація в режимі Sight 'N Go

Можна навести пристрій на віддалений об'єкт, наприклад водонапірну вежу, зафіксувати напрямок, а потім розпочати рух до цього об'єкта.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Карта**.
- 3 Натисніть .

- 4 Виберіть **Навігація > Sight 'N Go**.
- 5 Наведіть верхню частину годинника на об'єкт і натисніть .
Відобразиться навігаційна інформація та почнеться відстеження.

Слідування збереженим маршрутом на годиннику

Зберігши маршрут на годиннику або надіславши його туди, ви можете слідувати цим маршрутом під час заняття надворі.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**.
- 3 Розпочніть активність із використанням GPS.
- 4 Прокрутіть униз і виберіть **Навігація > Збережено**.
- 5 Виберіть збережений маршрут.
- 6 Натисніть **Більше** для перегляду деталей маршруту й налаштувань (необов'язково) (*Використання програми Saved, стор. 17*).
- 7 Виберіть **Змагання із записом**.
- 8 Натисніть , щоб почати навігацію та запустити таймер активності.

Установлення напрямку за компасом

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Прокрутіть по циферблату годинника, щоб побачити й відкрити віджет компаса.
 - Прокрутіть циферблат годинника, щоб побачити й відкрити віджет альтиметра, барометра та компаса (ABC), а потім проведіть пальцем, щоб побачити компас.
 - Утримуйте , а потім виберіть засіб керування компасом.
 - Утримуйте , виберіть засіб керування альтиметром, барометром і компасом (ABC), а потім прокрутіть, щоб побачити компас.
- 2 Натисніть , щоб переглянути опції.
- 3 Виберіть **Заблокувати напрямок**.
- 4 Направте верхню частину годинника у напрямку вашого руху і натисніть .
Коли ви відхилятиметеся від курсу, компас показуватиме напрямок відносно курсу та ступінь відхилення.

Установлення базової точки

Можна встановити базову точку, на основі якої показуватимуться напрямок і відстань до місцезнаходження або напрямку за компасом.

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть і утримуйте кнопку .
 - ПІДКАЗКА:** установити базову точку можна під час записування активності.
 - Коли відображається циферблат годинника, натисніть .
- 2 Виберіть **Базова точка**.
- 3 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 4 Натисніть  і виберіть **Додати точку**.
- 5 Виберіть місцезнаходження або напрямку за компасом, що використовуватиметься як орієнтир для навігації.
З'являться стрілка компаса та відстань до місця призначення.
- 6 Спрямуйте верхню частину годинника в напрямку руху.
Коли ви відхилятиметеся від курсу, компас показуватиме напрямок відносно курсу та ступінь відхилення.
- 7 У разі потреби натисніть  і виберіть **Змінити орієнтир**, щоб установити іншу базову точку.

Прогнозування маршрутної точки

Можна створити нове місцезнаходження на основі прогнозу щодо відстані та напрямку до нього від вашого поточного місцезнаходження.

ПРИМІТКА: можливо, необхідно буде додати програму Планування від точки маршруту у список занять і програм.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Планування від точки маршруту**.
- 3 Натисніть  або , щоб задати напрямок.
- 4 Натисніть .
- 5 Натисніть , щоб вибрати одиницю вимірювання.
- 6 Натисніть , щоб ввести дистанцію.
- 7 Натисніть , щоб зберегти налаштування.

Прогнозована маршрутна точка буде збережена з назвою за замовчуванням.

Функції відстеження й безпеки

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Функції відстеження й безпеки, доступні в програмі Garmin Connect™, є додатковими функціями, які не можуть уважатися основним засобом виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб користуватися функціями безпеки й відстеження, треба, щоб ваш годинник Enduro™ був під'єднаний до програми Garmin Connect за допомогою технології Bluetooth®. На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. У своєму обліковому записі Garmin Connect ви можете додати контакти для звернення по допомогу.

Отримати додаткову інформацію про функції відстеження й безпеки можна на сторінці garmin.com/safety.

Допомога: коли ви просите про допомогу, годинник надсилає повідомлення з вашим ім'ям, посиланням LiveTrack і GPS-координатами (якщо вони доступні) вашим контактам для звернення по допомогу (*Запит про допомогу, стор. 123*).

Garmin Locate: передає останнє відоме розташування вашого пристрою довіреним контактам у програмі Garmin Messenger™ (*Увімкнення відстеження Garmin Locate, стор. 123*).

GroupTrack: відстежує ваші з'єднання, використовуючи LiveTrack безпосередньо на екрані й у режимі реального часу (*Початок сеансу GroupTrack, стор. 124*).

Виявлення інцидентів: якщо під час певної діяльності надворі годинник Enduro виявить інцидент, він надсилає вашим контактам для екстрених випадків автоматичне повідомлення з посиланням LiveTrack і вашими GPS-координатами (якщо вони доступні) (*Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів, стор. 123*).

Live Event Sharing: надсилає повідомлення друзям і родичам під час події, забезпечуючи оновлення в режимі реального часу.

ПРИМІТКА: ця функція доступна лише тоді, коли годинник підключено до сумісного смартфона на базі Android™.

LiveTrack: надсилає посилання на вебсторінку друзям і родичам, щоб вони могли стежити за вашими забігами та тренуваннями в режимі реального часу. Ви можете використовувати програму Garmin Connect, щоб запрошувати підписників за допомогою електронної пошти або соціальних мереж, дозволяючи їм переглядати ваші дані в режимі реального часу.

Додавання контактів для звернення по допомогу

Телефонні номери контактів для звернення по допомогу використовуються для функцій відстеження й безпеки.

- 1 У програмі Garmin Connect™ виберіть •••.
- 2 Виберіть **Безпека й відстеження > Функції безпеки > Контакти для звернення по допомогу > Додати контакт для звернення по допомогу**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Коли ви додаєте контактну особу як контакт для звернення по допомогу, ця особа отримає сповіщення, через яке можна прийняти або відхилити ваш запит. Якщо контактна особа відхилить цей запит, вам необхідно буде вибрати інший контакт для звернення по допомогу.

Додавання контактів

Ви можете додати до 50 контактів у програмі Garmin Connect™. Електронні адреси контактів використовуються функцією LiveTrack. Трьох осіб із цих контактів можна призначити як контакти для звернення по допомогу (*Додавання контактів для звернення по допомогу, стор. 122*).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Контакти**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавши контакти, необхідно синхронізувати дані, щоб застосувати зміни до свого пристрою Enduro™ (*Використання програми Garmin Connect™, стор. 102*).

Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Додаткова функція виявлення інцидентів доступна лише для певних видів активності надворі. На функцію виявлення інцидентів не слід покладатися як на основний засіб виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect™ не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб можна було увімкнути на годиннику функцію виявлення інцидентів, необхідно налаштувати дані контактних осіб для звернення по допомогу в програмі Garmin Connect ([Додавання контактів для звернення по допомогу, стор. 122](#)). На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Ваші контакти для звернення по допомогу мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Безпека й відстеження > Виявлення інцидентів**.
- 3 Розпочніть активність із використанням GPS.

ПРИМІТКА: виявлення інцидентів доступне лише для певних видів активності надворі.

Якщо годинник Enduro™ виявляє інцидент, коли до нього підключено телефон, програма Garmin Connect може автоматично надіслати текстове повідомлення і електронний лист із вашим іменем і GPS-координатами (якщо вони доступні) вашим контактам для звернення по допомогу. На пристрої та сполученому телефоні відображається повідомлення про те, що після відліку 15 секунд ваші контакти отримають повідомлення. Якщо допомога не потрібна, автоматичне надсилання повідомлення можна скасувати.

Увімкнення відстеження Garmin Locate

ПОВІДОМЛЕННЯ

Перш ніж активувати функцію Garmin Locate для свого годинника, необхідно налаштувати довірені контакти у програмі Garmin Messenger™ на телефоні. На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Ваші контакти мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

- 1 На сполученому телефоні відкрийте програму Garmin Messenger ([Програма Garmin Messenger™, стор. 103](#)).
- 2 Натисніть своє зображення профілю та виберіть **Визначити місцезнаходження**.
- 3 Додайте довірені контакти, дотримуючись інструкцій на екрані.

Коли ви надасте згоду на відстеження Garmin Locate, ця функція автоматично увімкнеться на сполученому годиннику. Щоб вимкнути цю функцію, натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Безпека й відстеження > Garmin Locate > Auto Share Location > Вимкнути**.

Запит про допомогу

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Функція надання допомоги є додатковою та не може вважатися основним засобом виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect™ не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб мати можливість надіслати запит про допомогу, необхідно налаштувати контакти для звернення по допомогу в програмі Garmin Connect ([Додавання контактів для звернення по допомогу, стор. 122](#)). На сполученому телефоні має бути активований тарифний план передачі даних, і телефон має перебувати в зоні покриття мережі, де доступне передавання даних. Ваші контакти для звернення по допомогу мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

- 1 Натисніть і утримуйте .
- Годинник вібрує, коли активується функція виклику допомоги.

2 Дочекайтеся завершення зворотного відліку.

Годинник надішле повідомлення вашим контактам для звернення по допомогу.

ПІДКАЗКА: щоб скасувати повідомлення, натисніть і утримуйте будь-яку кнопку, перш ніж зворотний відлік буде завершено.

Повідомлення для глядачів

ПОВІДОМЛЕННЯ

На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних.

Функція обміну повідомленнями з глядачами дає змогу вашим підписникам LiveTrack надсилати вам голосові й текстові повідомлення під час вашого заняття з бігу. Налаштувати цю функцію можна в параметрах LiveTrack у програмі Garmin Connect™. Для отримання аудіоповідомлень потрібно під'єднати до годинника навушники Bluetooth®.

Блокування повідомлень для глядачів

Якщо ви хочете заблокувати повідомлення для глядачів, Garmin® рекомендує вимкнути їх перед початком активності.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Безпека й відстеження > LiveTrack > Повідомлення для глядачів**.

ПІДКАЗКА: якщо ви вже розпочали заняття, можна натиснути  і вибрати Вимкнути, і тоді повідомлення для глядачів будуть заблоковані й не з'являтимуться у вхідних.

Початок сеансу GroupTrack

ПОВІДОМЛЕННЯ

На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних.

Щоб почати сеанс GroupTrack, спочатку слід сполучити годинник із сумісним телефоном (*Підключення телефона, стор. 96*).

Наведені далі інструкції стосуються початку сеансу GroupTrack на годиннику Enduro™. Якщо ваші підключені контакти також мають сумісні пристрої, ви зможете побачити їх на мапі. Інші пристрої можуть не відображати велосипедистів GroupTrack на мапі.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Безпека й відстеження > LiveTrack > GroupTrack**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Видимий для**, щоб увімкнути сеанси GroupTrack для всіх своїх підключених контактів Garmin Connect™ або лише для запрошених підключених контактів.
 - Виберіть **Показати на мапі**, щоб увімкнути перегляд підключених контактів на екрані карти.
 - Виберіть **Типи активності**, щоб вибрати типи активності, які відображатимуться на екрані мапи під час сеансу GroupTrack.
- 4 На годиннику почніть заняття на свіжому повітрі.
- 5 Прокрутіть мапу, щоб переглянути свої підключені контакти.

Поради щодо сеансів GroupTrack

Функція GroupTrack дозволяє відстежувати інші підключені контакти з вашої групи за допомогою LiveTrack прямо на екрані. Усі учасники групи повинні бути вашими підключеними контактами у вашому обліковому записі Garmin Connect™.

- Почніть активність надворі, використовуючи GPS.
- Сполучіть пристрій Enduro™ зі своїм телефоном за допомогою технології Bluetooth®.
- У програмі Garmin Connect виберіть **••• > Контакти**, щоб оновити список підключених контактів для сеансу GroupTrack.
- Переконайтеся, що всі ваші підключені контакти сполучили свої пристрої з телефонами й почали сеанс LiveTrack у програмі Garmin Connect.
- Усі ваші підключені контакти мають бути в радіусі дії (40 км або 25 миль).

- Під час сеансу GroupTrack прокрутіть до екрана мапи, щоб переглянути свої підключені контакти (*Додавання екрана даних мапи, стор. 51*).

Музика

ПРИМІТКА: у годиннику Enduro™ передбачено три різних варіанти відтворення музики.

- Музика від стороннього постачальника
- Власний аудіовміст
- Музика в пам'яті телефона

Годинник Enduro підтримує завантаження аудіовмісту з комп'ютера або від стороннього постачальника, тож для прослуховування музики вам більше не потрібен телефон поблизу. Щоб слухати аудіовміст, збережений на годиннику, можна підключити навушники Bluetooth®.

Підключення до стороннього постачальника

Щоб завантажувати в годинник музику та інші аудіофайли від підтримуваного стороннього постачальника, потрібно підключитися до цього постачальника.

Щоб додати інших постачальників, можна завантажити на телефон програму Connect IQ™ ([Завантаження функцій Connect IQ™](#), стор. 103).

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Магазин Connect IQ™**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій, що відображатимуться на екрані, щоб установити стороннього постачальника музичного контенту.
- 4 Натисніть і утримуйте , щоб перейти до елементів керування музикою з будь-якого екрана.
- 5 Виберіть постачальника музичного контенту.

ПРИМІТКА: якщо хочете вибрати іншого провайдер, натисніть і втримуйте , виберіть **Налаштування годинника > Музика > Постачальники музичного контенту**, і дотримуйтеся інструкцій на екрані.

Завантаження аудіовмісту від стороннього постачальника

Для завантаження аудіовмісту від стороннього постачальника необхідно спершу підключитися до Wi-Fi® мережі ([Підключення до мережі Wi-Fi®](#), стор. 99).

- 1 Натисніть і утримуйте , щоб перейти до елементів керування музикою з будь-якого екрана.
- 2 Утримуйте .
- 3 Виберіть **Постачальники музичного контенту**.
- 4 Виберіть під'єднаного постачальника або натисніть **Додати програми для відтворення музики**, щоб додати постачальника музичного контенту з магазину програм Connect IQ™.
- 5 Виберіть добірку музики чи інший об'єкт, який хочете завантажити на годинник.
- 6 За необхідності натискайте , доки вам не буде запропоновано здійснити синхронізацію з відповідною службою.

ПРИМІТКА: під час завантаження аудіовмісту акумулятор може розряджатися швидше. Якщо рівень заряду акумулятора є заниженим, може виникнути потреба в підключенні годинника до зовнішнього джерела живлення.

Завантаження власного аудіовмісту

Перш ніж надсилати музику на свій годинник, необхідно встановити програму Garmin Express™ на комп'ютері (garmin.com/express).

Ви можете завантажувати з комп'ютера на годинник Enduro™ власні звукові файли, зокрема у форматах MP3 та M4A. Детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці garmin.com/musicfiles.

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю з комплекту.
- 2 На комп'ютері запустіть програму Garmin Express, виберіть свій годинник і виберіть **Музика**.
ПІДКАЗКА: комп'ютери Windows®: виберіть  і перейдіть до папки зі своїми аудіофайлами. Комп'ютери Apple®: програма Garmin Express використовує вашу бібліотеку iTunes®.
- 3 У списку **Моя музика** або **Бібліотека iTunes** виберіть категорії аудіофайлів, наприклад пісні або добірки музики.
- 4 Позначте потрібні вам аудіофайли й виберіть **Надіслати на пристрій**.
- 5 Щоб видалити аудіофайли, перейдіть до списку Enduro, виберіть категорію, позначте потрібні файли й виберіть **Видалити з пристрою**.

Прослуховування музики

- 1 Натисніть і утримуйте , щоб перейти до елементів керування музикою з будь-якого екрана.
- 2 Утримуйте .
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Якщо ви вперше слухаєте музику, виберіть **Налаштування > Музика > Постачальники музичного контента**.
 - Якщо ви не вперше слухаєте музику, то виберіть **Постачальники музичного контента**.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб слухати музику, завантажену на годинник із комп'ютера, виберіть **Моя музика**, потім виберіть потрібний параметр. (*Завантаження власного аудіовмісту*, стор. 126).
 - Щоб слухати музику від стороннього постачальника музичного контенту, виберіть назву постачальника, а потім виберіть список відтворення.
 - Щоб керувати відтворенням музики на своєму телефоні, виберіть **Керувати з телефона**.
- 5 За потреби підключіть свої навушники Bluetooth® (*Підключення навушників Bluetooth®*, стор. 127).
- 6 Виберіть .

Керування відтворенням музики

Під час заняття проведіть пальцем ліворуч, щоб переглянути елементи керування відтворенням музики. Також можна натиснути й утримувати , щоб відкрити елементи керування відтворенням музики.

ПРИМІТКА: елементи керування відтворенням музики можуть виглядати інакше залежно від вибраного джерела музики.

	Виберіть, щоб переглянути інші елементи керування відтворенням музики.
	Виберіть, щоб переглянути аудіофайли й добірки музики для вибраного джерела.
	Виберіть, щоб відрегулювати гучність.
	Виберіть, щоб відтворити або призупинити поточний аудіофайл.
	Виберіть, щоб перейти до наступного аудіофайлу в списку. Натисніть і утримуйте для швидкого пересування по поточному аудіофайлу.
	Виберіть, щоб запустити поточний аудіофайл із початку. Виберіть двічі, щоб перейти до попереднього аудіофайлу в списку. Натисніть і утримуйте для швидкого пересування назад по поточному аудіофайлу.
	Виберіть, щоб змінити режим повторення.
	Виберіть, щоб змінити режим довільного відтворення.

Підключення навушників Bluetooth®

Щоб слухати музику, завантажену на ваш годинник Enduro™, потрібно під'єднати навушники Bluetooth.

- 1 Піднесіть навушники до годинника на відстань не більше 2 м.
- 2 Увімкніть режим створення пари на навушниках.
- 3 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 4 Виберіть **Налаштування годинника > Музика > Навушники > Додати новий елемент**.
- 5 Виберіть свої навушники, щоб створити пару.

Зміна режиму відтворення звуку

Можна змінити режим відтворення музики зі стерео на моно.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Музика > Звук**.
- 3 Виберіть потрібний варіант.

Профіль користувача

Ви можете оновити свій профіль користувача в годиннику чи в застосунку Garmin Connect™.

Налаштування профілю користувача

Ви можете оновлювати таку особисту інформацію, як зріст, вага, зони тренувань тощо. На основі цієї інформації годинник точніше розраховує дані для тренувань.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Профіль користувача**.
- 3 Виберіть потрібний варіант.

Налаштування гендера

Під час першого налаштування годинника вам потрібно обрати стать. Більшість алгоритмів фізичного стану та тренувань є бінарними. Для отримання найбільш точних результатів Garmin® радить обирати стать, зареєстровану під час народження. Після початкового налаштування можна змінити налаштування профілю у своєму обліковому записі Garmin Connect™.

Профіль і конфіденційність: дає змогу змінювати дані у вашому відкритому профілі.

Користувачькі налаштування: установлення статі. Якщо вибрати Не визначено, алгоритми, для яких потрібно вказати бінарне значення, використовуватимуть стать, вказану під час початкового налаштування.

Перегляд свого фітнес-віку

Фітнес-вік показує, наскільки ваш фізичний стан співвідноситься з фізичним станом усередненої людини тієї самої статі. Для визначення вашого фітнес-віку годинник використовує інформацію про ваш вік, індекс маси тіла (ІМТ), частоту серцевих скорочень у спокійному стані та історію ваших занять із надмірною інтенсивністю. Якщо у вас є ваги Index™, для визначення вашого фітнес-віку годинник використовуватиме не ІМТ, а відсотковий показник вмісту жиру в організмі. На ваш фітнес-вік можуть впливати зміни фізичного навантаження та способу життя.

ПРИМІТКА: для найточнішого визначення фітнес-віку заповніть профіль користувача ([Налаштування профілю користувача, стор. 128](#)).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Профіль користувача > Фітнес-вік**.

Про зони пульсу

Спортсмени часто використовують зони пульсу для визначення й покращення стану своєї серцево-судинної системи та фізичної підготовки. Зона пульсу – це встановлений діапазон частоти серцевих скорочень на хвилину. Існує п'ять стандартних зон пульсу, пронумерованих від 1 до 5 з підвищенням інтенсивності. Зазвичай зони пульсу розраховуються на основі відсотків від максимальної частоти серцевих скорочень.

Цілі фізичних занять

Знання зон пульсу допоможе вам оцінити й покращити свій фізичний стан за допомогою цих правил.

- Частота серцевих скорочень (пульс) – надійний показник інтенсивності вправ.
- Тренування в певних зонах пульсу допомагає покращити стан і силу серцево-судинної системи.

Якщо ви знаєте свій максимальний пульс, скористайтеся таблицею ([Розрахування зон частоти пульсу, стор. 129](#)), щоб визначити оптимальну зону для досягнення ваших цілей щодо фізичного стану.

Якщо максимальна частота ваших серцевих скорочень вам невідома, скористайтеся одним із калькуляторів, що доступні в Інтернеті. Деякі тренажерні зали й медичні центри пропонують тест, який дає змогу визначити максимальний пульс. За замовчуванням максимальна частота серцевих скорочень становить 220 мінус ваш вік.

Налаштування зон пульсу

Для визначення ваших зон пульсу (частоти серцевих скорочень) за замовчуванням годинник використовує дані вашого профілю користувача, налаштовані під час початкової конфігурації. Можна задати окремі зони пульсу для спортивних профілів, як-от біг, їзда на велосипеді чи плавання. Для максимально точного розрахунку кількості спалених калорій необхідно встановити максимальну частоту пульсу. Можна також установити кожну зону пульсу та ввести частоту пульсу в стані спокою вручну. Скоригувати зони вручну можна на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect™.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Профіль користувача > ЧСС і зони зусилля > Частота пульсу**.
- 3 Виберіть **Макс. ЧСС** і введіть максимальну частоту пульсу.
Можна використовувати функцію Автоматичне визначення для автоматичної реєстрації максимальної частоти пульсу під час активності (*Автоматичне визначення вимірювань ефективності, стор. 130*).
- 4 Виберіть **Лактатний поріг** і введіть значення частоти пульсу лактатного порогу (*Лактатний поріг, стор. 71*).
Можна використовувати функцію Автоматичне визначення для автоматичної реєстрації свого лактатного порогу під час активності (*Автоматичне визначення вимірювань ефективності, стор. 130*).
- 5 Виберіть **ЧСС відпочинку > Задати власне значення** і введіть частоту пульсу в стані спокою.
Можна використовувати середню частоту пульсу в стані спокою, виміряну годинником, або встановити власне значення частоти пульсу в стані спокою.
- 6 Виберіть **Зони > На основі**.
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Ударів на хвилину**, щоб переглянути або відредагувати зони в ударах на хвилину.
 - Виберіть **Відсоток максимуму ЧСС**, щоб переглянути або відредагувати зони у відсотках від максимальної частоти пульсу.
 - Виберіть **Відсоток резерву ЧСС**, щоб переглянути або відредагувати зони у відсотках від резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу в стані спокою).
 - Виберіть **% від лактатного порога**, щоб переглянути або відредагувати зони у відсотках від частоти пульсу лактатного порогу.
- 8 Виберіть зону та введіть значення для кожної зони
- 9 Виберіть **ЧСС для занять спортом**, а потім – спортивний профіль, щоб додати окремі зони пульсу (необов'язково).
- 10 Повторіть ці кроки, щоб додати спортивні зони пульсу (необов'язково).

Дозвіл годиннику встановлювати зони пульсу

Налаштування за замовчуванням дозволяють годиннику визначати максимальну частоту серцевих скорочень і встановлювати зони пульсу у відсотках від максимальної частоти.

- Перевірте правильність налаштувань свого профілю користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 128*).
- Частіше бігайте із зап'ястковим або нагрудним пульсометром.
- Переглядайте тренди свого пульсу та час у зонах за допомогою свого облікового запису Garmin Connect™.

Розрахування зон частоти пульсу

зона	% максимального пульсу	Сприйманий рівень напруги	Переваги
1	50–60 %	Розслаблений стан, легкий темп, ритмічне дихання	Аеробне тренування початкового рівня, зниження рівня стресу
2	60–70 %	Комфортний темп, дещо глибше дихання, можна розмовляти	Базове тренування для серцево-судинної системи, швидке відновлення
3	70–80 %	Середній темп, вести бесіду складніше	Покращення аеробних характеристик, оптимальне тренування для серцево-судинної системи
4	80–90 %	Швидкий темп, часте дихання з напругою	Покращення анаеробних характеристик і підвищення порога, вища швидкість
5	90–100 %	Найшвидший темп, який неможливо підтримувати довго, важке дихання	Анаеробна й фізична витривалість, підвищення сили

Налаштування зон зусилля

Значення для зон зусилля встановлені за замовчуванням і залежать від статі, ваги й усереднених здібностей та можуть не відповідати вашим індивідуальним здібностям. Якщо ви знаєте своє значення зусилля функціонального порога (FTP) або порогового зусилля (TP), ви можете ввести його й дозволити

програмі автоматично розрахувати ваші зони зусилля. Скоригувати зони вручну можна на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect™.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Профіль користувача > ЧСС і зони зусилля > Зусилля**.
- 3 Виберіть тип заняття.
- 4 Виберіть **На основі**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Ват**, щоб переглянути або відредагувати діапазони у ватах.
 - Виберіть **% ЗФП** або **Порогове зусилля: %**, щоб переглянути або відредагувати діапазони у відсотках від порогового зусилля.
- 6 Виберіть **ЗФП** або **Порогове зусилля** і введіть своє значення.
Ви можете використовувати функцію Автоматичне визначення для автоматичної реєстрації свого порогового зусилля під час активності (*Автоматичне визначення вимірювань ефективності, стор. 130*).
- 7 Виберіть зону та введіть значення для кожної зони
- 8 За потреби виберіть **Мінімум** і введіть мінімальне значення зусилля.

Автоматичне визначення вимірювань ефективності

Функція Автоматичне визначення за замовчуванням увімкнена. Годинник може автоматично визначати максимальну частоту серцевих скорочень і лактатний поріг під час активності. У разі сполучення із сумісним вимірювачем зусилля годинник може автоматично визначати ваше зусилля функціонального порога (FTP) під час активності.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Профіль користувача > ЧСС і зони зусилля > Автоматичне визначення**.
- 3 Виберіть потрібний варіант.

Налаштування керування живленням

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Керування живленням**.

Економія заряду: дає змогу налаштувати системні параметри, щоб подовжити час роботи від акумулятора в режимі годинника (*Налаштування функції економії заряду акумулятора, стор. 131*).

Режими живлення для активності: дає змогу налаштувати системні параметри, щоб подовжити час роботи від акумулятора під час активності (*Налаштування режимів живлення, стор. 131*).

Вдстк зар. бат.: відображає залишок заряду акумулятора у відсотках.

Очік. зал. зар. бат.: відображає залишок заряду акумулятора як орієнтовну кількість днів або годин.

Попередження про низький заряд: сповіщає про низький рівень заряду акумулятора.

Налаштування функції економії заряду акумулятора

Функція економії заряду акумулятора дозволяє швидко налаштувати параметри системи, щоб подовжити час роботи від акумулятора в режимі годинника.

Увімкнути функцію економії заряду акумулятора можна в меню елементів керування (*Елементи керування, стор. 59*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Керування живленням > Економія заряду**.
- 3 Виберіть **Стан**, щоб увімкнути функцію економії заряду акумулятора.
- 4 Виберіть **Редагувати**, а потім виберіть потрібний варіант:
 - Виберіть **Циферблат годинника**, щоб увімкнути енергоощадний циферблат, який оновлюється раз на хвилину.
 - Виберіть **Музика**, щоб вимкнути можливість прослуховування музики з годинника.
 - Виберіть **Телефон**, щоб від'єднати сполучений телефон.
 - Виберіть **Wi-Fi**, щоб від'єднатися від мережі Wi-Fi®.
 - Виберіть **Пульсом. на зап'яс.**, щоб вимкнути зап'ястковий пульсометр.
 - Виберіть **Пульсовий оксиметр**, щоб вимкнути датчик пульсового оксиметра.
 - Виберіть **Екран**, щоб вимкнути екран, коли він не використовується.
 - Виберіть **Підсвітка**, щоб вимкнути підсвічування.
 - Виберіть **Підсвіч. сповіщення**, щоб екран не вмикався в разі отримання сповіщення чи попередження.
 - Виберіть **Підсвічування в разі виявлення жесту**, щоб екран не вмикався, коли ви піднімаєте руку й повертаєте до себе, щоб поглянути на зап'ясток.

Годинник відображає кількість годин роботи від акумулятора, що додалася в результаті зміни кожного з налаштувань.
- 5 Виберіть **Попередження про низький заряд**, щоб отримувати попередження про низький рівень заряду акумулятора.

Налаштування режимів живлення

Пристрій постачається з кількома налаштованими режимами живлення, які дають змогу швидко змінювати системні параметри, налаштування заняття й параметри GPS, щоб подовжити час роботи від акумулятора під час заняття. Можна налаштовувати під себе наявні режими живлення та створювати власні.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Керування живленням > Режими живлення для активності**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть режим живлення для користувацького налаштування.
 - Виберіть **Додати новий елемент**, щоб створити користувацький режим живлення.
- 4 За потреби введіть власну назву.
- 5 Виберіть параметр, для якого бажаєте налаштувати особливий режим живлення.

Наприклад, можна змінити налаштування супутникового зв'язку або від'єднати сполучений телефон. Можна вибрати Відновити для скидання режиму живлення до налаштувань за замовчуванням.

Годинник відображає кількість годин роботи від акумулятора, що додалася в результаті зміни кожного з налаштувань.

6 За потреби натисніть **Готово**, щоб зберегти й використовувати власний режим живлення.

Налаштування доступності

Коли відображається циферблат годинника, натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Доступність**.

Озвучування циферблату: дає змогу підключеним навушникам озвучувати дані із циферблата. Можна вибрати варіант Лише час і дата або Весь циферблат.

Погодинне сповіщення: вмикає сповіщення на початку кожної години.

Налаштування системи

Коли відображається циферблат годинника, натисніть і утримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Система**.

Мова: установлення мови, якою відображатиметься інтерфейс годинника (*Змінення мови годинника, стор. 134*).

Ярлики: призначення кнопкам функцій швидкого доступу (*Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок, стор. 134*).

Код-пароль: установлення пароля із чотирьох цифр для захисту особистої інформації, коли годинник не на зап'ясті (*Налаштування коду-пароля годинника, стор. 135*).

Не турбувати: увімкнення режиму «Не турбувати», у якому екран затемнений, а сигнали й сповіщення вимкнені.

Компас: калібрування внутрішнього компаса й налаштування його параметрів (*Компас, стор. 135*).

Альтиметр і барометр: калібрування внутрішнього барометричного висотоміра й налаштування його параметрів (*Висотомір і барометр, стор. 136*).

Час: налаштування параметрів часу (*Налаштування часу, стор. 137*).

Клавіатура: налаштування мови й формату клавіатури годинника за замовчуванням. Ви можете додати більше варіантів клавіатури та змінити клавіатуру за замовчуванням (*Зміна клавіатури годинника, що використовується за замовчуванням, стор. 137*).

Голос: установлення діалекту й типу голосу годинника.

Ліхтарик: налаштування параметрів ліхтарика (*Використання світлодіодного ліхтарика, стор. 61*).

Додаткові: доступ до розширених налаштувань системи для встановлення одиниць вимірювання, режиму записування даних і режиму USB (*Розширені системні налаштування, стор. 137*).

Відновлення та скидання: налаштування резервного копіювання даних годинника й скидання даних і налаштувань користувача (*Відновлення та скидання налаштувань, стор. 138*).

Оновлення програмного забезпечення: установлення завантажених оновлень програмного забезпечення, увімкнення автоматичного оновлення та перевірка наявності оновлень вручну (*Оновлення продукту, стор. 139*).

Інфо: відображення інформації про пристрій, програмне забезпечення та ліцензію, а також нормативної інформації (*Перегляд інформації щодо пристрою, стор. 140*).

Змінення мови годинника

Якщо ви випадково неправильно вибрали на годиннику мову, її налаштування можна змінити.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть .
- 3 Виберіть .
- 4 Виберіть .
- 5 Виберіть свою мову.

Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок

Можна налаштувати функції, що спрацьовуватимуть в разі утримання окремих кнопок і комбінацій кнопок.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Ярлики**.
- 3 Виберіть кнопку або комбінацію кнопок для налаштування.

START	
BACK	
LIGHT	
UP	
DOWN	

- 4 Виберіть функцію.

Налаштування коду-пароля годинника

ПОВІДОМЛЕННЯ

Якщо тричі неправильно ввести пароль, годинник буде тимчасово заблоковано. Після п'яти невдалих спроб годинник буде заблоковано, доки ви не скинете пароль у програмі Garmin Connect™. Якщо телефон не сполучено з годинником, то після п'яти невдалих спроб годинник видалить ваші дані й скине налаштування до заводських.

Щоб захистити особисту інформацію, коли годинник не на зап'ясті, можна налаштувати код-пароль для годинника. Якщо ви використовуєте функцію Garmin Pay™, годинник використовуватиме той самий код-пароль із чотирьох цифр, який запитується під час відкриття гаманця (*Garmin Pay™, стор. 18*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Код-пароль > Установлення коду**.
- 3 Уведіть код-пароль із чотирьох цифр.

Коли ви наступного разу знімете годинник із зап'ястя, для доступу до будь-якої інформації необхідно буде ввести пароль.

Змінення коду-пароля годинника

Для змінення поточного коду-пароля годинника необхідно його знати. Якщо ви забули свій пароль або зробили забагато неправильних спроб введення пароля, необхідно скинути його в програмі Garmin Connect™.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Код-пароль > Змінити код-пароль**.
- 3 Уведіть поточний код-пароль із чотирьох цифр.
- 4 Уведіть новий 4-значний код-пароль.

Коли ви наступного разу знімете годинник із зап'ястя, для доступу до будь-якої інформації необхідно буде ввести пароль.

Вимкнення коду доступу годинника

ПРИМІТКА: для вимкнення поточного коду доступу пристрою необхідно його знати. Якщо ви забули свій пароль або зробили забагато неправильних спроб введення пароля, необхідно скинути його в програмі Garmin Connect™.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Код-пароль > Код-пароль > Вимкнути**.
- 3 Уведіть поточний код-пароль із чотирьох цифр.

На годиннику буде вимкнено функцію коду доступу.

Компас

Годинник обладнаний трьохосьовим компасом з автоматичним калібруванням. Функції та зовнішній вигляд компаса залежать від типу фізичної активності, стану GPS (увімкнено чи вимкнено) і наявності руху в пункт призначення. Змінити налаштування компаса можна вручну (*Налаштування компаса, стор. 135*). Компас доступний у меню елементів керування (*Елементи керування, стор. 59*), у списку віджетів (*Віджети, стор. 63*) або на екрані з даними під час заняття (*Налаштування екранів даних, стор. 50*).

Налаштування компаса

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Система > Компас**.

Калібрувати: калібрування датчика компаса вручну (*Калібрування компаса вручну, стор. 136*).

Екран: установлення напрямку на компасі в літерах, градусах або мілірадіанах.

Північний напрямок: установлення північної опорної точки компаса (*Налаштування північної опорної точки, стор. 136*).

Магнітне схилення: для схилення стрілки магнітометра встановлюється північна опорна точка, якщо для параметра **Північний напрямок** вибрано значення **Користувач**.

Режим: використання компасом комбінації даних GPS і електронного датчика під час руху (Автоматично), лише даних GPS, або магнітометра.

Не слід калібрувати електронний компас у приміщеннях. Не слід використовувати електронний компас біля об'єктів із магнітними полями, наприклад автомобілів, споруд або повітряних ліній електропередачі, оскільки це може знизити точність компаса.

Годинник використовує автоматичне калібрування за замовчуванням. Якщо компас поводить себе нестабільно (наприклад, після тривалих періодів руху або суттєвих змін температури), ви можете відкалібрувати його вручну.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Компас > Калібрувати**.
- 3 Робіть зап'ястком невеличку вісімку в повітрі, доки не з'явиться повідомлення.

Налаштування північної опорної точки

Можна встановити орієнтир напрямку, що використовуватиметься для обчислення інформації про напрямок руху.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Компас > Північний напрямок**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб установити географічну північ як орієнтир напрямку, виберіть **Справжній**.
 - Щоб встановити північний магнітний напрямок без схилення, виберіть **Магнітний курс**.
 - Щоб установити північ координатної сітки (000°) як орієнтир напрямку, виберіть **Сітка**.
 - Щоб вручну задати значення магнітного схилення, виберіть **Користувач**, введіть значення магнітного схилення і натисніть **Готово**.

Висотомір і барометр

Годинник містить внутрішній висотомір і барометр. Годинник збирає дані про висоту й тиск безперервно навіть у режимі низького енергоспоживання. Висотомір відображає приблизну висоту на основі змін тиску. Барометр відображає дані про тиск навколишнього середовища на основі фіксованої висоти, на якій альтиметр був востаннє відкалібрований (*Налаштування висотоміра й барометра, стор. 136*). Ви можете переглядати альтиметр і барометр у меню керування (*Елементи керування, стор. 59*), списку віджетів (*Віджети, стор. 63*), або списку програм (*Програми, стор. 11*).

Налаштування висотоміра й барометра

На циферблаті годинника втримуйте  та виберіть **Налаштування годинника > Система > Альтиметр і барометр**.

Калібрувати: ручне калібрування датчика висотоміра й барометра.

Автокалібрув.: автоматичне калібрування датчика щоразу, коли ви використовуєте супутникові системи.

Режим датчика: вибір режиму роботи датчика. У режимі Автоматично автоматично використовуються і висотомір, і барометр відповідно до вашого руху. Ви можете вибрати режим Тільки альтиметр, якщо ваша активність пов'язана зі зміною висоти, або режим Тільки барометр, якщо висота не змінюється.

Висота: вибір одиниць вимірювання висоти.

Тиск: вибір одиниць вимірювання тиску.

Графік барометра: дає змогу вибрати період, дані за який відображатимуться на графіку віджета барометра.

Калібрування барометричного альтиметра

Ваш годинник уже відкалібровано на фабриці, і за замовчуванням на ньому використовується функція автоматичного калібрування у вашій початковій точці за GPS. Можна відкалібрувати барометричний альтиметр вручну, якщо відоме точне значення висоти.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система**.
- 3 Виберіть **Альтиметр і барометр**.
- 4 Натисніть **Калібрувати**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб ввести поточну висоту вручну, виберіть **Ввести вручну**.

- Для автоматичного калібрування за цифровою моделлю рельєфу виберіть **Використовувати DEM**.
- Для автоматичного калібрування на основі місцезнаходження за даними GPS виберіть **Використовувати GPS**.

Налаштування часу

Коли відображається циферблат годинника, натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Система > Час**.

Формат часу: дає змогу налаштувати формат відображення часу на годиннику: 12-годинний, 24-годинний або без роздільної двокрапки (військовий стандарт).

Формат дати: дає змогу налаштувати порядок відображення дня, місяця й року в датах.

Задати час: установлює часовий пояс для годинника. Параметр Автоматично дає змогу автоматично встановлювати час на основі положення за GPS.

Час: дає змогу налаштувати час, якщо для параметра Задати час вибрано значення Вручну.

Синхронізувати час: синхронізує час у разі зміни часового поясу й оновлює час у разі переходу на літній час ([Синхронізація часу, стор. 137](#)).

Синхронізація часу

Щоразу, коли ви вмикаєте годинник і він установлює зв'язок із супутниками або відкриваєте програму Garmin Connect™ на сполученому телефоні, годинник автоматично визначає ваш часовий пояс і час доби. Крім того, можна вручну синхронізувати час після зміни часового поясу або переходу на літній чи зимовий час.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Час > Синхронізувати час**.
- 3 Зачекайте, поки годинник з'єднається зі сполученим телефоном або визначить місцезнаходження супутників ([Поради щодо поліпшення прийому супутникових сигналів GNSS, стор. 24](#)).

ПІДКАЗКА: можна натиснути , щоб змінити джерело.

Зміна клавіатури годинника, що використовується за замовчуванням

Ви можете змінити мову й формат клавіатури годинника за замовчуванням.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Клавіатура**.
- 3 Натисніть **Додати**, а тоді виберіть варіант клавіатури.
Варіант клавіатури відобразиться у списку.
- 4 Виберіть варіант клавіатури і прокрутіть, щоб перемістити його на початок списку.
★ з'явиться біля клавіатури за замовчуванням.

Розширені системні налаштування

Коли відображається циферблат годинника, натисніть і утримуйте  та виберіть **Налаштування годинника > Система > Додаткові**.

Формат: установлення загальних налаштувань формату, як-от одиниці вимірювання, відображення темпу й швидкості під час заняття, початок тижня ([Змінення одиниць вимірювання, стор. 137](#)). Також можна налаштувати параметри формату географічних координат і нульової точки.

Запис даних: налаштування способу запису даних фізичної активності годинником. ([Налаштування записування даних, стор. 138](#)).

Режим USB: налаштування годинника для використання протоколу передавання мультимедіа (MTP) або режиму Garmin® за підключення до комп'ютера.

Змінення одиниць вимірювання

Ви можете налаштовувати одиниці вимірювання для відстані, темпу та швидкості, підймання тощо.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Додаткові > Формат > Од.вим..**
- 3 Виберіть тип вимірювання.
- 4 Виберіть одиницю вимірювання.

Налаштування записування даних

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте  і виберіть **Налаштування годинника > Система > Додаткові > Запис даних**.

Частота: налаштовує, як часто годинник записує дані про активність. Параметр частоти запису **Розумні** (за замовчуванням) дає змогу робити довші записи активності. Параметр запису **Щосекунди** забезпечує детальніший запис активності, але якщо активність доволі тривала, вона може бути записана не повністю. Записуються ключові дані, як-от зміна напрямку, темпу та частоти серцевих скорочень. Запис заняття коротший, що дає змогу зберегти більше даних у пам'яті пристрою.

Реєструвати ВСР: годинник записує варіабельність частоти серцевих скорочень під час заняття (*Стан варіабельності пульсу, стор. 69*).

Покращення позиції: годинник записує більше даних про положення під час певних занять, як-от бігу або походу.

Відновлення та скидання налаштувань

Ви можете створити резервну копію налаштувань наявного годинника Garmin® і відновити їх на іншому сумісному годиннику Garmin за допомогою програми Garmin Connect™ (*Відновлення налаштувань і даних з Garmin Connect™, стор. 138*). Налаштування охоплюють спортивні профілі, віджети, користувацькі налаштування, тренування тощо.

На циферблаті годинника натисніть і втримуйте елемент , а потім виберіть **Налаштування годинника > Система > Відновлення та скидання**.

Автоматичне резервне копіювання: періодичне резервне копіювання налаштувань на обліковий запис Garmin Connect.

Зробити резервні копії зараз: ручне резервне копіювання налаштувань в обліковий запис Garmin Connect.

Переглянути звіт: відображення всіх проблем, які виникли під час останнього відновлення налаштувань на годиннику.

це налаштування з'являється лише тоді, коли певні параметри годинника не вдалося відновити правильно.

Вміст резервної копії: відображення типу збережених даних.

Скинути: скидання вибраних налаштувань до заводських значень за замовчуванням (*Скидання всіх налаштувань до заводських значень, стор. 138*).

Відновлення налаштувань і даних з Garmin Connect™

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Пристрої Garmin** і виберіть свій годинник.
- 3 Виберіть **Система > Відновлення та скидання > Резервні копії пристрою**.
- 4 Виберіть резервну копію зі списку.
- 5 Виберіть **Відновити з резервної копії > Відновити**.
- 6 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 7 Зачекайте, доки ваш годинник синхронізується з програмою.
- 8 На годиннику натисніть елемент , а потім виберіть ✓.
- Годинник перезапуститься і відновить ваші налаштування та дані.
- 9 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Скидання всіх налаштувань до заводських значень

Перед скиданням усіх налаштувань до заводських значень слід синхронізувати годинник із застосунком Garmin Connect™, щоб вивантажити дані про активність.

Ви можете повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Відновлення та скидання > Скинути**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням і зберегти всі введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Віднов. станд. налашт..**
 - Щоб видалити всі тренування з історії, виберіть **Видалити всі заняття**.
 - Щоб скинути всі показники відстані та часу, виберіть **Скинути результати**.

- Щоб повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням і видалити всі введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Вид.дані й скин.нал-ня**.
ПРИМІТКА: якщо ви налаштували гаманець Garmin Pay™, то за активації цієї опції його буде видалено з годинника. Якщо на годиннику збережено музику, то за активації цієї опції її буде видалено з годинника.
- Щоб видалити всі тимчасові файли з годинника, виберіть **Видалити тимчасові файли**.

Перезапуск годинника вручну

Якщо годинник перестав реагувати на ваші дії, можна спробувати примусово перезапустити його, як описано нижче.

- Натисніть і утримуйте , доки годинник не вимкнеться, а тоді натисніть і утримуйте , щоб увімкнути його.
- Під'єднайте годинник до зарядного порту USB-C® принаймні на 30 секунд, від'єднайте кабель і під'єднайте його знову.

Усунення проблем із пристроєм у режимі відновлення

Варіанти режиму відновлення відображаються на пристрої, коли не вдається вирішити проблему з програмним забезпеченням.

Виберіть один або кілька варіантів режиму відновлення:

 Attempt Recovery	Спроба відновлення: найпоширеніше рішення для усунення проблеми з програмним забезпеченням. У більшості випадків ви не втратите жодних даних про фізичну активність.
 Help	Довідка: слід відсканувати QR-код, щоб отримати доступ до найновішої інформації про пошук і усунення несправностей від служби підтримки продуктів Garmin®.
 Cancel Activity	Скасування активності: якщо зараз ви ведете запис активності, ця дія скасує її. ПОВІДОМЛЕННЯ Поточні дані про фізичну активність видаляються.
 Delete Maps	Видалення карт: карти видаляються із пристрою. ПОВІДОМЛЕННЯ Ця дія видаляє файли карт із вашого пристрою. Коли ви матимете доступ до свого комп'ютера, можна скористатися програмою Garmin Express™ для відновлення файлів карт.
 Connect to Computer	Підключення до комп'ютера: коли ви матимете доступ до свого комп'ютера, можна скористатися програмою Garmin Express для оновлення програмного забезпечення.
 Factory Reset	Скидання до заводських налаштувань: відновлює на пристрої заводські налаштування за замовчуванням. ПОВІДОМЛЕННЯ Ця дія видаляє всі дані користувача, налаштування та інформацію про сполучення. Усі дані, що були синхронізовані з вашим обліковим записом Garmin Connect™, можна відновити.
 Power Off	Вимкнення живлення: вимикає пристрій.

Оновлення продукту

Пристрій автоматично перевіряє наявність оновлень за умови сполучення з телефоном за допомогою технології Bluetooth® або підключення до Wi-Fi®. Можна вручну перевірити наявність оновлень у налаштуваннях системи ([Налаштування системи, стор. 134](#)). Установіть на комп'ютері Garmin Express™ (garmin.com/express). На телефоні запустіть програму Garmin Connect™.

Вона забезпечує зручний доступ до цих послуг із пристроїв Garmin®.

- Оновлення програмного забезпечення
- Оновлення карт
ПРИМІТКА: оновлення карт доступні через Garmin Express.
- Оновлення шляхів
- Дані передаються до програми Garmin Connect на вашому телефоні.
- Реєстрація продукту

Перегляд інформації щодо пристрою

Ви можете переглянути інформацію про пристрій, як-от ідентифікатор пристрою, версію програмного забезпечення, нормативну інформацію та ліцензійну угоду.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Інфо**.

Перегляд нормативної інформації (електронного маркування) і даних про відповідність вимогам

Маркування для цього пристрою надається в електронній формі. Електронна етикетка може містити нормативну інформацію, як-от ідентифікаційні номери, надані FCC, або відмітки про відповідність регіональним вимогам, а також інформацію про виріб і ліцензування.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 У меню налаштувань виберіть **Система**.
- 3 Виберіть **Інфо**.

Інформація про пристрій

Заряджання годинника

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

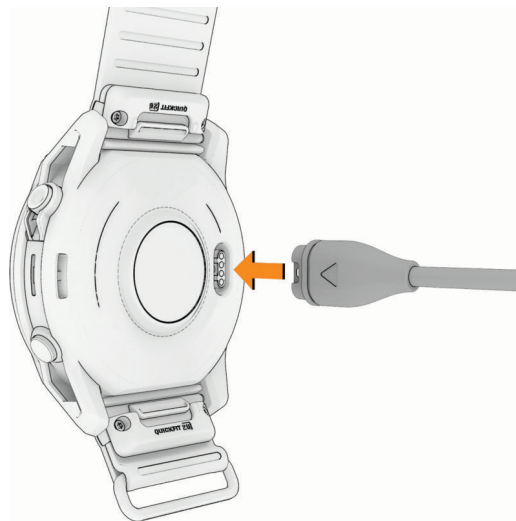
Пристрій має літій-іонний акумулятор. Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку з пристроєм.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Для запобігання корозії слід ретельно очистити й висушити контакти та прилеглу поверхню перед заряджанням та під'єднанням до комп'ютера. Ознайомтеся з інструкціями щодо чищення (*Догляд за пристроєм*, стор. 143).

До комплекту постачання годинника входить фірмовий зарядний кабель. Щоб придбати додаткові аксесуари й запасні частини, перейдіть на сторінку garmin.com або зверніться до свого дилера Garmin®.

1 Уставте кабель (кінець ▲) у зарядний роз'єм вашого годинника.



2 Під'єднайте інший кінець кабелю до порту USB-C® комп'ютера або до адаптера змінного струму (мінімальна номінальна потужність – 5 Вт).

На екрані годинника відображається поточний рівень заряду акумулятора.

3 Від'єднайте годинник після того, як рівень заряду акумулятора сягне 100%.

Заряджання від сонця

Функція заряджання годинника від сонця дає змогу заряджати годинник під час його використання.

Поради щодо заряджання від сонця

Щоб максимально подовжити час роботи годинника від акумулятора, дотримуйтеся наведених далі порад.

- Коли ви носите годинник, не закривайте циферблат рукавом.
- Регулярне носіння пристрою на дворі в сонячну погоду може подовжити час роботи від акумулятора.

ПРИМІТКА: у системі годинника передбачена функція захисту акумулятора від екстремальних температур, яка автоматично обмежує або зупиняє заряджання.

ПРИМІТКА: годинник не заряджається від сонця, коли його підключено до зовнішнього джерела живлення або коли акумулятор повністю заряджений.

Технічні характеристики

Тип акумулятора	Вбудований літій-іонний акумулятор
Ступінь захисту від впливу води	10 атмосфер ¹
Діапазон робочих температур і температур зберігання	Від –20 до 45 °C (від –4 до 113 °F)

¹ Пристрій витримує тиск, еквівалентний тискові на глибині 100 м. Щоб дізнатися більше, завітайте на веб-сторінку www.garmin.com/waterrating.

Діапазон температур для заряджання	Від 0 до 45 °C (від 32 до 113 °F)
Частота та потужність бездротової передачі	Моделі: A04413 2400–2483,5 МГц: < 19 дБм 13,56 МГц: < 42 дБмкА/м на відстані 10 м
Значення питомого коефіцієнту поглинання (SAR)	0,688 Вт/кг для кінцівок

Інформація про акумулятор

Фактичний час роботи від акумулятора залежить від того, які функції ввімкнено на годиннику, як-от зап'ястковий пульсометр, повідомлення на смартфоні, GNSS, внутрішні та підключені датчики.

Режим смартгодинника	До 36 днів / 90 днів із використанням сонячної батареї ¹
Режим низького енергоспоживання годинника	До 92 днів / необмежено з використанням сонячної батареї ¹
Режим заняття (режим живлення Середня або Збалансований)	До 80 годин / 144 годин із використанням сонячної батареї ²
Режим заняття та відтворення музики (режим живлення Середня або Збалансований)	До 22 годин / 25 годин із використанням сонячної батареї ²
Режим заняття (режим живлення Максимальний заряд акумулятора)	До 210 годин / необмежено із використанням сонячної батареї ²
Режим заняття (режим живлення Подовжено)	До 120 годин / 320 годин із використанням сонячної батареї ²
Режим заняття (режим живлення Максимальна похибка)	До 60 годин / 90 годин із використанням сонячної батареї ²
Режим експедиції	До 77 днів / необмежено із використанням сонячної батареї ¹

Поради щодо подовження часу роботи від акумулятора

Щоб продовжити час роботи від акумулятора, скористайтеся цими порадами.

- Змініть режим живлення під час активності ([Налаштування режиму живлення для певного виду активності](#), стор. 53).
- Увімкніть функцію економії заряду акумулятора в меню елементів керування ([Елементи керування](#), стор. 59).
- Використовуйте віджет акумулятора, щоб переглядати детальні дані про використання і налаштувати системні параметри ([Віджети](#), стор. 63).
- Зменште час до вимкнення екрана ([Налаштування дисплея та яскравості](#), стор. 91).
- Знизьте яскравість ліхтарика та налаштуйте параметри блимання ([Зміна користувацького режиму блимання ліхтарика](#), стор. 61).
- Налаштуйте яскравість екрана ([Налаштування дисплея та яскравості](#), стор. 91).
- Використовуйте режим супутникового зв'язку GNSS, який пріоритезує ресурс акумулятора під час активності ([Налаштування супутників](#), стор. 57).
- Вимикайте модуль Bluetooth®, коли не використовуєте підключені функції ([Елементи керування](#), стор. 59).
- Якщо ви призупиняєте активність на тривалий час, використовуйте функцію **Продовжити пізніше** ([Припинення заняття](#), стор. 24).
- Використовуйте циферблат, який не оновлюється щосекунди.
Наприклад, можна вибрати циферблат без секундної стрілки ([Налаштування циферблата годинника](#), стор. 9).
- Обмежте кількість сповіщень із телефона, що відображаються на годиннику ([Увімкнення сповіщень телефона](#), стор. 97).
- Зупиніть передавання даних про частоту пульсу на сполучені пристрої ([Передавання даних про пульс](#), стор. 108).
- Вимкніть пульсометр на зап'ястку ([Налаштування пульсометра на зап'ястку](#), стор. 108).

¹ За умови носіння протягом усього дня із щоденним 3-годинним перебуванням на вулиці за освітленості 50 000 люкс

² За умови використання надворі за освітленості 50 000 люкс

ПРИМІТКА: моніторинг частоти серцевих скорочень датчиком на зап'ястку використовується для підрахунку хвилин інтенсивного тренування та спалених калорій.

- Вимкніть автоматичне отримання даних із пульсового оксиметра (*Налаштування режиму пульсового оксиметра, стор. 109*).

Догляд за пристроєм

ПОВІДОМЛЕННЯ

Забароняється використовувати гострі предмети для чищення пристрою.

Не використовуйте для роботи із сенсорним екраном тверді або гострі предмети – це може його пошкодити.

Не використовуйте хімічні засоби чищення, розчинники та репеленти, що можуть пошкодити пластмасові елементи та поверхню пристрою.

У разі потрапляння на пристрій хлорованої або солоної води, сонцезахисного крему, косметики, алкоголю чи інших шкідливих речовин ретельно промийте пристрій прісною водою. Тривалий контакт із такими речовинами може пошкодити корпус пристрою.

Уникайте натискання кнопок під водою.

Слід поводитися з пристроєм обережно й уникати сильних ударів. Недотримання цієї вказівки може призвести до скорочення ресурсу пристрою.

Не зберігайте пристрій упродовж тривалого часу за дуже низьких або високих температур, оскільки це може завдати йому непоправної шкоди.

Очищення годинника

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Після тривалого використання годинника в деяких користувачів може виникнути подразнення шкіри, особливо, якщо в користувача чутлива шкіра або він має алергію. Якщо ви помітили будь-яке подразнення на шкірі, не використовуйте годинник, доки шкіра не загоїться. Щоб запобігти виникненню подразнень, переконайтеся, що поверхня годинника чиста й суха, а сам годинник не надто щільно прилягає до вашого зап'ястка.

ПОВІДОМЛЕННЯ

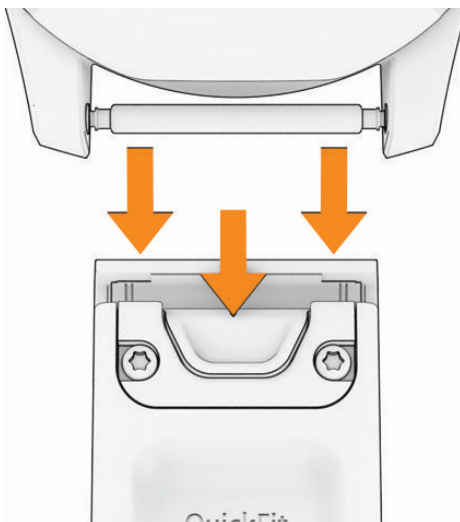
Навіть невелика кількість поту або вологи може викликати корозію електричних контактів під час підключення до зарядного пристрою. Корозія може унеможливити заряджання й передавання даних.

Детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

- 1 Промийте водою або скористайтесь вологою тканиною без ворсу.
- 2 Дайте годиннику повністю висохнути.

Заміна браслетів QuickFit®

- 1 Посуньте фіксатор на браслеті QuickFit та витягніть браслет із годинника.



- 2 Піднесіть новий браслет до пристрою.
- 3 Натисніть браслет, щоб установити на місце.

ПРИМІТКА: переконайтеся, що браслет закріплено надійно. Фіксатор має закритися над штирем годинника.

- 4 Повторіть кроки 1–3, щоб замінити інший браслет.

Пошук додаткової інформації

Більше інформації про цей продукт можна знайти на вебсайті Garmin®.

- Додаткові посібники, статті й оновлення програмного забезпечення доступні на вебсайті support.garmin.com.
- Інформацію про додаткові аксесуари та замінні частини можна знайти на сайті garmin.com або отримати в дилера Garmin.
- Щоб дізнатися про точність роботи функцій, відвідайте сторінку garmin.com/ataccuracy.
Цей пристрій не є медичним.

Додаток

Колірні шкали й дані динаміки бігу

На екрані динаміки бігу відображається колірна шкала основного показника. Основний показник можна налаштовувати. Колірна шкала показує порівняння ваших даних динаміки бігу з аналогічними даними інших бігунів. Колір зони відповідає певному процентилю.

Компанія Garmin® провела багато досліджень за участі бігунів різного рівня підготовки. Значення у червоній або оранжевій зонах є типовими для менш досвідчених чи повільних бігунів. Значення у зеленій, синій або фіолетовій зонах є типовими для більш досвідчених чи швидких бігунів. Досвідченіші бігуни схильні демонструвати коротший час контакту із землею, менші вертикальні коливання, менший вертикальний коефіцієнт, меншу втрату швидкості на кроці та вищий каденс, ніж менш досвідчені бігуни. Водночас високі бігуни здебільшого мають трохи нижчі показники каденсу, більшу довжину кроку й трохи вищі вертикальні коливання. Вертикальний коефіцієнт — це ваше вертикальне коливання, поділене на довжину кроку. Він не корелюється зі зростом.

Більше інформації про динаміку бігу можна знайти на сторінці garmin.com/runningdynamics. З додатковими теоріями та інтерпретаціями даних про динаміку бігу можна ознайомитися в авторитетних публікаціях та на сайтах, присвячених бігу.

Колірна зона	Процентиль у зоні	Діапазон каденсу	Діапазон часу контакту із землею	Діапазон утрати швидкості на кроці
 Фіолетовий	>95	>185 кроків/хв	<218 мс	<8,2 см/с
 Синій	70–95	174–185 кроків/хв	218–248 мс	8,2–12,1 см/с
 Зелений	30–69	163–173 кроки/хв	249–277 мс	12,2–19,7 см/с
 Помаранчевий	5–29	151–162 кроки/хв	278–308 мс	19,8–25,9 см/с
 Червоний	<5	<151 крок/хв	>308 мс	>25,9 см/с

Дані про баланс часу контакту із землею

Баланс часу контакту із землею вимірює симетричність бігу й відображається у відсотках від загального часу контакту із землею. Наприклад, значення 51,3 % зі стрілкою, що вказує вліво, означає, що бігун більше контактує із землею лівою ногою. Якщо на екрані даних відображаються два числа, наприклад, 48–52, то 48 % — це значення для лівої ноги, а 52 % — для правої.

Кольорова зона	 Червоний	 Помаранчевий	 Зелений	 Помаранчевий	 Червоний
Симетрія	Погано	Непогано	Добре	Непогано	Погано
Відсоток інших бігунів	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Баланс часу контакту із землею	> 52,2% Л	50,8–52,2 % Л	50,7% Л–50,7 % П	50,8–52,2 % П	> 52,2% П

Розробляючи й тестуючи показники динаміки бігу, команда Garmin® виявила в певних бігунів кореляцію між травмами та більшим дисбалансом. У багатьох бігунів баланс часу контакту із землею відхиляється від значення 50–50, коли вони біжать угору або вниз по схилу. Більшість тренерів із бігу погоджуються з тим, що симетрична техніка бігу — це добре. Найкращі бігуни, як правило, мають швидкі та збалансовані кроки.

Ви можете переглядати шкалу чи поле даних під час пробіжки або вже зведені дані у своєму обліковому записі Garmin Connect™ після пробіжки. Як і всі інші дані динаміки бігу, баланс часу контакту із землею — це кількісний показник, який допомагає дізнатися вашу техніку бігу.

Вертикальне коливання й вертикальний коефіцієнт

Діапазони даних вертикального коливання та вертикального коефіцієнта дещо відрізняються залежно від типу датчика та місця його розташування — на грудях (аксесуари серії HRM 600, HRM-Fit™ або HRM-Pro™) чи на талії (аксесуар Running Dynamics Pod).

Колірна зона	Процентиль у зоні	Діапазон вертикального коливання (груди)	Діапазон вертикального коливання (талія)	Вертикальний коефіцієнт (груди)	Вертикальний коефіцієнт (талія)
 Фіолетовий	>95	<6,4 см	<6,8 см	<6,1 %	<6,5 %
 Синій	70–95	6,4–8,1 см	6,8–8,9 см	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Зелений	30–69	8,2–9,7 см	9,0–10,9 см	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Помаранчевий	5–29	9,8–11,5 см	11,0–13,0 см	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Червоний	<5	>11,5 см	>13,0 см	>10,1 %	>11,9 %

Стандартні показники макс. VO2

У цих таблицях наведено розрахункові показники макс. VO2 за стандартною класифікацією за віком і статтю.

Чоловіки	Процентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Неперевершено	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Відмінно	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добре	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Непогано	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Погано	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жінки	Процентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Неперевершено	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Відмінно	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добре	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Непогано	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Погано	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Дані надано з дозволом від The Cooper Institute®. Докладнішу інформацію див. на сторінці www.CooperInstitute.org.

Оцінювання економічності бігу

Колірна зона	Оцінювання	Чоловіки	Жінки
 Рожевий	Професіонал	<185	<190
 Фіолетовий	Неперевершено	Від 185 до 189	Від 190 до 194
 Синій	Експерт	Від 190 до 194	Від 195 до 199
 Зелений	Гарна підготовка	Від 195 до 204	Від 200 до 209
 Жовтий	Тренований	Від 205 до 214	Від 210 до 219
 Помаранчевий	Середній рівень	Від 215 до 224	Від 220 до 229
 Червоний	Аматор	> 224	> 229

Оцінкові значення FTP

Ці таблиці містять оцінкові значення розрахункового зусилля функціонального порога (FTP) за статтю.

Чоловіки	Вати на кілограм (Вт/кг)
Неперевершено	5,05 і більше
Відмінно	Від 3,93 до 5,04

Чоловіки	Вати на кілограм (Вт/кг)
Добре	Від 2,79 до 3,92
Непогано	Від 2,23 до 2,78
Погано	Менше 2,23

Жінки	Вати на кілограм (Вт/кг)
Неперевершено	4,30 і більше
Відмінно	Від 3,33 до 4,29
Добре	Від 2,36 до 3,32
Непогано	Від 1,90 до 2,35
Погано	Менше 1,90

Оцінкові значення FTP базуються на дослідженні Хантера Аллена (Hunter Allen) і доктора Ендрю Коггана (Andrew Coggan) *Training and Racing with a Power Meter (Тренування та перегони з вимірювачем зусилля)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Рейтинг показників витривалості

У цих таблицях наведено класифікацію розрахункових показників витривалості за віком і статтю.

Чоловіки	Аматор	Середній рівень	Тренований стан	Гарна підготовка	Експерт	Неперевершено	Професіонал
18–20	Менше 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 і більше
21–39	Менше 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 і більше
40–44	Менше 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 і більше
45–49	Менше 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 і більше
50–54	Менше 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 і більше
55–59	Менше 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 і більше
60–64	Менше 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 і більше
65–69	Менше 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 і більше
70–74	Менше 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 і більше
75–80	Менше 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 і більше
80 і старше	Менше 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 і більше

Жінки	Аматор	Середній рівень	Тренований стан	Гарна підготовка	Експерт	Неперевершено	Професіонал
18–20	Менше 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 і більше
21–39	Менше 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 і більше
40–44	Менше 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 і більше
45–49	Менше 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 і більше
50–54	Менше 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 і більше
55–59	Менше 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 і більше
60–64	Менше 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 і більше
65–69	Менше 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 і більше
70–74	Менше 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 і більше
75–80	Менше 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 і більше
80 і старше	Менше 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 і більше

Ці оцінки надає та підтримує Garmin Human Performance Lab™.

Розмір і окружність коліс

Під час використання для велосипедних занять датчик швидкості автоматично визначає розмір ваших коліс. За потреби ви можете вручну вказати окружність коліс у налаштуваннях датчика швидкості.

Розмір шини для велосипедних занять зазначено з обох її боків. Ви можете виміряти окружність вашого колеса або скористатись одним із калькуляторів, що доступні в Інтернеті.

Поля даних

ПРИМІТКА: певні поля даних доступні не для всіх типів активності. Для відображення вмісту деяких полів даних необхідні аксесуари ANT+® або Bluetooth®. Деякі поля даних відображаються на годиннику в кількох категоріях.

ПІДКАЗКА: також можна налаштувати персональні поля даних у параметрах годинника в програмі Garmin Connect™.

Поля каденсу

Назва	Опис
Середній каденс	Їзда на велосипеді. Середній каденс у поточному занятті.
Середній каденс	Біг. Середній каденс у поточному занятті.
Каденс	Їзда на велосипеді. Кількість обертів шатуна. Для відображення цих даних ваш пристрій має бути під'єднаний до пристрою, що вимірює каденс.
Каденс	Біг. Кількість кроків на хвилину (лівою й правою ногою).
Каденс кола	Їзда на велосипеді. Середній каденс на поточному колі.
Каденс кола	Біг. Середній каденс на поточному колі.
Каденс останнього кола	Їзда на велосипеді. Середній каденс на попередньому колі.
Каденс попереднього кола	Біг. Середній каденс на попередньому колі.

Таблиці

Назва	Опис
Схема барометра	Графік, що показує зміну барометричного тиску в динаміці.
Діаграма висот	Графік, що показує зміну висоти в динаміці.
Діаграма ЧСС	Графік, що показує частоту серцевих скорочень протягом заняття.
Графік темпу	Графік, що показує темп протягом заняття.
Графік навантаження	Графік, що показує зусилля протягом заняття.
Графік швидкості	Графік, що показує швидкість протягом заняття.

Поля компаса

Назва	Опис
Напрямок за компасом	Напрямок руху за компасом.
Напрямок GPS	Напрямок руху за даними GPS.
Напрямок	Напрямок руху.

Поля відстані

Назва	Опис
Відстань	Відстань, подолана на поточній доріжці або протягом заняття.
Відстань інтервалу	Відстань, подолана за поточний інтервал.
Відстань кола	Відстань, подолана на поточному колі.
Відстань попереднього кола	Відстань, подолана на попередньому колі.
Відстань за локсодромією	Пройдена відстань у морських метрах або морських футах.

Поля відстані

Назва	Опис
Середній підйом	Середня вертикальна відстань підйому після останнього скидання.
Середній спуск	Середня вертикальна відстань спуску після останнього скидання.
Висота	Висота вашого поточного місцезнаходження над рівнем або нижче рівня моря.
Відносна дальність ширяння	Відношення пройденої горизонтальної відстані до зміни вертикальної відстані.
Висота GPS	Висота поточного місцезнаходження за даними GPS.

Назва	Опис
Ухил шляху	Розрахунок підйому (висоти) за пройдений шлях (відстань). Наприклад, якщо на кожні 3 м (10 футів) підйому ви долаєте 60 м (200 футів) шляху, нахил становить 5%.
Підйом кола	Вертикальна відстань підйому на поточному колі.
Спуск кола	Вертикальна відстань спуску на поточному колі.
Підйом попереднього кола	Вертикальна відстань підйому на останньому подоланому колі.
Спуск попереднього кола	Вертикальна відстань спуску на останньому подоланому колі.
Максимальний підйом	Максимальна швидкість підйому в метрах за хвилину або у футах за хвилину після останнього скидання.
Максимальний спуск	Максимальна швидкість спуску в метрах за хвилину або у футах за хвилину після останнього скидання.
Максимальна висота	Найбільша висота, досягнута після останнього скидання.
Мінімальна висота	Найнижча висота, досягнута після останнього скидання.
Загальний підйом	Загальна відстань підйому вгору, подолана після останнього скидання.
Загальний спуск	Загальна відстань спуску вниз, подолана після останнього скидання.

Поля поверхів

Назва	Опис
Кількість поверхів (підйом)	Загальна кількість поверхів, на які ви піднялися за день.
Кількість поверхів (спуск)	Загальна кількість поверхів, на які ви спустилися за день.
Поверхів на хвилину	Кількість поверхів, на які ви піднялися за хвилину.

Поля з даними про зусилля

Назва	Опис
Зусилля за 3 с	Ковзне середнє значення зусилля, прикладеного за 3 секунди до педальних платформ (у ньютонках).
Зусилля за 10 с	Ковзне середнє значення зусилля, прикладеного за 10 секунд до педальних платформ (у ньютонках).
Зусилля за 30 с	Ковзне середнє значення зусилля, прикладеного за 30 секунд до педальних платформ (у ньютонках).
Середня інтенсивність	Середнє зусилля, прикладене до педальних платформ під час заняття (у ньютонках).
Сила зусилля	Зусилля, прикладене до педальних платформ (у ньютонках).
Зусилля на поточному колі	Середнє зусилля, прикладене до педальних платформ протягом поточного кола (у ньютонках).
Поточ.коло: норм.зусил.	Нормалізоване зусилля, прикладене до педальних платформ протягом поточного кола (у ньютонках).
Зусилля на попередньому колі	Середнє зусилля, прикладене до педальних платформ протягом попереднього кола (у ньютонках).
Попер.коло: норм.зусил.	Нормалізоване зусилля, прикладене до педальних платформ протягом попереднього кола (у ньютонках).
Максимальне зусилля	Максимальне зусилля, прикладене до педальних платформ під час заняття (у ньютонках).
Максимальне зусилля на колі	Максимальне зусилля, прикладене до педальних платформ протягом поточного кола (у ньютонках).
Нормалізоване зусилля	Нормалізоване зусилля, прикладене до педальних платформ (у ньютонках).

Шестерні

Назва	Опис
Акумулятор Di2	Залишок заряду акумулятора датчика Di2.
Спереду	Передня передача велосипеда від датчика положення передачі.

Назва	Опис
Акумулятор коробки передач	Стан заряду акумулятора датчика положення передачі.
Комбінація шестерень	Поточна комбінація передач із датчика положення передачі.
Передачі	Передня та задня передачі велосипеда від датчика положення передачі.
Коефіцієнт передач	Кількість зубців на передній і задній передачах велосипеда, визначена датчиком положення передачі.
Ззаду	Задня передача велосипеда від датчика положення передачі.

Відображення

Назва	Опис
Спрощений вигляд віджетів	Біг. Колірний індикатор, що показує поточний діапазон каденсу.
ДАТЧИК КОМПАСА	Напрямок руху за компасом.
Датчик балансу ЧКЗ	Колірний індикатор, що показує баланс часу контакту із землею правої та лівої ноги під час бігу.
Датчик часу контакту із землею	Колірний індикатор, що показує кількість часу, упродовж якого ви торкаєтесь землі на кожному кроці, під час бігу; вимірюється в мілісекундах.
Датчик даних про серцебиття	Колірний індикатор, що показує поточну зону частоти серцевих скорочень (пульсу).
Співвідношення часу в зонах ЧСС	Колірний індикатор, що показує співвідношення тривалості кожної зони частоти серцевих скорочень (пульсу).
Шкала PacePro	Біг. Поточний темп на відрізку та цільовий темп на відрізку.
ДАТЧИК ЗУСИЛЛЯ	Колірний індикатор, що показує поточну зону зусилля.
Датчик сил (відст.)	Індикатор, що показує залишок відстані з урахуванням поточного рівня витривалості.
Датчик сил (час)	Індикатор, що показує залишок часу з урахуванням поточного рівня витривалості.
Вимір. втрати швидк. на кроці	Колірний індикатор відображає поточну втрату швидкості кроку під час бігу.
Вимір. % втрати шв. на кроці	Колірний індикатор відображає середній відсоток втрати швидкості на кроці.
Дат. заг. підйом/спуск	Загальна відстань підйому вгору та спуску вниз, подолана під час заняття або після останнього скидання.
Датчик ефективності тренування	Вплив поточної активності на рівень аеробної та анаеробної здатності.
Датчик вертикальних коливань	Колірний індикатор, що показує кількість підскоків під час бігу.
Датчик верт. коеф-та	Колірний індикатор, що показує відношення вертикального коливання до довжини кроку.

Поля пульсу

Назва	Опис
% резерву частоти пульсу	Відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою).
Еф-ність аероб. трен.	Вплив поточної активності на рівень аеробної здатності.
Ефектив. ана-ероб. тренув.	Вплив поточної активності на рівень анаеробної здатності.
Середній відсоток резерву ЧСС	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточної активності.
Середня ЧСС	Середня частота серцевих скорочень у поточному занятті.
Віднош. сер. і макс. ЧСС у %	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень у поточному занятті.
Частота пульсу	Частота серцевих скорочень в ударах на хвилину (уд/хв). Пристрій має бути оснащений зап'ястковим пульсометром або бути підключеним до сумісного пульсометра.

Назва	Опис
Відсоток максимуму ЧСС	Відсоток від максимальної частоти серцевих скорочень.
Зона ЧСС	Поточний діапазон частоти серцевих скорочень (від 1 до 5). Стандартні зони базуються на профілі користувача й максимальній частоті серцевих скорочень (220 мінус ваш вік).
Сер.%рез.ЧСС на інтервалі	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточного інтервалу запливу.
Сер.% макс. ЧСС на інт.	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Середня ЧСС на інтервалі	Середня частота серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Макс.% рез. ЧСС на інтерв.	Максимальний відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточного інтервалу запливу.
Макс% макс-му на інтерв.	Максимальний відсоток максимальної частоти серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Максимальна ЧСС на інтервалі	Максимальна частота серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Відсоток резерву ЧСС кола	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) на поточному колі.
ЧСС кола	Середня частота серцевих скорочень на поточному колі.
Відсоток максимуму ЧСС кола	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень на поточному колі.
% рез.ЧСС попер.кола	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) на останньому подоланому колі.
ЧСС попереднього кола	Середня частота серцевих скорочень на попередньому колі.
Відсоток максимуму ЧСС кола	Який відсоток відносно максимальної частоти серцевих скорочень становив пульс на попередньому колі.
Час у зоні	Час, який минув у кожній зоні частоти серцевих скорочень.

Поля відрізків

Назва	Опис
Відрізків в інтервалі	Кількість довжин басейна, подоланих під час поточного інтервалу.
Число відрізків	Кількість довжин басейна, подоланих під час поточного заняття.

Поля навігації

Назва	Опис
Напрямок	Напрямок від поточного місцезнаходження до місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Маршрут	Напрямок від початкового місцезнаходження до місця призначення. Курс можна переглядати як запланований або встановлений маршрут. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Пункт призначення	Розташування кінцевого місця призначення.
Цільова маршрутна точка	Остання точка маршруту до місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Залишок відстані	Залишок відстані до кінцевого місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Відстань до наступної точки	Залишок відстані до наступної маршрутної точки. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Приблизна загальна відстань	Розрахункова відстань від початкового місцезнаходження до кінцевого місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.

Назва	Опис
Прибл. приб. в наст. точку	Розрахунковий час доби, коли буде досягнуто наступної маршрутної точки (з поправкою на місцевий час маршрутної точки). Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ПРИБУТТЯ	Розрахунковий час доби, коли буде досягнуто кінцевого місця призначення (з поправкою на місцевий час місця призначення). Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
ПРИБЛИЗНА ТРИВАЛІСТЬ РУХУ	Розрахунковий залишок часу до прибуття в кінцеве місце призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Відн. дальн. шир. до призн.	Відносна дальність ширяння, необхідна для зниження з поточного положення до висоти місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Широта/довгота	Поточне положення за широтою та довготою незалежно від налаштованого формату положення.
Розташування	Поточне положення з урахуванням налаштованого формату положення.
Наступне роздоріжжя	Відстань до наступної розвилки стежки на основі путівника NextFork™.
Наступний пункт маршруту	Наступна точка на маршруті. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Відхилення від курсу	Відстань, на яку ви відхилилися вліво чи вправо від початкового шляху. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Час до наступної точки	Розрахунковий залишок часу до досягнення наступної маршрутної точки. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Швидкість витримана добре	Швидкість наближення до місця призначення на маршруті. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Відстань за верт. до точки призн.	Відстань підйому вгору між поточним розташуванням і кінцевим місцем призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Вертикальна швидкість до цілі	Швидкість підйому або спуску на заздалегідь визначену висоту. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.

Інші поля

Назва	Опис
Активні калорії	Кількість калорій, спалених під час активності.
Атмосферний тиск	Некалібрований тиск навколишнього середовища.
Барометричний тиск	Поточний калібрований тиск навколишнього середовища.
Години роботи від акумулятора	Кількість годин до розрядження акумулятора.
Заряд акумулятора	Залишок заряду акумулятора.
Курс відн./гр.	Фактичний напрям руху, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Відстань до стартової лінії	Залишок відстані до стартової лінії перегонів. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Заряд ел.-велос.	Залишок заряду акумулятора електровелосипеда.
Дальність ел.-велос.	Розрахунковий залишок відстані, протягом якого електровелосипед може надавати функцію підтримки.
Плавність	Вимірювання, що показує, наскільки рівномірно підтримуються швидкість і плавність виконання поворотів протягом поточної активності.
GPS	Потужність сигналу супутника GPS.
Складність	Вимірювання, що показує складність поточної активності на основі висоти, ухилу та швидких змін напрямку.
Інтервали	Кількість інтервалів, виконаних під час поточного заняття.
Показник плавності на крузі	Загальна оцінка плавності на поточному колі.
Складність на кругові	Загальна оцінка складності на поточному колі.

Назва	Опис
Кола	Кількість кіл, подоланих під час поточного заняття.
Повторень в останньому раунді	Кількість повторень під час останнього раунду заняття.
Попутний	Кут підйому під час плавання під парусом.
Навантаження	Тренувальне навантаження під час поточного заняття. Тренувальне навантаження – це величина надлишкового споживання кисню після тренування (EPOC), що вказує на інтенсивність тренування.
Стан виконання	Стан продуктивності – це оцінка здатності тренуватися в режимі реального часу.
Повт.	Кількість повторень у підході під час тренування в тренажерному залі.
Частота дихання	Ваша частота дихання, у вдихах на хвилину.
Раунди	Кількість груп вправ, виконаних під час певного заняття, як-от стрибки на скакалці.
Накопичено сонячної енергії	Обсяг накопиченої сонячної енергії в люксах на годину.
Інтенсивність сонячного випромінювання	Поточна інтенсивність сонячного випромінювання, вказана у відсотках від 50 000 люксів.
Кроки	Кількість кроків, виконаних під час поточного заняття.
Стрес	Показник вашого поточного рівня стресу.
Схід сонця	Час сходу сонця з урахуванням вашого місцеположення за GPS.
Захід сонця	Час заходу сонця з урахуванням вашого місцеположення за GPS.
Допомога під час повороту	Функція, що допомагає визначити, покращує вітер курс судна чи навпаки.
Час доби	Час доби з урахуванням поточного місцеположення й налаштувань часу (формат, часовий пояс, літній час).
Загалом калорій	Загальна кількість калорій, спалених протягом дня.

Поля темпу

Назва	Опис
Темп на 500 м	Поточний темп на 500 метрах.
Середній темп на 500 м	Середній темп на 500 метрах у поточному занятті.
Сер. темп з урахув. нахилу	Середній темп із поправкою на крутизну рельєфу.
Середній темп	Середній темп у поточному занятті.
Темп з урахуванням нахилу	Поточний темп із поправкою на крутизну рельєфу.
Темп на інтервалі	Середній темп на поточному інтервалі.
Темп на 500 м кола	Середній темп на 500 метрах для поточного кола.
Темп на колі з урахув. нахилу	Середній темп на поточному колі з поправкою на крутизну рельєфу.
Темп кола	Середній темп на поточному колі.
Темп на 500 м попереднього кола	Середній темп на 500 метрах на попередньому колі.
Темп попереднього кола	Середній темп на попередньому колі.
Темп на попередньому відрізку	Середній темп на попередній довжині басейну.
Темп	Поточний темп.
Темп перекоч. з урахув. нахилу	Постійний середній темп на останній подоланій милі або останньому подоланому кілометрі з поправкою на крутизну рельєфу.
Змінний темп	Безперервний середній темп за останню завершену милю або кілометр.

Поля PacePro

Назва	Опис
Наступна проміжна відстань	Біг. Загальна відстань наступного відрізка.
Цільовий темп наступн. проміжку	Біг. Цільовий темп на наступному відрізку.

Назва	Опис
Проміжна відстань	Біг. Загальна відстань поточного відрізка.
Залишок проміжної відстані	Біг. Залишок відстані поточного відрізка.
Проміжний темп	Біг. Темп на наступному відрізку.
Цільовий проміжний темп	Біг. Цільовий темп на поточному відрізку.

Поля зусилля

Назва	Опис
% ЗФП	Поточна вихідна потужність у відсотках від зусилля функціонального порога.
Середній баланс за 3 с	3-секундна середня швидкість руху балансу зусилля лівої та правої ноги.
3 с, зусилля	3-секундна середня швидкість руху вихідної потужності.
Сер.зус.за 3с відн.ваги	3-секундне середнє зусилля, виміряне у ватах на кілограм, під час поточного заняття.
Середній баланс за 10 с	10-секундна середня швидкість руху балансу зусилля лівої та правої ноги.
10 с, зусилля	10-секундна середня швидкість руху вихідної потужності.
Сер.зус.за 10с відн.ваги	10-секундне середнє зусилля, виміряне у ватах на кілограм, під час поточного заняття.
Середній баланс за 30 с	30-секундна середня швидкість руху балансу зусилля лівої та правої ноги.
30 с, зусилля	30-секундна середня швидкість руху вихідної потужності.
Сер.зус.за 30с відн.ваги	30-секундне середнє зусилля, виміряне у ватах на кілограм, під час поточного заняття.
Сер. баланс	Середній баланс зусилля лівої та правої ноги під час поточного заняття.
Середня ліва ФН	Середній кут фази зусилля лівої ноги під час поточного заняття.
Середнє зусилля	Середня вихідна потужність під час поточного заняття.
Середня права ФН	Середній кут фази зусилля правої ноги під час поточного заняття.
Середня ліва ПФН	Середній кут пікової фази зусилля лівої ноги під час поточного заняття.
Сер. ЗЦП	Середнє зміщення центру платформи під час поточного заняття.
Середнє зусилля відносно ваги	Середнє зусилля, виміряне у ватах на кілограм, під час поточного заняття.
Середня права ПФН	Середній кут пікової фази зусилля правої ноги під час поточного заняття.
Баланс	Поточний баланс зусилля лівої та правої ноги.
Intensity Factor	Intensity Factor™ під час поточного заняття.
Баланс на колі	Середній баланс зусилля лівої та правої ноги на поточному колі.
Ліва ПФН на колі	Середній кут пікової фази зусилля лівої ноги на поточному колі.
Ліва ФН на колі	Середній кут фази зусилля лівої ноги на поточному колі.
Максимальне зусилля на колі	Найбільша вихідна потужність на поточному колі.
НЗ на колі	Середнє значення Normalized Power™ на поточному колі.
ЗЦП на колі	Середнє зміщення центру платформи на поточному колі.
Зусилля кола	Середня вихідна потужність на поточному колі.
Сер.зус.на колі відн.ваги	Середнє зусилля, виміряне у ватах на кілограм, на поточному колі.
Права ПФН на колі	Середній кут пікової фази зусилля правої ноги на поточному колі.
Права ФН на колі	Середній кут фази зусилля правої ноги на поточному колі.
Макс.зусилля на попер.колі	Найбільша вихідна потужність на останньому подоланому колі.
НЗ на попередньому колі	Середнє значення Normalized Power на останньому подоланому колі.
Зусилля на поп. колі	Середня вихідна потужність на останньому подоланому колі.
Ліва ПФН	Середній кут пікової фази зусилля лівої ноги. Пікова фаза зусилля – це діапазон кутів, у якому велосипедист генерує пікову рушійну силу.

Назва	Опис
Ліва ФН	Поточний кут фази зусилля лівої ноги. Фаза зусилля – це область натискання педалі, у якій генерується позитивне навантаження.
Максимальне зусилля	Найбільша вихідна потужність під час поточного заняття.
НЗ	Normalized Power під час поточного заняття.
Плавність педалі	Вимірювання, що показує, наскільки рівномірно велосипедист прикладає зусилля під час кожного натискання педалей.
ЗСУВ ЦЕНТРА ПЛАТФОРМИ	Зміщення центру платформи. Зміщення центру платформи – це місце на платформі педалі, до якого прикладається зусилля.
Зусилля	Поточна вихідна потужність у ватах. Для лижних видів спорту пристрій має бути під'єднаний до сумісного пульсометра.
Зусилля на вагу	Поточна потужність, виміряна у ватах на кілограм.
Зона зусилля	Поточний діапазон вихідної потужності на основі значення зусилля функціонального порога (FTP) або користувацьких налаштувань.
Права ПФН	Поточний кут пікової фази зусилля правої ноги. Пікова фаза зусилля – це діапазон кутів, у якому велосипедист генерує пікову рушійну силу.
Права ФН	Поточний кут фази зусилля правої ноги. Фаза зусилля – це область натискання педалі, у якій генерується позитивне навантаження.
Час у зоні	Час, який минув у кожній зоні зусилля.
Час сидячи	Час крутіння педалей сидячи протягом поточного заняття.
Час сидячи на колі	Час крутіння педалей сидячи на поточному колі.
Час стоячи	Час крутіння педалей стоячи протягом поточного заняття.
Час стоячи на колі	Час крутіння педалей стоячи на поточному колі.
TSS	Training Stress Score™ під час поточного заняття.
Ефективність крутного моменту	Вимірювання, що показує, наскільки ефективно велосипедист крутить педалі.
Робота	Накопичена виконана робота (вихідна потужність) у кілоджоулях.

Поля відпочинку

Назва	Опис
Час повторення	Таймер останнього інтервалу й поточного відпочинку (плавання в басейні).
Таймер відпочинку	Таймер поточного відпочинку (плавання в басейні).

Динаміка бігу

Назва	Опис
Середній баланс ЧКЗ	Баланс середнього часу контакту із землею під час поточного сеансу.
Середній час контакту із землею	Середній час контакту із землею під час поточного заняття.
Сер. втрата швидк. на кроці	Середній показник втрати швидкості кроку для поточної активності.
Сер. % утрати швидк. на кроці	Середнє відношення втрати швидкості кроку до загальної швидкості для поточної активності.
Середня довжина кроку	Середня довжина кроку під час поточного сеансу.
Середні вертикальні коливання	Середнє вертикальне коливання під час поточного заняття.
Сер. коеф. верт. коливань	Середнє відношення вертикального коливання до довжини кроку під час поточного сеансу.
Баланс ЧКЗ	Баланс часу контакту із землею правої та лівої ноги під час бігу.
Час контакту із землею	Час, упродовж якого ви торкаєтеся землі на кожному кроці, під час бігу; вимірюється в мілісекундах. Час контакту із землею не розраховується під час ходьби.
Баланс ЧКЗ на колі	Баланс середнього часу контакту із землею на поточному колі.
Час контакту із землею на колі	Середній час контакту із землею на поточному колі.

Назва	Опис
Сер. втрат шв. на кр. на пот.к.	Середня втрата швидкості кроку для поточного кола.
Сер. % утр. шв. на кр. на п.к.	Середнє відношення втрати швидкості кроку до загальної швидкості на поточному колі.
Довжина кроку на колі	Середня довжина кроку на поточному колі.
Вертикальні коливання на колі	Середнє вертикальне коливання на поточному колі.
Коеф. верт. колив. на колі	Середнє відношення вертикального коливання до довжини кроку на поточному колі.
Утрата швидкості на кроці	Показник втрати швидкості кроку в сантиметрах за секунду під час бігу.
% утрати швидкості на кроці	Співвідношення втрати швидкості кроку до загальної швидкості під час бігу.
Довжина кроку	Довжина кроку від одного відбитка ноги до наступного; вимірюється в метрах.
Вертикальні коливання	Кількість підскоків під час бігу. Вертикальний рух тулуба, що вимірюється в сантиметрах для кожного кроку.
Вертикальний коефіцієнт	Співвідношення вертикального коливання до довжини кроку.

Поля швидкості

Назва	Опис
Середня швидкість руху	Середня швидкість руху під час поточного заняття.
Середня загальна швидкість	Середня швидкість під час поточного заняття, що включає як швидкість руху, так і швидкість зупинки.
Середня швидкість	Середня швидкість у поточному занятті.
Сер. швидкість відносно ґрунту	Середня швидкість руху під час поточного заняття, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Швид. відн. ґрунту за коло	Середня швидкість руху для поточного кола, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Швидкість кола	Середня швидкість на поточному колі.
Швид./ґрунту за попер. коло	Середня швидкість руху для завершеного кола, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Швидкість попереднього кола	Середня швидкість на попередньому колі.
Макс. швидкість відносно ґрунту	Максимальна швидкість руху під час поточного заняття, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Максимальна швидкість	Максимальна швидкість у поточному занятті.
Швидкість	Поточна швидкість переміщення.
Шв. відн. ґр.	Фактична швидкість руху, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Верт. швидкість	Швидкість на підйомі або спуску з плином часу.

Дані щодо витривалості

Назва	Опис
Витривалість	Поточний залишковий рівень витривалості.
Залишок відстані	Залишок відстані з урахуванням поточного рівня витривалості за поточного зусилля.
Потенційна витривалість	Потенційний залишковий рівень витривалості.
Залишок часу	Залишок часу з урахуванням поточного рівня витривалості за поточного зусилля.

Поля гребків

Назва	Опис
Середня відстань на поштовх	Лижні перегони у приміщенні. Середня відстань, подолана за один гребок під час поточного заняття.
Середня відстань на гребок	Плавання. Середня відстань, подолана за один гребок під час поточного заняття.
Середня відстань на гребок	Веслування. Середня відстань, подолана за один гребок під час поточного заняття.
Середня частота поштовхів	Лижні перегони у приміщенні. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) під час поточного заняття.
Середня частота гребків	Веслування. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) під час поточного заняття.
Сер. кіл-ть греб./інтервал	Середня кількість гребків на довжину басейну під час поточного заняття.
Відстань на поштовх	Лижні перегони у приміщенні. Відстань за один гребок.
Відстань на гребок	Веслування. Відстань за один гребок.
Греб/довж на інтервалі	Середня кількість гребків на довжину басейну під час поточного інтервалу.
Стиль на інтервалі	Поточний стиль плавання на інтервалі.
Відстань на поштовх на колі	Лижні перегони у приміщенні. Середня відстань, подолана за один гребок, на поточному колі.
Відстань на гребок на колі	Плавання. Середня відстань, подолана за один гребок, на поточному колі.
Відстань на гребок на колі	Веслування. Середня відстань, подолана за один гребок, на поточному колі.
Частота поштовхів на колі	Лижні перегони у приміщенні. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на поточному колі.
Частота гребків на колі	Плавання. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на поточному колі.
Частота гребків на колі	Веслування. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на поточному колі.
Число поштовхів за коло	Лижні перегони у приміщенні. Загальна кількість гребків на поточному колі.
Число гребків за коло	Плавання. Загальна кількість гребків на поточному колі.
Число гребків за коло	Веслування. Загальна кількість гребків на поточному колі.
Відст. на поштовх на попер. колі	Лижні перегони у приміщенні. Середня відстань, подолана за один гребок, на останньому подоланому колі.
Відст. на гребок на поп.колі	Плавання. Середня відстань, подолана за один гребок, на останньому подоланому колі.
Відст. на гребок на поп. колі	Веслування. Середня відстань, подолана за один гребок, на останньому подоланому колі.
Частота поштовх. на попер. колі	Лижні перегони у приміщенні. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на останньому подоланому колі.
Частота гребків на поп. колі	Плавання. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на останньому подоланому колі.
Част. гребків на поп. колі	Веслування. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на останньому подоланому колі.
Число поштовхів на попер. колі	Лижні перегони у приміщенні. Загальна кількість гребків на останньому подоланому колі.
Число гребків на поп. колі	Плавання. Загальна кількість гребків на останньому подоланому колі.
Число гребків на поп. колі	Веслування. Загальна кількість гребків на останньому подоланому колі.
К-ть гребків на поп.відріз.	Загальна кількість гребків під час подолання попередньої довжини басейну.
Стиль на попередньому відрізку	Стиль плавання, який застосовувався під час подолання попередньої довжини басейну.
Частота поштовхів	Лижні перегони у приміщенні. Кількість гребків на хвилину (гребків/хв).
Частота гребків	Плавання. Кількість гребків на хвилину (гребків/хв).

Назва	Опис
Частота гребків	Веслування. Кількість гребків на хвилину (гребків/хв).
Кількість поштовхів	Лижні перегони у приміщенні. Загальна кількість гребків під час поточного заняття.
Кількість гребків	Плавання. Загальна кількість гребків під час поточного заняття.
Число гребків	Веслування. Загальна кількість гребків під час поточного заняття.

Поля SWOLF

Назва	Опис
Середній бал Swolf	Середній бал SWOLF для поточного заняття. Ваш бал SWOLF є загальним часом для подолання однієї довжини плюс кількість гребків для цієї довжини (<i>Термінологія, пов'язана з плаванням, стор. 37</i>). Під час плавання у відкритій воді бал SWOLF розраховується для відстані 25 метрів.
Swolf на інтервалі	Середній бал SWOLF на поточному інтервалі.
SWOLF кола	Середній бал SWOLF на поточному колі.
Swolf попереднього кола	Бал SWOLF на останньому подоланому колі.
Swolf на попередньому відрізку	Бал SWOLF на попередній подоланій довжині басейну.

Поля температури

Назва	Опис
Максимум за 24 години	Максимальна температура за останні 24 години, зареєстрована сумісним датчиком температури.
Мінімум за 24 години	Мінімальна температура за останні 24 години, зареєстрована сумісним датчиком температури.
Температура	Температура повітря. Температура вашого тіла впливає на датчик температури. Можна сполучити з пристроєм датчик <i>tempe™</i> , щоб забезпечити постійне джерело точних температурних даних.

Поля таймера

Назва	Опис
Середній час на колі	Середній час кола для поточного заняття.
Середній час руху	Середній час виконання вправи для поточного заняття.
Середній час перебування в позі	Середній час перебування в позі для поточного заняття.
Минуло часу	Загальний записаний час. Наприклад, якщо запустити таймер заняття й бігти протягом 10 хвилин, після чого зупинити таймер на 5 хвилин, а потім запустити таймер і бігти протягом 20 хвилин, то значення часу, який минув, становитиме 35 хвилин.
Приблизний час завершення	Розрахунковий час фінішу для поточного заняття.
Тривалість інтервалу	Час поточного інтервалу за секундоміром.
Час кола	Час за секундоміром для поточного кола.
Час попереднього кола	Час попереднього завершеного кола за секундоміром.
Час останнього руху	Час попередньої вправи за секундоміром.
Час в останній позі	Час перебування в попередній позі за секундоміром.
Час руху	Час поточної вправи за секундоміром.
Час руху	Загальний час руху для поточного заняття.
Попереду / позаду	Загальний час випередження чи відставання від цільового темпу або цільової швидкості.
Час у позі	Час перебування в поточній позі за секундоміром.
Таймер перегонів	Час, витрачений у поточних вітрильних перегонах.
Таймер підходу	Кількість часу, витраченого на поточний підхід під час виконання силового тренування.

Назва	Опис
Час зупинки	Загальний час зупинок для поточного заняття.
Час плавання	Час плавання протягом поточного заняття без урахування часу відпочинку.
Таймер	Поточний час таймера заняття.

Поля тренування

Назва	Опис
Залишилося повторів	Залишок повторів у ході тренування.
Тривалість кроку	Залишок часу або відстані до завершення етапу тренування.
Темп етапу	Поточний темп під час етапу тренування.
Швидкість етапу	Поточна швидкість під час етапу тренування.
Час етапу	Час, витрачений на етап тренування.

© 2026 Компанія Garmin Ltd. або її дочірні компанії

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner® та Xero® є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній, зареєстрованими у США й інших країнах. Enduro™, Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, ShotView™, tempe™, Varia™ і Vector™ є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній. Ці торгові марки можна використовувати лише за повної згоди компанії Garmin.

Android™ є торговою маркою компанії Google LLC. Apple®, iPhone® та iTunes® є торговими марками компанії Apple, Inc., зареєстрованими у США й інших країнах і регіонах. Текстовий товарний знак і логотипи Bluetooth® є власністю корпорації Bluetooth SIG, Inc. Будь-яке використання цих знаків компанією Garmin здійснюється за ліцензією. The Cooper Institute®, а також будь-які пов'язані торгові марки належать The Cooper Institute. Di2™ є торговою маркою компанії Shimano, Inc. Shimano® є зареєстрованою торговою маркою компанії Shimano, Inc. iOS® є зареєстрованою торговою маркою компанії Cisco Systems, Inc., що використовується за ліцензією Apple Inc. NOAA® є зареєстрованим знаком обслуговування Національного управління океанічних і атмосферних досліджень (National Oceanic and Atmospheric Administration). Overwolf™ є торговою маркою компанії Overwolf Ltd. STRAVA і Strava™ є торговими марками компанії Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) і Normalized Power™ (NP) є торговими марками компанії Peaksware, LLC. USB-C® є зареєстрованою торговою маркою USB Implementers Forum. Wi-Fi® є зареєстрованою торговою маркою корпорації Wi-Fi Alliance. Windows® є зареєстрованою торговою маркою корпорації Microsoft Corporation у США та інших країнах. Zwift™ є торговою маркою компанії Zwift, Inc. Інші торгові марки та комерційні найменування належать відповідним власникам.