

GARMIN®



ENDURO™ 3

Посібник користувача

© 2024 Компанія Garmin Ltd. або її дочірні компанії

Усі права захищено. Згідно з законами про авторські права повне чи часткове копіювання цього документа без письмового дозволу компанії Garmin заборонене. Компанія Garmin залишає за собою право змінювати чи вдосконалювати свою продукцію, а також вносити зміни до цього документа, не зобов'язуючись повідомляти будь-кого про такі зміни чи вдосконалення. Щоб отримати останні оновлення або додаткові відомості щодо користування цим продуктом, відвідайте сайт www.garmin.com.

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 в США й інших країнах. Enduro™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ та 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 в США та інших країнах. 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 торговою маркою компанії Cisco Systems, Inc., що використовується за ліцензією компанією Apple Inc. Iridium® є зареєстрованою торговою маркою компанії Iridium Satellite LLC. STRAVA та Strava™ є торговими марками компанії Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) та 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.

Цей продукт має сертифікацію ANT+®. Список сумісних пристроїв і програм можна переглянути на сторінці www.thisisant.com/directory.

Зміст

Вступ.....	1	Перегляд інформації про припливи й відпливи.....	14
Початок роботи.....	1	Налаштування сповіщення про припливи й відпливи.....	15
Функції кнопок.....	1	Позначення розташування якоря.....	15
Функції сенсорного екрана.....	3	Налаштування якоря.....	15
Увімкнення та вимкнення сенсорного екрана.....	3	Пульт дистанційного керування тролінговим двигуном.....	16
Налаштування циферблата годинника.....	4	Сполучення годинника з тролінговим двигуном.....	16
Програми й заняття.....	4	Заняття.....	16
Програми.....	5	Початок заняття.....	17
Тренування.....	7	Підказки щодо запису даних про заняття.....	18
Початок тренування.....	7	Припинення заняття.....	18
Показник виконання тренування.....	8	Оцінювання заняття.....	19
Після тренування від Garmin Connect.....	8	Заняття на свіжому повітрі.....	20
Виконання запропонованого щоденного тренування.....	8	Гольф.....	20
Початок інтервального тренування.....	9	Гра в гольф.....	20
Налаштування інтервального тренування.....	9	Меню гольфу.....	22
Записування тесту порогової швидкості плавання.....	10	Переміщення прапорця.....	23
Використання Virtual Partner®..	10	Віртуальний кедді.....	24
Установлення цілі тренування.....	11	Значки відстані PlaysLike.....	24
Порівняння з попередньою активністю.....	11	Вимірювання відстані за допомогою сенсорного наведення.....	25
Про календар тренувань.....	12	Перегляд вимірених ударів... ..	25
Використання планів тренування Garmin Connect... ..	12	Збереження рахунку.....	26
Використання програми Saved.....	12	Перегляд швидкості та напрямку вітру.....	27
Garmin Pay.....	12	Перегляд напрямку до маркера.....	27
Налаштування гаманця Garmin Pay.....	13	Збереження користувацьких цілей.....	27
Оплата покупок за допомогою годинника.....	13	Режим великих чисел.....	28
Додавання картки до гаманця Garmin Pay.....	13	Тренування для відпрацювання темпу виконання свінгу.....	28
Керування своїми картками Garmin Pay.....	13	Запис заняття з болдерингу.....	30
Змінення коду-пароля Garmin Pay.....	14	Запуск експедиції.....	30
		Записування точки відстеження вручну.....	30
		Перегляд точок відстеження.....	31
		Риболовля.....	31
		Полювання.....	31
		Біг.....	32
		Пробіжка по стадіону.....	32

Поради щодо записування бігу по стадіону.....	32	Перегляд заїздів на лижах.....	44
Віртуальна пробіжка.....	32	Запис активності з лижного туризму або сноубордингу.....	45
Калібрування відстані на біговій доріжці.....	33	Дані про зусилля під час лижних перегонів.....	45
Записування бігу на ультрамарафонську дистанцію.....	33	Водні види спорту.....	45
Налаштування автоматичного відпочинку для бігу на ультрамарафонські дистанції.....	33	Перегляд занять із водних видів спорту.....	45
Запис активності бігу з перешкодами.....	34	Вітрильний спорт.....	46
Тренування PacePro™.....	34	Допомога в лавіруванні.....	46
Завантаження плану PacePro з Garmin Connect.....	34	Налаштування занять і програм.....	47
Створення плану PacePro на годиннику.....	35	Налаштування списку програм....	48
Запуск плану PacePro.....	36	Налаштування списку улюблених занять.....	48
Плавання.....	37	Закріплення улюбленої активності в списку.....	48
Термінологія, пов'язана з плаванням.....	37	Налаштування екранів даних.....	49
Стилі плавання.....	37	Додавання мапи до активності.....	49
Підказки щодо активностей із плавання.....	38	Створення власної активності.....	49
Режим автоматичного та ручного визначення відпочинку під час плавання.....	38	Налаштування занять.....	50
Тренування з журналом тренувальних вправ.....	39	Сповідження про заняття.....	53
Велосипед.....	39	Налаштування попередження.....	54
Використання тренажера для занять у приміщенні.....	39	Налаштування прокладання маршруту.....	54
Керування зусиллям.....	40	Використання ClimbPro.....	55
Створення та використання плану керування зусиллям....	40	Увімкнення автоматичного підйому.....	55
Універсальні тренування.....	40	Налаштування супутників.....	56
Тренування з триатлону.....	41	Сегменти.....	56
Створення універсального тренування.....	41	Сегменти Strava™.....	56
Заняття в спортзалі.....	41	Перегляд відомостей про сегмент.....	57
Записування силового тренування.....	42	Перегони на сегменті.....	57
Запис занять BIIT.....	43	Керування..... 58	
Записування активності скелелазіння на штучному рельєфі.....	44	Налаштування меню керування.....	61
Зимові види спорту.....	44	Використання світлодіодного ліхтарика.....	62
		Зміна користувацького режиму блимання ліхтарика.....	62
		Віджети..... 63	
		Перегляд віджетів.....	67
		Налаштування свого списку віджетів.....	67
		Створення папки віджетів.....	68

Body Battery.....	68	Календар перегонів та основні перегони.....	84
Поради щодо покращення даних Body Battery.....	68	Тренування перед перегонами.....	84
Вимірювання показників.....	69	Додавання акції.....	85
Про розрахункові значення максимального VO2.....	70	Додавання місць для прогнозу погоди.....	85
Визначення розрахункового значення макс. VO2 для бігу.....	70	Використання поради щодо порушень добового ритму організму.....	85
Визначення розрахункового значення макс. VO2 для їзди на велосипеді.....	71	Планування подорожі в програмі Garmin Connect.....	85
Перегляд прогнозованого часу перегонів.....	71	Годинники.....	86
Стан варіабельності пульсу.....	71	Налаштування будильника.....	86
Стан продуктивності.....	72	Редагування налаштувань будильника.....	86
Перегляд вашого стану продуктивності.....	72	Використання таймера зворотного відліку.....	87
Розрахунок оцінки ЗФП.....	73	Видалення таймера зворотного відліку.....	87
Проведення тесту FTP.....	74	Використання секундоміра.....	88
Лактатний поріг.....	74	Додання інших часових поясів.....	89
Виконання керованого тесту для визначення лактатного порогу.....	75	Редагування альтернативного часового поясу.....	89
Перегляд витривалості в реальному часі.....	76	Додавання події зворотного відліку.....	90
Перегляд графіка зусилля.....	77	Редагування зворотного відліку події.....	90
Тренувальний стан.....	77	Журнал.....	90
Рівні тренувального стану.....	78	Використання історії.....	91
Поради щодо отримання даних про тренувальний стан.....	78	Історія універсальних тренувань.....	91
Високе короткочасне навантаження.....	79	Персональні рекорди.....	91
Фокус тренувального навантаження.....	79	Перегляд персональних рекордів.....	91
Коефіцієнт навантаження.....	79	Відновлення персонального рекорду.....	92
Про тренувальний ефект.....	80	Видалення персональних рекордів.....	92
Час відновлення.....	81	Перегляд загальних даних.....	92
Пульс відновлення.....	81	Налаштування сповіщень і попереджень.....	92
Акліматизація до спеки й висоти над рівнем моря.....	81	Сповіщення про стан здоров'я та фізичний стан.....	93
Призупинення та відновлення тренування.....	82	Налаштування попередження про порушення пульсу.....	93
Готовність до тренування.....	82		
Показник витривалості.....	83		
Показник подолання схилу.....	83		
Перегляд досвіду їзди на велосипеді.....	84		

Ранковий звіт.....	93
Налаштування ранкового звіту....	94
Налаштування сповіщень про час...	94
Налаштування штормового попередження.....	94
Увімкнення сповіщень про з'єднання з телефоном.....	94

Налаштування звуку й вібрації.... 95

Налаштування дисплея та яскравості..... 95

Зв'язок..... 95

Датчики та аксесуари.....	95
Бездротові датчики.....	96
Сполучення з бездротовими датчиками.....	98
Обчислення темпу й відстані бігу за допомогою аксесуара для вимірювання частоти пульсу....	99
Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу.....	99
Динаміка бігу.....	99
Поради щодо відсутніх даних динаміки бігу.....	100
Потужність бігу.....	101
Використання елементів керування камерою Varia.....	101
Дистанційне керування inReach.....	101
Використання дистанційного керування inReach.....	102
Налаштування лазерної системи визначення місцезнаходження Xero.....	102
Функції зв'язку телефона.....	102
Підключення телефона.....	103
Увімкнення сповіщень телефона.....	103
Перегляд сповіщень.....	103
Отримання телефонного виклику.....	104
Надсилання відповіді на текстове повідомлення.....	104
Керування сповіщеннями.....	104
Вимкнення з'єднання з телефоном Bluetooth.....	104

Увімкнення та вимкнення сповіщень про пошук телефону. 104	104
Визначення розташування телефону, втраченого під час використання GPS.....	105
Підключені функції Wi-Fi.....	105
Підключення до мережі Wi-Fi.....	105
Garmin Share.....	105
Обмін даними за допомогою Garmin Share.....	106
Отримання даних за допомогою Garmin Share.....	106
Телефонні застосунки й комп'ютерні програми.....	106
Garmin Connect.....	107
Використання програми Garmin Connect.....	107
Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect.....	108
Об'єднаний тренувальний стан.....	108
Використання Garmin Connect на комп'ютері.....	108
Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express.....	109
Ручна синхронізація з Garmin Connect.....	109
Функції Connect IQ.....	109
Завантаження функцій Connect IQ.....	109
Завантаження функцій Connect IQ за допомогою комп'ютера.....	109
Garmin Explore™.....	109
Програма Garmin Messenger.....	110
Використання функції Messenger.....	111
Програма Garmin Golf.....	111

Режими фокусування..... 111

Налаштування режиму фокусу сну	112
Налаштування режиму фокусу активності.....	112
Відтворення голосових попереджень під час заняття.....	113

Налаштування стану здоров'я та спорту..... 113

Пульсом/зап'я.....	113
Носіння годинника.....	114
Поради на випадок помилкових даних про частоту серцевих скорочень.....	114
Налаштування пульсометра на зап'ястку.....	115
Передавання даних про пульс.....	115
Пульсовий оксиметр.....	115
Отримання даних із пульсового оксиметра.....	116
Налаштування режиму пульсового оксиметра.....	117
Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра.....	117
Автоматична ціль.....	117
Використання попередження щодо необхідності руху.....	117
Хвилини інтенсивного навантаження.....	117
Заробляння хвилин інтенсивного навантаження.....	118
Відстеження сну.....	118
Використання автоматичного відстеження сну.....	118

Карта..... 118

Перегляд мапи.....	119
Збереження місця або навігація до місця на мапі.....	119
Налаштування карти.....	120
Керування мапами.....	120
Завантаження мап за допомогою Outdoor Maps+.....	121
Завантаження карт TopoActive.....	121
Видалення мап.....	121
Відображення та приховування картографічних даних.....	122

Навігація..... 122

Прокладання шляху до місця призначення.....	122
Навігація до найближчого об'єкта зацікавлення.....	123

Перехід до початкової точки під час активності.....	123
Позначення та початок навігації до місця розташування людини за бортом.....	124
Припинення навігації.....	124
Збереження об'єктів.....	124
Збереження об'єктів.....	124
Збереження місцезнаходження на основі подвійної сітки.....	124
Надання даних про місцезнаходження з мапи за допомогою програми Garmin Connect.....	125
Запуск GPS-активності зі спільного місцезнаходження..	125
Перехід до спільного місцезнаходження під час активності.....	125
Маршрути.....	125
Створення та проходження курсу на пристрої.....	126
Створення кільцевого маршруту.....	126
Навігація в режимі Sight 'N Go	127
Створення маршруту в Garmin Connect.....	127
Надсилання маршруту на пристрій.....	127
Прогнозування маршрутної точки.	128

Функції відстеження й безпеки. 128

Додавання контактів для екстрених випадків.....	129
Додавання контактів.....	129
Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів.....	129
Запит про допомогу.....	130
Початок сеансу GroupTrack.....	130
Поради щодо сеансів GroupTrack.....	131

Музика..... 131

Підключення до стороннього постачальника.....	131
Завантаження аудіовмісту від стороннього постачальника.....	132

Завантаження власного аудіовмісту.....	132	Розширені системні налаштування.....	142
Прослуховування музики.....	132	Змінення одиниць вимірювання	142
Керування відтворенням музики...	133	Скидання всіх налаштувань до заводських значень.....	142
Підключення навушниківBluetooth	133	Перегляд інформації щодо пристрою.....	143
Зміна режиму відтворення звуку...	133	Перегляд нормативної інформації (електронного маркування) і даних про відповідність вимогам.....	143
Профіль користувача.....	133	Інформація про пристрій.....	143
Налаштування профілю користувача.....	134	Заряджання годинника.....	143
Налаштування гендера.....	134	Заряджання від сонця.....	144
Перегляд свого фітнес-віку.....	134	Поради щодо заряджання від сонця.....	144
Про зони пульсу.....	134	Технічні характеристики.....	144
Цілі фізичних занять.....	134	Інформація про акумулятор.....	145
Налаштування зон пульсу.....	135	Догляд за пристроєм.....	145
Дозвіл годиннику встановлювати зони пульсу.....	135	Очищення годинника.....	146
Розрахування зон частоти пульсу.....	136	Чищення нейлонового ремінця..	146
Налаштування зон зусилля.....	136	Заміна нейлонового ремінця для UltraFit 2.....	146
Автоматичне визначення вимірювань ефективності.....	136	Заміна браслетів QuickFit®.....	147
Налаштування керування живленням.....	137	Усунення несправностей.....	148
Налаштування функції економії заряду акумулятора.....	137	Оновлення продукту.....	148
Налаштування режиму живлення для певного виду активності.....	138	Пошук додаткової інформації.....	148
Налаштування режимів живлення	138	На пристрої встановлено невірну мову.....	148
Налаштування системи.....	139	Поради щодо подовження часу роботи від акумулятора.....	149
Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок.....	139	Перезапуск годинника.....	149
Компас.....	139	Чи сумісний мій телефон із моїм годинником?.....	149
Установлення напрямку за компасом.....	139	Телефон не підключається до годинника.....	150
Налаштування компаса.....	140	Чи можна використовувати мій датчик Bluetooth із годинником?...	150
Калібрування компаса вручну	140	Навушники не підключаються до годинника.....	150
Налаштування північної опорної точки.....	140	Переривається відтворення музики або з'єднання з навушниками.....	150
Висотомір і барометр.....	140	Як скасувати натискання кнопки кола?.....	151
Налаштування висотоміра й барометра.....	141	Отримання супутникових сигналів	151
Калібрування барометричного альтиметра.....	141	Покращення прийому супутникових сигналів GPS.....	151
Налаштування часу.....	141		
Синхронізація часу.....	142		

Частота серцевих скорочень на годиннику неточна.....	151
Результати зчитування температури під час заняття неточні.....	151
Вихід із демонстраційного режиму.....	151
Відстеження активності.....	151
Кількість кроків видається невірною.....	152
Кількість кроків на моєму годиннику та в обліковому записі Garmin Connect різняться.....	152
Кількість поверхів, які було подолано, здається невірною....	152

Додаток..... 153

Поля даних.....	153
Колірні шкали й дані динаміки бігу.....	168
Дані про баланс часу контакту із землею.....	169
Вертикальне коливання й вертикальний коефіцієнт.....	169
Стандартні показники макс. VO2...	170
Оцінкові значення FTP.....	171
Рейтинг показників витривалості.	172
Розмір і окружність коліс.....	173

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 вказані далі дії, щоб налаштувати його й ознайомитися з основними функціями.

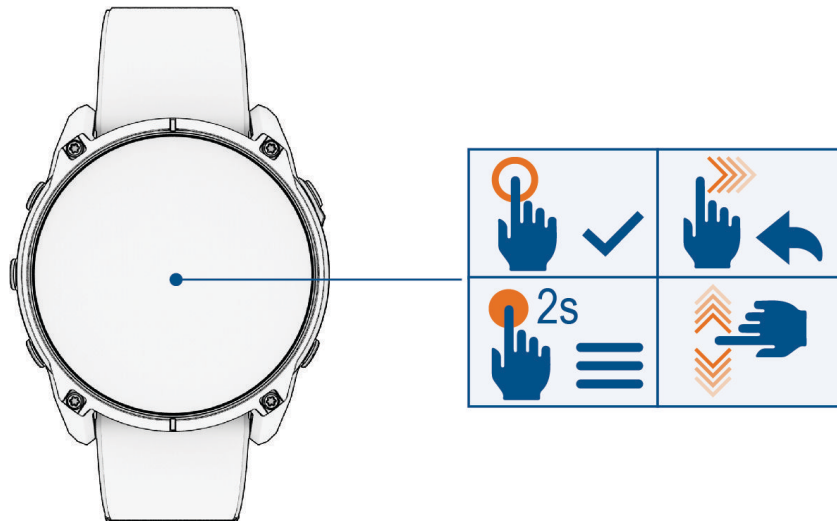
- 1 Натисніть і утримуйте , щоб увімкнути годинник (*Функції кнопок, стор. 1*).
- 2 Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб виконати початкове налаштування.
Під час початкового налаштування можна сполучити телефон із годинником, щоб отримувати сповіщення, синхронізувати активності тощо (*Підключення телефона, стор. 103*). Якщо ви змінили годинник і попередній пристрій був сумісним, можна перенести з нього налаштування, збережені маршрути тощо під час сполучення нового годинника Enduro з телефоном.
- 3 Зарядіть годинник (*Зарядження годинника, стор. 143*).
- 4 Почніть активність (*Початок заняття, стор. 17*).

Функції кнопок



<p>①</p>  <p>Верхня ліва кнопка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Натисніть, щоб підсвітити екран. • Швидко натисніть двічі, щоб увімкнути або вимкнути ліхтарик (<i>Використання світлодіодного ліхтарика, стор. 62</i>). • Утримуйте протягом трьох секунд, щоб увімкнути пристрій. • Утримуйте протягом двох секунд, щоб перейти до меню елементів керування (<i>Керування, стор. 58</i>). • Утримуйте протягом п'яти секунд, щоб відправити запит про допомогу (<i>Запит про допомогу, стор. 130</i>).
<p>②</p>  <p>Середня ліва кнопка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Натисніть, коли відображається циферблат годинника, щоб переглянути центр сповіщень (<i>Перегляд сповіщень, стор. 103</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.
<p>③</p>  <p>Нижня ліва кнопка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Коли відображається циферблат годинника, натисніть, щоб прокрутити список віджетів (<i>Перегляд віджетів, стор. 67</i>). • Натисніть, щоб прокрутити меню або екрани даних. • Утримуйте, щоб переглянути елементи керування музикою (<i>Прослуховування музики, стор. 132</i>).
<p>④</p>  <p>Верхня права кнопка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Натисніть, щоб вибрати один із варіантів у меню. • Коли відображається циферблат годинника, натисніть, щоб відкрити меню програм і занять (<i>Програми й заняття, стор. 4</i>). • Натисніть, щоб розпочати або припинити заняття (<i>Початок заняття, стор. 17</i>).
<p>⑤</p>  <p>Нижня права кнопка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
- 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.
- 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 і утримуйте , виберіть **Налаштування годинника > Дисплей і яскравість > Дотик**, а потім – необхідний варіант.

Налаштування циферблата годинника

Ви можете налаштувати зовнішній вигляд циферблата й інформацію на ньому або активувати стандартний циферблат Connect IQ™ (Функції Connect IQ, стор. 109).

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть .
- 2 Виберіть **Циферблат годинника**.
- 3 Натисніть  або , щоб переглянути варіанти циферблатів.
- 4 Виберіть **Дод. елем.**, щоб створити власний цифровий або аналоговий циферблат.
- 5 Перейдіть до циферблата, натисніть  і виберіть .
- 6 Виберіть один із варіантів:

ПРИМІТКА. деякі параметри доступні не для всіх циферблатів.

- Щоб активувати циферблат, натисніть **Застосувати**.
- Щоб змінити стиль циферблата на цифровий або аналоговий, виберіть **Стилі**.
- Щоб змінити дані, які відображаються на циферблаті, виберіть **Дані**.
- Щоб додати або змінити колірну тему циферблата, виберіть **Колір виділення**.
- Щоб змінити колір даних, які відображаються на циферблаті, виберіть **Колір даних**.
- Щоб видалити циферблат, виберіть **Видалити**.

Програми й заняття

У годиннику доступні різні попередньо завантажені програми й заняття.

Програми: програми додають до вашого годинника інтерактивні функції, як-от перегляд збережених локацій або прогнозу погоди (*Програми, стор. 5*).



Заняття: у годиннику доступні програми для занять у приміщеннях і надворі, серед яких біг, їзда на велосипеді, силові тренування, гольф і багато інших (*Заняття, стор. 16*). Після початку заняття годинник відображає на екрані й записує дані датчика. Ви можете зберегти ці дані й поділитися ними зі спільнотою Garmin Connect™.

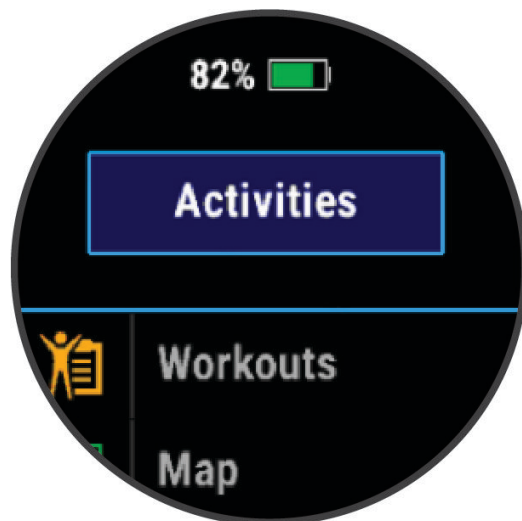
Щоб дізнатися більше про відстеження й точність вимірювання параметрів фізичної активності, перейдіть за посиланням garmin.com/ataccuracy.

Програми Connect IQ: ви можете розширити можливості свого годинника, установивши програми з мобільної програми Connect IQ (Функції Connect IQ, стор. 109).

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 (*Керування, стор. 58*).

Коли відображається циферблат годинника, натискайте  та , щоб прокручувати список програм.



Назва	Докладніше
Альтиметр/ барометр/компас	Виберіть для перегляду об'єднаних даних з альтиметра, барометра й компаса.
Anchor	Виберіть, щоб позначити розташування якоря (<i>Позначення розташування якоря, стор. 15</i>).
Передавати пульс	Дає змогу ввімкнути передавання даних про частоту серцевих скорочень на сполучений пристрій (<i>Передавання даних про пульс, стор. 115</i>).
Календар	Виберіть, щоб переглянути майбутні події з календаря телефону.
Годинники	Виберіть, щоб установити будильник, таймер, секундомір, інший часовий пояс або зворотний відлік події (<i>Годинники, стор. 86</i>).
Прогноз щодо рибальства	Виберіть, щоб відобразити прогнози щодо найкращих днів і часу для риболовлі відповідно до вашого місця перебування, фази місяця, часу його сходу й заходу. Ви можете переглянути графік на день, а також основні та другорядні періоди годування.
Garmin Share	Виберіть, щоб надсилати дані на інші пристрої або отримувати дані з інших пристроїв Garmin® (<i>Garmin Share, стор. 105</i>).
Health Snapshot™	Виберіть, щоб записати кілька ключових показників стану здоров'я, як-от середня частота серцевих скорочень, рівень стресу та 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, стор. 91</i>).
Карта	Виберіть, щоб переглянути мапу (<i>Перегляд мапи, стор. 119</i>).
Диспетчер карт	Виберіть, щоб переглянути завантажені мапи й керувати ними (<i>Керування мапами, стор. 120</i>).
Messenger	Виберіть, щоб переглядати та надсилати повідомлення з програми для телефону Garmin Messenger™ (<i>Програма Garmin Messenger, стор. 110</i>).
Фаза місяця	Виберіть, щоб переглянути інформацію про схід і захід місяця, а також його фази з урахуванням вашого розташування за GPS.
Музика	Виберіть, щоб керувати відтворенням аудіо за допомогою годинника (<i>Прослуховування музики, стор. 132</i>).
Сповідання	Виберіть, щоб переглянути сповідання з телефону (<i>Перегляд сповіщень, стор. 103</i>).
Планування від точки маршруту	Виберіть, щоб зберегти нове місцезнаходження на основі прогнозу щодо відстані та напрямку від вашого поточного розташування (<i>Прогнозування маршрутної точки, стор. 128</i>).
Пульсова оксиметрія	Виберіть, щоб виконати вимірювання пульсовим оксиметром (<i>Пульсовий оксиметр, стор. 115</i>).
Збережено	Виберіть, щоб переглянути збережені місця, курси й маршрутні точки (<i>Використання програми Saved, стор. 12</i>).
Налаштування	Виберіть, щоб відкрити меню налаштувань.

Назва	Докладніше
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 та відпливи для певного місця (<i>Перегляд інформації про припливи й відпливи, стор. 14</i>).
Гаманець	Виберіть, щоб відкрити гаманець Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay, стор. 12</i>).
Погода	Виберіть, щоб переглянути поточні погодні умови та прогнози погоди.
Тренування	Виберіть, щоб переглянути свої збережені тренування (<i>Тренування, стор. 7</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 занять, щоб відобразити всі завантажені на годинник тренування (*Програми й заняття, стор. 4*).

У ній можна також переглянути історію тренувань.



У програмі: можна створювати й знаходити додаткові тренування чи вибирати тренувальні плани з вбудованими тренуваннями та пересилати їх на свій годинник (*Після тренування від Garmin Connect, стор. 8*).

Ви можете планувати тренування.

Ви можете оновлювати й редагувати свої поточні тренування.

Початок тренування

Пристрій допоможе вам виконати всі етапи, з яких складається тренування.


- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.
- 3 Натисніть  і виберіть **Тренування**.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб розпочати інтервальне тренування або тренування з ціллю, виберіть **Швидке тренування** (*Початок інтервального тренування, стор. 9, Установлення цілі тренування, стор. 11*).
 - Щоб розпочати попередньо завантажене або збережене тренування, виберіть **Бібліотека тренувань** (*Після тренування від Garmin Connect, стор. 8*).
 - Щоб розпочати заплановане тренування з календаря тренувань Garmin Connect, виберіть **Календар тренувань** (*Про календар тренувань, стор. 12*).

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 заняття.

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. Наприклад, якщо ваше 60-хвилинне тренування має цільовий діапазон темпу й ви залишаєтеся в цьому діапазоні протягом 50 хвилин, ваш показник виконання тренування становить 83%.

	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. 107).

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Запустіть програму Garmin Connect і виберіть ●●●.
 - Перейдіть на вебсторінку connect.garmin.com.
- 2 Виберіть **Тренування й планування > 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

Перш ніж годинник запропонує щоденну пробіжку або їзду на велосипеді, ви повинні мати розраховану оцінку макс. VO2 для такого заняття (*Про розрахункові значення максимального VO2*, стор. 70).





- 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.
- 5 Натисніть  і виберіть необхідний варіант:
 - Щоб розпочати тренування, виберіть **Почати тренування**.
 - Щоб скасувати тренування, виберіть **Ігнорувати**.
 - Щоб переглянути кроки тренування, виберіть **Кроки**.
 - Щоб переглянути пропозиції щодо тренувань на наступний тиждень, виберіть **Більше підказок**.
 - Щоб переглянути налаштування тренування, як-от **Тип цілі**, виберіть **Налаштування**.

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

Початок інтервального тренування






- 1 На циферблаті годинника натисніть .
 - 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібне заняття.
 - 3 Натисніть .
 - 4 Виберіть **Тренування > Швидке тренування > Інтервали**.
 - 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Відкриті повтори**, щоб позначити інтервали й періоди відпочинку вручну, натиснувши .
 - Виберіть **Заплановані повтори**, натисніть  і виберіть **Почати тренування**, щоб почати інтервальне тренування на основі відстані або часу.
 - 6 За потреби натисніть , щоб включити розминку перед тренуванням.
 - 7 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
 - 8 У разі інтервального тренування з розминкою натисніть , щоб почати перший інтервал.
 - 9 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
 - 10 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

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
 - 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.
 - 3 Натисніть .
 - 4 Виберіть **Тренування > Швидке тренування > Інтервали > Заплановані повтори**.
 - 5 Натисніть  і виберіть **Редагувати тренування**.
 - 6 Виберіть один чи кілька варіантів:
 - Щоб задати тривалість і тип інтервалу, виберіть **Інтервал**.
 - Щоб установити тривалість і тип відпочинку, виберіть **Відпочинок**.
 - Щоб установити кількість повторів, виберіть **Повторення**.
 - Щоб додати до тренування розминку, не обмежену часом, виберіть **Розминка > Увімкнути**.
 - 7 Натисніть .
- Годинник збереже ваше персоналізоване інтервальне тренування, доки ви не відредагуєте його знову.

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 Натисніть .
- 4 Виберіть **Тренування** > **Бібліотека тренувань** > **Порогова шв. плав.** > **Пройти: тест на порог.шв.плав..**
- 5 Натисніть , щоб переглянути кроки тренування (необов'язково).
- 6 Натисніть .
- 7 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
- 8 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Використання Virtual Partner



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

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Параметри активності** > **Екрани даних** > **Дод. елем.** > **Virtual Partner**.
- 5 Введіть значення темпу або швидкості.
- 6 Натисніть  або , щоб змінити розташування екрана Virtual Partner (необов'язково).
- 7 Почніть активність (*Початок заняття, стор. 17*).
- 8 Натисніть  або , щоб прокрутити екран Virtual Partner і переглянути лідера.

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 Натисніть  і виберіть **Тренування**.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Вибрати мету**.
 - Виберіть **Швидке тренування**.

ПРИМІТКА. деякі параметри доступні не для всіх типів активностей.

- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Лише відстань**, щоб вибрати попередньо встановлену дистанцію або ввести власну дистанцію.
 - 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.

З'явиться екран цілі тренування, на якому відобразитиметься розрахунковий час завершення.



- 6 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.



ПІДКАЗКА: щоб скасувати ціль тренування, слід утримувати  і вибрати **Скасувати мету**.

Порівняння з попередньою активністю

Можна відстежувати свої результати відносно записаної раніше або завантаженої активності. 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 не доступна.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Тренування > Перегони із собою**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть **3 історії**, щоб вибрати раніше записану активність на своєму пристрої.
 - Натисніть **Завантажено**, щоб вибрати активність, яку ви завантажили зі свого облікового запису Garmin Connect.
- 6 Виберіть активність.

З'явиться екран Virtual Partner із зазначенням розрахункового часу завершення.
- 7 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
- 8 Завершивши заняття, 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.

Використання планів тренування Garmin Connect

Для завантаження та використання планів тренування потрібен обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect*, стор. 107) і необхідно сполучити годинник Enduro із сумісним телефоном.


- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Плани тренування**.
- 3 Виберіть і призначте план тренування.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 5 Перегляньте план тренування у своєму календарі.

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 рухатися за маршрутом у зворотному напрямку, виберіть **Більше > Пройти маршрут у зворотному напрямку**.
 - Щоб переглянути відомості про місцезнаходження, виберіть **Більше > Деталі**.
 - Щоб відредагувати дані про місцезнаходження або маршрут, виберіть **Більше > Редагувати**.
 - 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 маршрут за допомогою функції **Garmin Share**, виберіть **Більше > Поділитися** (*Garmin Share*, стор. 105).
 - Щоб видалити місцезнаходження або маршрут, виберіть **Більше > Видалити**.

Garmin Pay

За допомогою функції годинника Garmin Pay ви можете оплачувати свої покупки на об'єктах-учасниках із використанням кредитних чи дебетових карток від фінансових закладів, що беруть участь у відповідній програмі.

Налаштування гаманця Garmin Pay




Ви можете додати одну чи більше кредитних або дебетових карток до вашого гаманця Garmin Pay. Щоб ознайомитися зі списком банків, що беруть участь у програмі, перейдіть за посиланням garmin.com/garminpay/banks.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **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 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть .
- 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, проведіть по екрану, щоб вибрати іншу (не обов'язково).
- 5 Якщо ви додали до гаманця Garmin Pay кілька карток, виберіть , щоб вибрати іншу картку (за бажанням).
- 6 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.
- 7 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 ●●●.
- 2 Виберіть **Garmin Pay** >  > **Додати картку**.
- 3 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 ●●●.
- 2 Виберіть **Garmin Pay**.
- 3 Виберіть картку.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб призупинити або відновити дію картки, виберіть **Призупинити дію картки**.
Картка має бути активною, щоб можна було робити покупки з годинника Enduro.
 - Щоб видалити картку, виберіть .

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 **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.

Перегляд інформації про припливи й відпливи

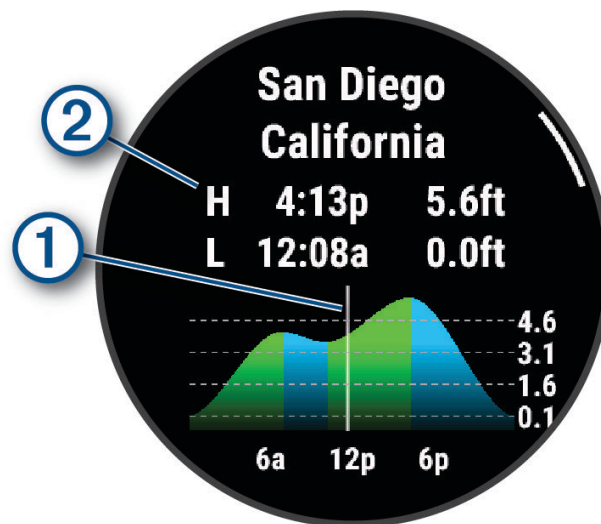
⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ



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 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 **Додати > Поточне розташування**.
 - Щоб указати місце розташування на мапі, виберіть **Додати > Використання мапи**.
 - Щоб ввести назву міста, виберіть **Додати > Пошук міста**.
 - Щоб вибрати збережене місце розташування, виберіть **Додати > Збережені об'єкти**.
 - Щоб ввести координати місця розташування, виберіть **Додати > Координати**.

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 додати це місце як вибраний пункт контролю припливів.
Вибраний пункт контролю припливів відобразатиметься вгорі списку в програмі та на екрані.



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.








Попередження про якір: вмикає сигнал, коли судно виходить за межі радіуса дрейфу.

Тривалість попередження 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

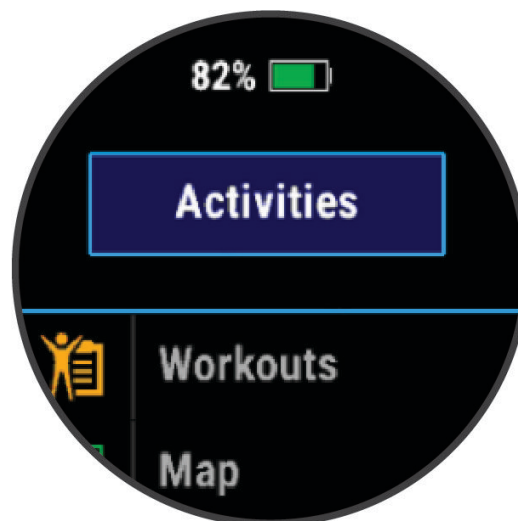
Можна сполучити годинник із тролінговим двигуном Garmin і використовувати його як пульт дистанційного керування. Додаткову інформацію про використання пульта дистанційного керування див. у посібнику користувача тролінгового двигуна.

- 1 Увімкніть тролінговий двигун.
- 2 Піднесіть годинник до панелі індикації тролінгового двигуна на відстань не більше 1 м (3 футів).
- 3 На годиннику натисніть  і виберіть **Тролінговий двигун**.
ПІДКАЗКА: за потреби можна сполучили годинник з іншим тролінговим двигуном (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 98*).
- 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 , щоб увійти 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 , 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.

Заняття

На циферблаті годинника натисніть , виберіть **Фізична активність** і натисніть  для прокручування списку занять. Ваші улюблені заняття відображаються вгорі списку (*Налаштування списку улюблених занять, стор. 48*).



ПРИМІТКА. деякі види занять відображаються в кількох категоріях.






Категорії	Заняття
Надворі	Верхова їзда, Болдеринг, Диск-гольф, Експедиція, Риба, Гольф, Пішохідний туризм, Верхова їзда, Мисливство, Ролерблейдинг, Альпінізм, Ходьба
Біг	Бігова доріжка, 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
Плавання	На відкритій воді, Плавання в басейні, Свімран, Тріатлон
Тренажерний зал	Бокс, Кардіотренування, Скелелазіння на штучному рельєфі, Еліпс, Підйом по сходах, ВІІТ, Скакалка, Змішані єдиноборства, Пілатес, Веслування на тренажерах, Степер, Сила, Ходьба в приміщенні, 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, Веслування, Вітрильний спорт, 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, Теніс
Мотоспорт	Всюдихід, Мотокрос, Мотоцикл, Бездоріжжя
Інше	Дихальні вправи, Тренування з постійним темпом, Track Me

Початок заняття




Після початку заняття автоматично вмикається GPS (якщо потрібно).

- 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 заняття.
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. 143*).
- Натисніть , щоб записувати кола, почати новий підхід чи позу або перейти до наступного етапу тренування.
Можна вибрати , щоб скинути коло для певних занять (*Як скасувати натискання кнопки кола?, стор. 151*).
- Натисніть  або , щоб переглянути додаткові сторінки даних.
- 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, утримуючи , виберіть **Змінити вид спорту**, щоб вибрати інший вид спорту.
Якщо ваше заняття включає два або більше видів спорту, воно реєструється як мультиспортивне заняття.
- Утримуючи , виберіть **Параметри активності > Режим живлення**, щоб застосувати режим заощадження енергії та подовжити час роботи від акумулятора (*Налаштування режимів живлення, стор. 138*).

Припинення заняття

- 1 Натисніть .
 - 2 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб продовжити заняття, натисніть **Далі**.
 - Щоб зберегти заняття й переглянути детальні відомості, виберіть **Зберегти**, натисніть  і виберіть потрібний варіант.
ПРИМІТКА. після збереження заняття можна ввести дані самоаналізу (*Оцінювання заняття, стор. 19*).
 - Щоб призупинити заняття й відновити його пізніше, виберіть **Продовжити пізніше**.
 - Для позначення кола виберіть **Коло**.
Можна вибрати , щоб скасувати коло для певних занять (*Як скасувати натискання кнопки кола?, стор. 151*).
 - Щоб повернутися до початкової точки активності пройденим шляхом, виберіть **Повернутися до старту > TracBack**.
ПРИМІТКА. ця функція доступна лише для типів активності, для яких використовується GPS.
 - Щоб повернутися до початкової точки активності найбільш прямим шляхом, виберіть **Повернутися до старту > Маршрут**.
ПРИМІТКА. ця функція доступна лише для типів активності, для яких використовується 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. 81*).
 - Для скасування заняття виберіть **Скасувати**.
- 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 занять, стор. 50*).

1 Після завершення активності виберіть **Зберегти** (*Припинення заняття, стор. 18*).

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

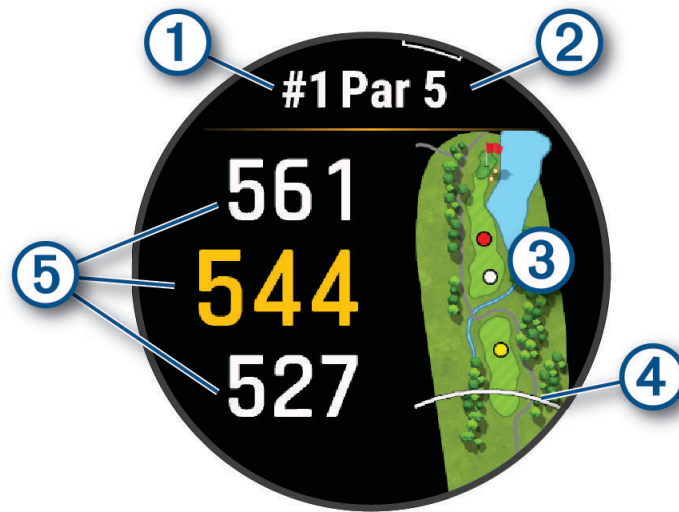
Гольф

Гра в гольф

Перш ніж грати в гольф, потрібно зарядити годинник (*Зарядження годинника, стор. 143*).

- 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
④	Відстань для ключки від стартового майданчика (ті)
⑤	Відстань до передньої, середньої та задньої частин 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. 24*).
- 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. 25*).
- 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. 22*).

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.

Переглянути грін: дає змогу переміщувати розташування маркера, щоб отримати більш точне вимірювання відстані (*Переміщення прапорця, стор. 23*).

Віртуальний кедді: дає змогу запитати рекомендацію щодо ключки у віртуального кедді (*Віртуальний кедді, стор. 24*).

Змінити лунку: надає можливість уручну змінити лунку.

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

Рахункова картка: відкриває рахункову картку для раунду (*Збереження рахунку, стор. 26*).

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 піщовій пастці.

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

Вітер: відкриває покажчик, який відображає напрямок і швидкість вітру відносно маркера (*Перегляд швидкості та напрямку вітру, стор. 27*).

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

Виміряти удар: показує відстань попереднього удару, записаного за допомогою функції Garmin AutoShot™ (*Перегляд вимірянних ударів, стор. 25*). Записати удар можна також уручну (*Вимірювання удару вручну, стор. 25*).

Користувацькі цілі: дає змогу зберегти місцеположення, наприклад об'єкта чи перешкоди, для поточної лунки (*Збереження користувацьких цілей, стор. 27*).

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.

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

Налаштування: дає змогу налаштувати параметри гри в гольф (*Налаштування для гольфа, стор. 23*).

Закінчити раунд: завершує поточний раунд.

Налаштування для гольфа

Під час раунду можна натиснути  і вибрати **Налаштування**, щоб налаштувати параметри гольфу.

Ведення рахунку: дає змогу налаштувати параметри ведення рахунку ([Налаштування рахунку](#), стор. 26).

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. 24).

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.

Шв.втр п.ч. гольфу: налаштування одиниці вимірювання відстані під час гри в гольф.

Підказки: ключка: пропонує вказати, якою ключкою для гольфу ви користувалися, після кожного виявленого удару для збереження вашої статистики ключок ([Записування статистики](#), стор. 26).




Супутники: дає змогу вибрати супутникову систему для використання під час активності ([Налаштування супутників](#), стор. 56).

Датчики ключок: дає змогу налаштувати сумісні датчики відстеження ключок Approach.

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

Переміщення прапорця

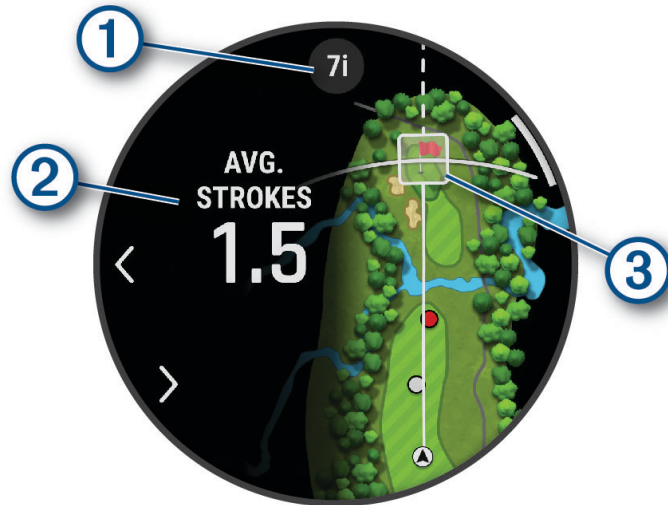
Ви можете детальніше переглянути грін і перемістити маркер.

- 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 Arproach або увімкнути налаштування Підказки: ключка (*Налаштування занять, стор. 50*), а потім завантажити свої рахункові картки. Для кожного раунду ви маєте підключитися 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. 25*).

- ▲: 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.

- 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.
ПРИМІТКА. 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 увімкнути відстеження статистики ([Налаштування рахунку, стор. 26](#)).

- 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 раунду натисніть  і виберіть **Налаштування > Ведення рахунку**.

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

Урахування гандикапу: увімкнення врахування гандикапу.

Устан.гандикап: установлення гандикапу, коли увімкнено врахування гандикапу.

Показати результат: відображення загального рахунку за раунд у верхній частині рахункової картки ([Збереження рахунку, стор. 26](#)).

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. 26](#)).

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 занять, стор. 50*), 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 відображуються 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 Натисніть 


2 Виберіть **Вітер**.

Стрілка вказує напрямок вітру відносно маркера.

Перегляд напрямку до маркера

Функція *PinPointer* є компасом, який надає підказки з напрямку, коли ви не бачите грін. 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 На екрані інформації про лунку натисніть .

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. 20*).

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 відстань PlaysLike до середини грину, швидкість і напрямок вітру, а також ваш рейтинг гандикапу.

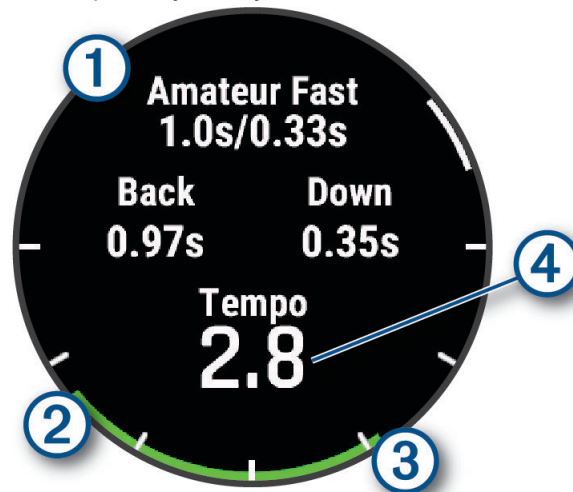
Тренування для відпрацювання темпу виконання свінгу

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. Утримуючи , виберіть налаштування заняття й натисніть **Шк.скл.мар.**, щоб змінити систему оцінювання.
- 4 Виберіть рівень складності для маршруту.
- 5 Натисніть  для запуску таймера маршруту.
- 6 Почніть свій перший маршрут.
- 7 Натисніть  для завершення маршруту.
- 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 новий 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 заняття.
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**.

Риболовля

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Надворі > Риба**.
- 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 риби**.
 - 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 занять, стор. 50*).
- 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 один із варіантів:
 - Щоб повернутися до початкової точки, натисніть **Повернутися до старту** і виберіть потрібний варіант.
 - Щоб зберегти поточне місцезнаходження, 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.
- 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 заняття, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Поради щодо записування бігу по стадіону

- Перш ніж починати біг по стадіону, зачекайте, поки годинник отримує супутникові сигнали.
- Під час першого забігу по незнайомому стадіону пробіжіть чотири кола, щоб відкалібрувати дистанцію.
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 заняття, 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. 17).
- 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 вручну 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 заняття.
- 4 Почніть бігти.
- 5 Натисніть , щоб записати коло й запустити таймер відпочинку.
ПІДКАЗКА: можна налаштувати, як опція Автоматичний відпочинок записуватиме періоди відпочинку та кола (*Налаштування автоматичного відпочинку для бігу на ультрамарафонські дистанції*, стор. 33).
- 6 Відпочивши, натисніть , щоб знову почати бігти.
- 7 Натисніть  або , щоб переглянути сторінки з додатковими даними (за бажанням).
- 8 Завершивши заняття, 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 відпоч.: 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.


Клавіша 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 заняття.
- 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 заняття, 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. 107).

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Запустіть програму Garmin Connect і виберіть ●●●.
 - Перейдіть на вебсторінку connect.garmin.com.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > 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. 127](#)).

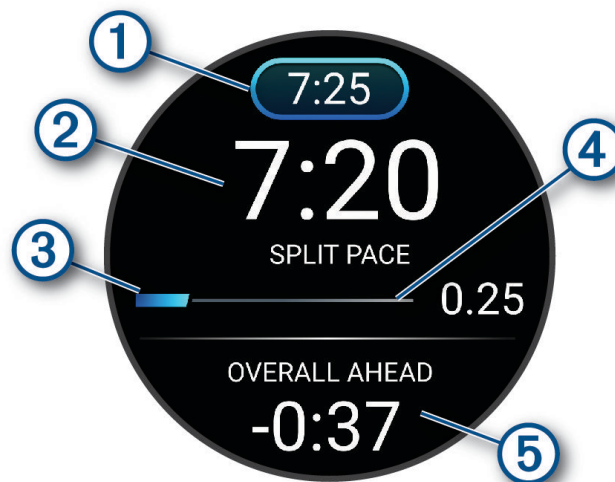
- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть .
- 2 Виберіть бігову активність на свіжому повітрі.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 4 Виберіть **Навігація > Курси**.
- 5 Виберіть маршрут.
- 6 Виберіть **RacePro > Створити**.
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Цільовий темп** і введіть цільовий темп.
 - Виберіть **Цільовий час** і введіть цільовий час.На годиннику відобразиться ваш індивідуальний діапазон темпу.

- 8 Натисніть .
- 9 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть **Прийняти план**, щоб розпочати план.
 - Натисніть **Переглянути проміжки**, щоб переглянути відрізки.
 - Виберіть **Графік рельєфу**, щоб переглянути графік висот маршруту.
 - Виберіть **Карта**, щоб переглянути маршрут на карті.
 - Натисніть **Видалити**, щоб скинути план.


Запуск плану RacePro

Перш ніж розпочинати план RacePro, його слід завантажити зі свого облікового запису Garmin Connect.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть бігову активність на свіжому повітрі.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 4 Виберіть **Тренування > Плани RacePro**.
- 5 Виберіть план.
- 6 Натисніть .
- ПІДКАЗКА:** перш ніж приймати план RacePro, можна переглянути відрізки, графік висот і карту.
- 7 Натисніть **Прийняти план**, щоб розпочати план.
- 8 У разі потреби виберіть , щоб увімкнути навігацію за маршрутом.
- 9 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: щоб зупинити план RacePro, натисніть і утримуйте  та виберіть **Зупинити роботу RacePro >** . 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 настроюване поле даних (*Налаштування екранів даних, стор. 49*).

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. 39</i>)

Підказки щодо активностей із плавання


- Натисніть , щоб записати інтервал під час плавання на відкритій воді.
 - 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. Щоб змінити розмір басейну, утримуйте , виберіть налаштування активності та виберіть **Розмір басейна**.
 - 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 записати відпочинок під час плавання в басейні (*Режим автоматичного та ручного визначення відпочинку під час плавання, стор. 38*).
- Годинник автоматично записує інтервали плавання й кількість пройдених басейнів.
- Щоб допомогти годиннику підраховувати кількість пройдених басейнів, перед першим гребком сильно відштовхніться від стінки й плавно пройдіть початок дистанції.
 - На час виконання вправ (тренувань) необхідно або призупиняти таймер активності, або користуватися функцією щоденника тренувань (*Тренування з журналом тренувальних вправ, стор. 39*).

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 занять, стор. 50*). Під час плавання в

басейні або на відкритій воді ви можете вручну позначити інтервал відпочинку, натиснувши . Дані про плавання не записуються під час інтервалу відпочинку.

ПІДКАЗКА: використовуйте ручну функцію визначення відпочинку, якщо інтервал відпочинку короткий або 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 натискайте  або , 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 завершення 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, натисніть  або , і ви повернетеся до екранів тренування з плавання.

Велосипед

Використання тренажера для занять у приміщенні

Перш ніж використовувати сумісний тренажер для занять у приміщенні, необхідно сполучити тренажер і годинник за допомогою технології ANT+® ([Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 98](#)).

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 Утримуйте .
- 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. 7](#)).
 - Виберіть **Стежити за курсом**, щоб вирушити за збереженим маршрутом ([Маршрути, стор. 125](#)).
 - Виберіть **Задайте 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 активності.
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. 98*).

Створення та використання плану керування зусиллям

Щоб створити план керування зусиллям, спочатку слід сполучити годинник із вимірювачем зусилля (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 98*). На годинник також має бути завантажений маршрут (*Створення маршруту в Garmin Connect, стор. 127*).

Ви також можете створити план керування зусиллям у програмі Garmin Connect.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть велосипедну активність на свіжому повітрі.
- 3 Утримуйте .
- 4 Виберіть **Тренування > Керування потужністю > Створити**.
- 5 Виберіть маршрут (*Маршрути, стор. 125*).
- 6 Виберіть положення під час їзди.
- 7 Виберіть вагу спорядження.
- 8 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.


Тренування з триатлону


Коли ви берете участь у змаганнях із триатлону, ви можете використовувати тренування з триатлону 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 > Плавання > Триатлон**.

- 3 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.

ПРИМІТКА. Ав. пер. виду сп. – налаштування за замовчуванням для активностей із кількох видів спорту (*Налаштування занять, стор. 50*).

- 4 Якщо потрібно, натискайте  на початку й у кінці кожного переходу (*Як скасувати натискання кнопки кола?, стор. 151*).

Функція переходів за замовчуванням увімкнена, і час переходу записується окремо від часу активності. Функцію переходів можна увімкнути або вимкнути в налаштуваннях активності триатлону. Якщо переходи вимкнено, натисніть , щоб змінити вид спорту.

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

Створення універсального тренування

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Редагувати > Додати > Універсальні тренування**.
- 3 Виберіть тип універсального тренування або введіть власну назву.
Назви видів спорту, що повторюються, містять число. Наприклад, «Триатлон(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 занять, стор. 50*).



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.


- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність > Тренажерний зал > Сила**.
- 3 Виберіть тренування.
- 4 Натисніть , щоб переглянути список етапів тренування (за бажанням).

ПІДКАЗКА: переглядаючи етапи тренування, можна натиснути , а тоді – , щоб переглянути анімацію для вибраної вправи (якщо доступно).

- 5 Завершивши перегляд етапів тренування, натисніть  і виберіть **Почати тренування**.
- 6 Натисніть  і виберіть **Початок тренування**.
- 7 Розпочніть перший підхід.


Годинник підрачує кількість повторень. Кількість повторень буде показано, коли ви зробите хоча б чотири повторення.

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

- 8 Натисніть , щоб завершити поточний підхід і перейти до наступної вправи (якщо доступно). На годиннику з'явиться загальна кількість повторень для цього підходу.

- 9 За потреби натисніть  або , щоб змінити кількість повторів.





ПІДКАЗКА: ви також можете вказати вагу, яку використовуєте на цьому підході.

- 10 За потреби натисніть , коли відпочинете й будете готові почати наступний підхід.
- 11 Повторюйте ці дії для кожного підходу у вашому силовому тренуванні, доки активність не буде завершено.

- 12 Після останнього підходу натисніть  і виберіть **Призупинення тренування**.
- 13 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 Виберіть один із варіантів:
 - 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 **Шк.скл.мар.**, 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 перемикання режимів відстеження (*Налаштування занять, стор. 50*).

- 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 перемикання між режимами відстеження підйому й спуску.
- 6 Завершивши заняття, 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

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 заняття з водного виду спорту, наприклад, катання на водних лижах.
- 2 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 3 Виберіть **Переглянути спуски**.
- 4 Натискайте  або  для перегляду деталей останнього заняття, поточного заняття та усіх занять.

На екранах занять відображається час, пройдена відстань, максимальна швидкість і середня швидкість.

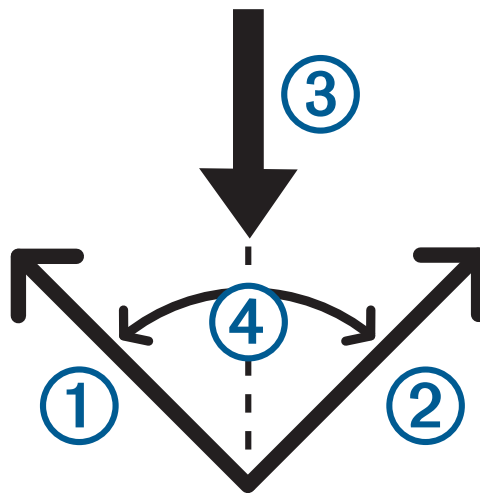
Вітрильний спорт

Допомога в лавіруванні

⚠ УВАГА!

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 курсу вашого човна відносно поверхні по лівому ① і правому ② борту й використовує дані курсу відносно поверхні для обчислення середнього істинного напрямку вітру ③ і кута галса ④ човна.









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.







Калібрування функції допомоги в лавіруванні

- 1 Коли відображається циферблат годинника, виберіть .
 - 2 Виберіть **Водний спорт** і **Вітрильний спорт**.
 - 3 Виберіть  або  для перегляду екрана функції допомоги в лавіруванні.
ПРИМІТКА. можливо, знадобиться додати екран функції допомоги в лавіруванні до екранів даних цього виду активності (*Налаштування екранів даних, стор. 49*).
 - 4 Виберіть .
 - 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб відкалібрувати правий борт, натисніть .
 - Щоб відкалібрувати лівий борт, натисніть .
- ПІДКАЗКА:** якщо вітер дме з правого борту судна, слід калібрувати правий борт. Якщо вітер дме з лівого борту судна, слід калібрувати лівий борт.
- 6 Зачекайте, доки пристрій відкалібрує функцію допомоги в лавіруванні.
З'явиться стрілка, що вказує, покращує вітер курс судна чи навпаки.

Введення фіксованого кута галса

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть .
- 2 Виберіть **Водний спорт**, а потім – **Вітрильний спорт**.
- 3 Натисніть  або , щоб відкрити екран допомоги в лавіруванні.
- 4 Натисніть і утримуйте .
- 5 Виберіть **Кут галса > Кут**.
- 6 Натисніть  або , щоб установити значення.

Введення істинного напрямку вітру

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть .
- 2 Виберіть **Водний спорт**, а потім – **Вітрильний спорт**.
- 3 Натисніть  або , щоб відкрити екран допомоги в лавіруванні.
- 4 Натисніть і утримуйте .
- 5 Виберіть **Напрямок істинного вітру > Постійне**.
- 6 Натисніть  або , щоб установити значення.

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 див. у розділах [Введення істинного напрямку вітру, стор. 47](#) та [Калібрування функції допомоги в лавіруванні, стор. 47](#).

- 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.

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 **Змінити порядок**.
- 4 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 .
 - 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. 48](#)).
- 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 Натисніть  і виберіть **Параметри активності**.
- 4 Виберіть **Екрани даних**.
- 5 Виберіть екран даних, який потрібно налаштувати.
- 6 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. 153*. Певні поля даних доступні не для всіх типів активності.
 - Виберіть **Змінити порядок**, щоб змінити розташування екранів даних у циклі.
 - Виберіть **Видалити**, щоб видалити екран даних із циклу.
- 7 За потреби виберіть **Дод. елем.**, щоб додати екран даних до циклу.
Можна додати власний екран даних або вибрати один із попередньо визначених екранів.

Додавання мапи до активності

Можна додати мапу до циклу екранів даних активності.



- 1 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть тип фізичної активності, який хочете налаштувати.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних > Дод. елем. > 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 занять

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. 23](#)).

Коли відображається циферблат годинника, натисніть , виберіть **Фізична активність**, виберіть потрібну активність, натисніть  і виберіть **Параметри активності**.

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


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

Колір виділення: установлення кольору виділення для піктограми активності.

Додати заняття: додавання типу активності до універсальної активності, що включає кілька видів спорту.

Попередження: налаштування сповіщень щодо тренування або навігації для активності ([Сповіщення про заняття, стор. 53](#)).

Автоматичне розпізнавання альпінізму: виявлення змін висоти за допомогою вбудованого висотоміра й автоматичне відображення відповідних даних про підйом ([Увімкнення автоматичного підйому, стор. 55](#)).

Auto Lap: налаштування параметрів функції Auto Lap для автоматичного позначення кіл. У режимі Автоматичне визначення відстані кола позначаються на певній відстані. У режимі Автоматичне визначення положення кола позначаються в місцях, де ви раніше натиснули . Коли ви проходите коло, з'являється відповідне налаштовуване сповіщення. Це дає змогу порівнювати свої показники на різних етапах тренування.

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 заняття проходить у місцях зі світлофорами або в інших місцях, де потрібно зупинитися.

Автоматичний відпочинок: автоматичне створення інтервалу відпочинку, коли ви припиняєте рухатися під час запливу в басейні ([Режим автоматичного та ручного визначення відпочинку під час плавання, стор. 38](#)). Налаштування параметрів автоматичного запуску та зупинки таймера відпочинку під час бігу на ультрамарафонській дистанції ([Налаштування автоматичного відпочинку для бігу на ультрамарафонській дистанції, стор. 33](#)).

Автотренинг: автоматичне визначення забігів на лижах або запливів за допомогою вбудованого акселерометра ([Перегляд забігів на лижах, стор. 44](#), [Перегляд занять із водних видів спорту, стор. 45](#)).

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

Авт. наб. впр.: 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 автоматично: 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. 115](#)).

ClimbPro: відображення інформації про підйом для майбутніх і поточних підйомів під час навігації за маршрутом ([Використання ClimbPro, стор. 55](#)).

Почат. звор. відл.: увімкнення таймера зворотного відліку для інтервалів плавання в басейні.

Екрани даних: налаштування наявних і додавання нових екранів даних для активності ([Налаштування екранів даних, стор. 49](#)).

- Редагувати вагу:** додання ваги, що використовується в комплексі вправ (підході) під час силового або кардіотренування.
- Блимання ліхтарика:** установлення режиму, швидкості та кольору блимання світлодіодного ліхтарика під час активності.
- Шк.скл.мар.:** 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 та Сповіщення кіл.
- Сповіщення кіл:** налаштування полів даних, які відобразатимуться для кіл.
- Клавіша кола:** увімкнення функції запису кола або відпочинку натисканням  під час тренування.
- Блокувати пристрій:** блокування сенсорного екрана та кнопок під час універсального тренування, щоб запобігти ненавмисному натисканню кнопок і торканню екрана.
- Карта:** налаштування параметрів відображення екрана даних карти для певної активності (*Налаштування карти, стор. 120*).
- 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. 34*)
- Розмір басейна:** розмір басейна для плавання в басейні.
- 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:** налаштування режиму живлення за замовчуванням для активності.
- 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 ультрамарафонській дистанції.
- Інтервал запису:** налаштування частоти запису точок відстеження під час експедиції. За замовчуванням точки відстеження GPS записуються раз на годину й не записуються після заходу сонця. Якщо записувати точки відстеження рідше, це подовжує час роботи від акумулятора.
- Перейменувати:** задає назву занять.
- 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, таких як свіман.
- Віднов. прмтр за замовч.:** скидання параметрів активності.
- Стат.маршруту:** записування статистики маршруту для скелелазіння на штучному рельєфі.
- Склад. марш-ту:** налаштування параметрів розрахунку маршрутів для активності (*Налаштування прокладання маршруту, стор. 54*).

Потужність бігу: записування даних потужності бігу й персоналізація налаштувань (*Налаштування потужності бігу, стор. 101*).

Спуски: налаштування параметрів Автоvizn.заїз, Клавіша кола та Сповіщення кіл.

Супутники: дає змогу вибрати супутникову систему для використання під час активності (*Налаштування супутників, стор. 56*).

Сегменти: відображення збережених сегментів для активності (*Сегменти, стор. 56*). У режимі Автом.зусилля цільовий час перегонів для сегмента автоматично коригується на основі ваших результатів під час проходження сегмента.

Сповіщення сегментів: сповіщення про наближення до збережених сегментів (*Сегменти, стор. 56*).

Самоаналіз: задає, як часто ви оцінюєте свої докладені зусилля під час заняття (*Оцінювання заняття, стор. 19*).

SpeedPro: записування розширених показників швидкості під час активності з віндсерфінгу.

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

Автоматичне перемикання між плаванням і бігом: автоматичне перемикання між плаванням і бігом в універсальному тренуванні зі свірану.

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.

Переходи: увімкнення переходів для універсальних тренувань.

Од.вим.: налаштування одиниць вимірювання для активності.

Спов-ня з вібр.: нагадування про вдихи й видихи 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.

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. 134 та Розрахування зон частоти пульсу, стор. 136 .
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 попередження



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

Для попереджень про події та періодичних попереджень щоразу після досягнення відповідного значення з'являтиметься повідомлення. Для попереджень щодо діапазону повідомлення з'являтиметься щоразу, коли значення виходить за межі встановленого діапазону (мінімального й максимального значень).

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 , виберіть **Фізична активність**, виберіть тип активності, натисніть  і виберіть **Параметри активності** > **Склад. марш-ту**.

Дії: дає змогу задати тип активності для прокладання маршруту. Годинник обчислює маршрути, оптимізовані для типів активності.

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

Курси: 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 вказати дороги або типи 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 не доступна.
- 3 Натисніть  і виберіть **Параметри 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 **Сповіднення**, 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 деталі маршруту (*Використання програми Saved, стор. 12*).
- 7 Розпочніть рух за збереженим маршрутом (*Прокладання шляху до місця призначення, стор. 122*).



Увімкнення автоматичного підйому

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

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.
ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.
- 3 Натисніть  і виберіть **Параметри активності**.
- 4 Виберіть **Автоматичне розпізнавання альпінізму > Стан**.
- 5 Виберіть **Завжди** або **Коли навігація не відбувається**.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Екран для бігу**, щоб визначити, який екран даних відобразатиметься під час бігу.
 - Виберіть **Екран для альпінізму**, щоб визначити, який екран даних відобразатиметься під час підйому.
 - Виберіть **Інверсія кольорів**, щоб кольори дисплея змінювалися під час зміни режимів.
 - Виберіть **Вертикальна швидкість**, щоб установити швидкість підйому з плином часу.
 - Виберіть **Перемик. режимів**, щоб встановити швидкість перемикування режимів.**ПРИМІТКА.** параметр Поточний екран дає змогу автоматично перемикатися на останній екран, який ви переглядали перед автоматичним переходом до підйому.

Налаштування супутників

Можна змінити параметри супутників, щоб налаштувати супутникові системи, які використовуються для кожного типу активності. Докладніші відомості про супутникові системи наведені на сторінці garmin.com/aboutGPS.

Коли відображається циферблат годинника, натисніть , виберіть **Фізична активність**, виберіть тип активності, натисніть  і виберіть **Параметри активності > Супутники**.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

Вимкнути: відключає супутникові системи для певної активності.

Використати стандартне значення: дає годиннику змогу використовувати налаштування режиму фокусу активності за замовчуванням для супутників (*Налаштування режиму фокусу активності*, стор. 112).

Тільки GPS: вмикає супутникову систему GPS.

Усі системи: вмикає кілька супутникових систем. Використання кількох супутникових систем одночасно забезпечує вищу ефективність роботи в складних умовах і швидше виявлення місцезнаходження, ніж за використання лише системи GPS. Однак слід пам'ятати, що використання декількох супутникових систем може значно зменшити час роботи від акумулятора порівняно з використанням лише системи GPS.

Усі + багатосмуговий: дає змогу використовувати кілька супутникових систем у різних частотних діапазонах. Багатодіапазонні системи використовують кілька діапазонів частот і забезпечують точніше визначення місцезнаходження та запис маршруту, усунення проблем розгалуження маршрутів, меншу кількість атмосферних помилок під час використання годинника в складних умовах.

Автоматичний вибір: дає годиннику змогу використовувати технологію SatIQ™ для динамічного вибору найкращої багатодіапазонної системи залежно від навколишнього середовища. Параметр Автоматичний вибір забезпечує найкращу точність визначення місцезнаходження, водночас заощаджуючи заряд акумулятора.

UltraTrac: запис точок відстеження й даних датчиків виконується рідше. Увімкнення функції UltraTrac подовжує час роботи від акумулятора, але погіршує якість записаних даних про активності. Використовуйте функцію UltraTrac для типів активності, які потребують тривалого часу роботи від акумулятора й для яких не так важливо часто оновлювати дані датчиків.

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.


Перегляд відомостей про сегмент

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.
ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.
- 3 Натисніть  і виберіть **Параметри активності**.
- 4 Виберіть **Сегменти**.
- 5 Виберіть сегмент.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Часи перегонів**, щоб переглянути час і середню швидкість або темп лідера сегмента.
 - Виберіть **Карта**, щоб переглянути сегмент на мапі.
 - Виберіть **Графік рельєфу**, щоб переглянути графік рельєфу для сегмента.

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 відрізьку.
- 4 Почніть змагання на сегменті.
Коли сегмент буде завершено, з'явиться відповідне повідомлення.

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 або вимкнути режим польоту, у якому вимкнені всі бездротові канали зв'язку.
	Будильник	Дає змогу додати або налаштувати будильник (<i>Налаштування будильника, стор. 86</i>).
	Альтиметр	Відкриває екран альтиметра.
	Альтернативні часові пояси	Дає змогу переглянути поточний час доби в інших часових поясах (<i>Додання інших часових поясів, стор. 89</i>).
	Допомога	Дає змогу надіслати запит про допомогу (<i>Запит про допомогу, стор. 130</i>).
	Барометр	Відкриває екран барометра.
	Система економії заряду батареї	Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути режим економії заряду батареї (<i>Налаштування функції економії заряду акумулятора, стор. 137</i>).
	Підсвітка	Дає змогу налаштовувати яскравість екрана (<i>Налаштування дисплея та яскравості, стор. 95</i>).
	Передавати пульс	Дає змогу увімкнути передавання даних про пульс на сполучений пристрій (<i>Передавання даних про пульс, стор. 115</i>).
	Календар	Виберіть, щоб переглянути майбутні події з календаря телефону.
	Годинники	Відкриває програму Годинники для налаштування будильника, таймера, секундоміра або перегляду інших часових поясів (<i>Годинники, стор. 86</i>).
	Компас	Відкриває екран компасу.
	Екран	Дає змогу вимкнути екран для сповіщень, жестів і режиму Дисплей завжди увімкнено (<i>Налаштування дисплея та яскравості, стор. 95</i>).
	Не турбувати	Дає змогу увімкнути або вимкнути режим "Не турбувати", у якому екран затемнений, а будильник і сповіщення вимкнені. Наприклад, цей режим можна використовувати під час перегляду фільму.
	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. 105</i>).
	Ліхтарик	Дає змогу увімкнути світлодіодний ліхтарик.
	Garmin Share	Виберіть, щоб відкрити програму Garmin Share (<i>Garmin Share, стор. 105</i>).

Піктограма	Назва	Опис
	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.
	Messenger	Виберіть, щоб відкрити програму Messenger (<i>Використання функції Messenger, стор. 111</i>).
	Музика	Дає змогу керувати відтворенням музики на годиннику або телефоні.
	Сповіщення	Виберіть, щоб переглянути вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо з урахуванням налаштувань сповіщень на телефоні (<i>Увімкнення сповіщень телефона, стор. 103</i>).
	Телефон	Дає змогу увімкнути або вимкнути модуль Bluetooth і з'єднання зі сполученим телефоном.
	Вимкнути	Дає змогу вимкнути годинник.
	Пульсовий оксиметр	Виберіть, щоб відкрити програму пульсового оксиметра (<i>Пульсовий оксиметр, стор. 115</i>).
	Зберегти об'єкт	Виберіть для збереження свого поточного місцезнаходження, щоб пізніше до нього можна було прокласти шлях (<i>Використання програми Saved, стор. 12</i>).
	Налаштування	Виберіть, щоб відкрити меню налаштувань.
	Режим сну	Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути Режим сну (<i>Налаштування режиму фокусу сну, стор. 112</i>).
	Секундомір	Виберіть, щоб запустити секундомір (<i>Використання секундоміра, стор. 88</i>).
	Блимання	Виберіть, щоб увімкнути режим блимання світлодіодного ліхтарика. Можна створити власний режим блимання (<i>Зміна користувацького режиму блимання ліхтарика, стор. 62</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. 87</i>).
	Дотик	Дає змогу увімкнути або вимкнути сенсорні елементи керування.
	Гаманець	Дає змогу перейти в гаманець Garmin Pay для оплати покупок за допомогою годинника (<i>Garmin Pay, стор. 12</i>).
	Погода	Виберіть, щоб переглянути поточні погодні умови та прогнози погоди.

Піктограма	Назва	Опис
	Wi-Fi	Дає змогу ввімкнути або вимкнути зв'язок Wi-Fi®.

Налаштування меню керування

Ви можете додавати, видаляти й змінювати порядок пунктів у меню елементів керування (*Керування*, стор. 58).


- 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 **Перевпоряд. елем. керув.**, 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 може зменшити час роботи акумулятора. Можна зменшити яскравість, щоб подовжити термін роботи від акумулятора.


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 .

⚠ УВАГА!

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

Зміна користувацького режиму блимання ліхтарика

1 Натисніть і утримуйте кнопку .

2 Виберіть  > **Користувацьк..**

3 Натисніть , щоб увімкнути режим блимання ліхтарика (за бажанням).

4 Виберіть .

5 Натисніть  або , щоб прокрутити до налаштувань режиму блимання.

6 Натисніть , щоб прокрутити варіанти налаштування.

7 Натисніть , щоб зберегти.

Віджети

На ваш годинник завантажено віджети для швидкого перегляду інформації (*Перегляд віджетів, стор. 67*). 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 уручну (*Налаштування свого списку віджетів, стор. 67*).

Назва	Опис
Альтиметр/ барометр/компас	Відображає комбіновану інформацію з альтиметра, барометра й компаса.
Інші часові пояси	Відображає поточний час доби в інших часових поясах (<i>Додання інших часових поясів, стор. 89</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.
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. 68</i>).
Календар	Відображає майбутні зустрічі з вашого календаря на телефоні.
Калорії	Відображає інформацію про калорії, спалені протягом дня.
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. 84</i>).
Відстеження собаки	Відображається інформація про місцезнаходження вашого собаки, якщо сумісний відстежувач собак сполучено з вашим годинником Enduro.
Показник витривалості	Відображає оцінку, графік і коротке повідомлення, яке описує вашу загальну витривалість на основі всіх записаних занять (<i>Показник витривалості, стор. 83</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 та 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 й графіка, а також дати перегонів.
Гольф	Відображає рахунок і статистику останнього раунду гри в гольф.
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.
Частота серцевих скорочень	Відображає поточну частоту серцевих скорочень в ударах за хвилину (уд/хв) і графік середньої ЧСС у стані спокою.

Назва	Опис
Показник подолання схилу	Відображає оцінку, графік, показники подолання схилу й коротке повідомлення, яке описує ваші показники підймання на пагорб на основі записаних занять із бігу (<i>Показник подолання схилу, стор. 83</i>).
Історія	Відображає історію ваших занять і графік записаних занять.
Стан варіабельності пульсу	Відображає середній показник варіабельності серцевого ритму вночі за сім днів (<i>Стан варіабельності пульсу, стор. 71</i>)..
Інтенсивність у хвилинах	Відстежує час, який ви витратили на заняття з навантаженням від помірного до інтенсивного, тижнева ціль із хвилин інтенсивного навантаження й прогрес у досягненні цілі.
Елементи керування inReach®	Дає змогу надсилати повідомлення на сполучений пристрій inReach (<i>Використання дистанційного керування inReach, стор. 102</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 порадника щодо порушень добового ритму організму, стор. 85</i>).
Попереднє заняття	Відображає стисло інформацію про останнє записане заняття.
Остання поїздка Остання пробіжка Останній заплив	Відображає стисло інформацію про останнє записане заняття та історію заняття вказаним видом спорту.
Обмін повідомленнями	Відображає діалоги в програмі Garmin Messenger і дає змогу відповідати на повідомлення з годинника (<i>Програма Garmin Messenger, стор. 110</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. Ви можете запустити таймер денного сну й установити будильник (<i>Налаштування режиму фокусу сну, стор. 112</i>).
Повідомлення	Сповідіає вас про вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо з урахуванням налаштувань сповіщень на телефоні (<i>Увімкнення сповіщень телефона, стор. 103</i>).
Показники	Відображаються вимірювання показників, які допоможуть вам відстежувати й розуміти показники під час фізичної активності й перегонів (<i>Вимірювання показників, стор. 69</i>).
Основні перегони	Відображає перегони, які ви визначили як основні у своєму календарі Garmin Connect (<i>Календар перегонів та основні перегони, стор. 84</i>).
Пульсовий оксиметр	Дає змогу вручну виконати вимірювання пульсовим оксиметром (<i>Отримання даних із пульсового оксиметра, стор. 116</i>). Якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг визначити ваш рівень, показники не записуються.
Календар перегонів	Відображає майбутні перегони, зазначені у вашому календарі Garmin Connect (<i>Календар перегонів та основні перегони, стор. 84</i>).
Елементи керування камерою RCT	Дає змогу вручну знімати фото й відеокліпи (<i>Використання елементів керування камерою Varia, стор. 101</i>).

Назва	Опис
Відновлення	Відображає ваш час відновлення. Максимальний час – чотири дні.
Дихання	Ваша поточна частота дихання (у вдихах на хвилину) і середнє значення за 7 днів. Ви можете виконати дихальну вправу, щоб розслабитися.
Показник сну	Відображає загальну тривалість сну, показники сну та інформацію про фази сну за минулу ніч.
Тренер зі сну	Надає рекомендації щодо вашої потреби в сні на основі історії сну й активності, стану варіабельності ЧСС та сну.
Інтенсивність сонячного випромінювання	Відображає графік інтенсивності сонячного випромінювання за останні 6 годин і середній показник за минулий тиждень.
Кроки	Відстежує щоденну кількість кроків, ціль із кількості кроків і дані за попередні дні.
Акції	Відображає налаштовуваний список акцій (Додавання акції , стор. 85).
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 мапу поточного положення сонця та графік сонячного освітлення протягом дня.
Температура	Відображає показник температури з внутрішнього датчика температури.
Припливи та відпливи	Відображає інформацію від пункту контролю припливів, як-от висоту припливу й час наступних припливів і відпливів (Перегляд інформації про припливи й відпливи , стор. 14).
Готовність до тренування	Відображає рахунок і коротке повідомлення, призначені допомогти визначити вашу готовність до тренування кожного дня (Готовність до тренування , стор. 82).
Тренувальний стан	Відображаються поточні тренувальний стан і тренувальне навантаження, які показують, як тренування впливає на ваші результати та фізичний стан (Тренувальний стан , стор. 77).
Погода	Відображає поточну температуру й прогноз погоди. Ви також можете переглянути поточні погодні умови на мапі за допомогою декількох шарів накладання.
пристрій Xero®	Відображає дані лазерної системи визначення місцезнаходження, якщо з вашим годинником Enduro сполучено сумісний пристрій Xero (Налаштування лазерної системи визначення місцезнаходження Xero , стор. 102).




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 Коли відображається циферблат годинника, натисніть  для перегляду списку 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. 68](#)).

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. 67](#)).

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. 68](#)).

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.

Вимірювання показників

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

Ці оцінки надає та підтримує Firstbeat Analytics™. Докладніші відомості 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.

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. 70*).

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. 71*).

Стан варіабельності ЧСС: годинник аналізує показники серцевого ритму на зап'ястку під час сну, щоб визначити стан варіабельності частоти серцевих скорочень (ЧСС) на основі ваших особистих довгострокових середніх значень варіабельності (*Стан варіабельності пульсу, стор. 71*).

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. 72*).

Зусилля функціонального порога (FTP): для визначення FTP годинник використовує дані вашого профілю користувача, налаштовані під час початкової конфігурації. Для точнішої оцінки ви можете провести тест за інструкціями (*Розрахунок оцінки ЗФП, стор. 73*).

Лактатний поріг: вимірювання лактатного порога вимагає наявності нагрудного пульсометра. 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. 74*).






Витривалість: годинник використовує ваше значення макс. VO2 і дані про частоту серцевих скорочень для оцінки витривалості в реальному часі. Цей показник можна додати як екран даних для перегляду своєї потенційної та поточної витривалості під час активності (*Перегляд витривалості в реальному часі, стор. 76*).

Графік зусилля (їзда на велосипеді): графік зусилля відображає ваше стале зусилля протягом певного часу. Ви можете переглянути графік зусилля за попередній місяць, три місяці або дванадцять місяців (*Перегляд графіка зусилля, стор. 77*).

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. Щоби відображався ваш максимальний VO2, разом із пристроєм Enduro потрібно використовувати зап'ястковий пульсометр чи сумісний нагрудний пульсометр. Цей пристрій окремо вимірює максимальний VO2 для бігу та для їзди на велосипеді. Щоб отримати точний показник максимального VO2, потрібно кілька хвилин побігати під відкритим небом з увімкненою функцією GPS або проїхатися 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 розрахункове значення максимального VO2, наприклад, як цей показник оцінюється відповідно до вашого віку й статі.



 Фіолетовий	Неперевершено
 Синій	Відмінно
 Зелений	Добре
 Помаранчевий	Непогано
 Червоний	Погано

Показник максимального VO2 надає Firstbeat Analytics. Аналіз максимального VO2 надається з дозволу The Cooper Institute®. Докладнішу інформацію можна знайти в додатку (*Стандартні показники макс. VO2, стор. 170*), 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. 98*).

Для найбільш точного оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 134*) і встановіть максимальний пульс (*Налаштування зон пульсу, стор. 135*). Оцінювання спочатку може здатися неточним. Щоб годинник зібрав відомості про вашу бігову продуктивність, потрібно декілька забігів. 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 занять, стор. 50*).



- 1 Почніть пробіжку.
- 2 Бігайте щонайменше 10 хвилин на відкритому повітрі.
- 3 Після завершення пробіжки виберіть **Зберегти**.
- 4 Для прокручування результатів вимірювання продуктивності використовуйте кнопки  або .

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 сполученим із вашим годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 98*). Якщо використовується нагрудний пульсометр, його потрібно надіти та сполучити з вашим годинником.

Для найбільш точного оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 134*) і встановіть максимальний пульс (*Налаштування зон пульсу, стор. 135*).






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 Проїдьте на велосипеді зі стабільно високою інтенсивністю принаймні 20 хвилин.
- 3 Після завершення заїзду виберіть **Зберегти**.
- 4 Натисніть  або  для прокручування вимірювань продуктивності.

Перегляд прогнозованого часу перегонів

Для найточнішого оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 134*) та встановіть максимальну частоту серцевих скорочень (*Налаштування зон пульсу, стор. 135*).




Годинник використовує розрахункові значення макс. VO2 та історію тренувань для визначення цільового часу перегонів (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 70*). Для уточнення оцінки часу перегонів ваш годинник аналізує дані тренувань за кілька тижнів.

- 1 На циферблаті годинника натисніть , щоб переглянути віджет продуктивності.
- 2 Натисніть .
- 3 Натисніть  або , щоб переглянути прогнозований час перегонів.
- 4 Натисніть , щоб переглянути прогнози для 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. 70*).

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. 49*).
- 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 прокручуйте екран даних.






Розрахунок оцінки ЗФП

Щоб отримати оцінку зусилля функціонального порога (ЗФП), спочатку необхідно з'єднати в пару нагрудний пульсометр і вимірювач зусилля та годинник (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 98*), а також отримати оцінку максимального об'єму кисню (VO2) (*Визначення розрахункового значення макс. VO2 для їзди на велосипеді, стор. 71*).

Годинник використовує початкові налаштування з вашого профілю користувача й вашу оцінку макс. VO2 для визначення ЗФП. Годинник автоматично визначатиме ваше значення ЗФП під час їзди з постійною високою інтенсивністю на основі даних про частоту серцевих скорочень і зусилля.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть , щоб переглянути віджет продуктивності.
- 2 Натисніть .
- 3 Натисніть  або , щоб переглянути свою оцінку ЗФП.

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

 Фіолетовий	Неперевершено
 Синій	Відмінно
 Зелений	Добре
 Помаранчевий	Непогано
 Червоний	Погано



Докладнішу інформацію див. в додатку (*Оцінкові значення FTP, стор. 171*).

ПРИМІТКА. коли сповіщення про продуктивність повідомляє про нове значення ЗФП, ви можете вибрати Прийняти для збереження цього значення або Відхилити, якщо хочете залишити поточне значення ЗФП.

Проведення тесту FTP

Щоб провести тест для визначення зусилля функціонального порога (FTP), спочатку необхідно сполучити із пристроєм нагрудний пульсометр і вимірювач зусилля (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 98*), а також отримати оцінку максимального об'єму кисню (VO₂) (*Визначення розрахункового значення макс. VO₂ для їзди на велосипеді, стор. 71*).

ПРИМІТКА. тест FTP – це складне тренування, яке займає близько 30 хвилин. Виберіть зручний і переважно рівнинний маршрут, який дозволить вам їхати з постійним збільшенням зусилля, як під час змагання на час.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть велосипедну активність.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 4 Виберіть **Тренування > Бібліотека тренувань > Перевірка на основі ЗФП.**
- 5 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
Після початку поїздки пристрій відображає тривалість кожного етапу, цільове значення та поточні дані про зусилля. Коли тест буде завершено, з'явиться відповідне повідомлення.
- 6 Після завершення керованого тесту перепочиньте, зупиніть таймер та збережіть активність.
Ваш показник FTP відображається у вигляді значення, виміряного у ватах на кілограм, вихідної потужності у ватах і положення на колірній шкалі.
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть **Прийняти**, щоб зберегти нове значення FTP.
 - Натисніть **Відхилити**, щоб зберегти поточне значення FTP.

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. 135*). Ви можете ввімкнути функцію **Автоматичне визначення**, щоб автоматично записувати свій лактатний поріг під час активності.

Виконання керованого тесту для визначення лактатного порогу

Щоб скористатися цією функцією, потрібен нагрудний пульсометр Garmin. Перед виконанням керованого тесту необхідно надягнути пульсометр і сполучити його з годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 98*).








Годинник використовує початкові налаштування з вашого профілю користувача й вашу оцінку максимального об'єму кисню (VO2) для визначення лактатного порогу. Годинник автоматично визначатиме ваш лактатний поріг під час бігу з постійною високою інтенсивністю на основі даних про частоту серцевих скорочень.

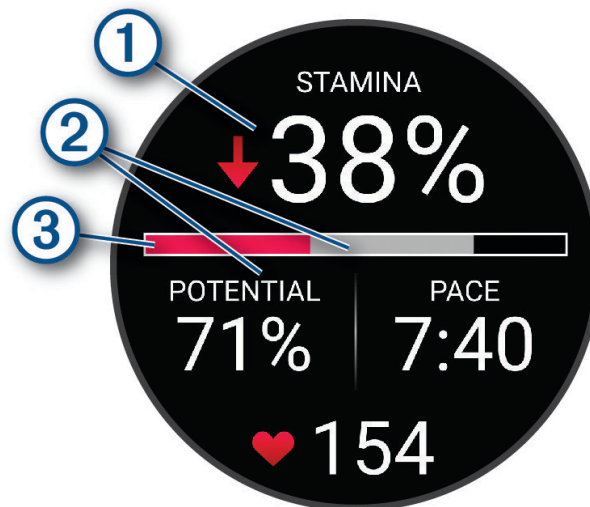
ПІДКАЗКА: годиннику потрібні результати кількох пробіжок із нагрудним пульсометром, щоб отримати точне значення максимальної частоти серцевих скорочень і оцінку максимального об'єму кисню (VO2). Якщо у вас виникають проблеми з оцінкою лактатного порогу, спробуйте вручну знизити максимальне значення частоти серцевих скорочень.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть .
- 2 Виберіть бігову активність на свіжому повітрі.
Для виконання відповідного тесту знадобиться GPS.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 4 Виберіть **Тренування > Бібліотека тренувань > Перевірка за лактат. пор..**
- 5 Натисніть , щоб запустити таймер активності, і дотримуйтесь інструкцій на екрані.
Після початку пробіжки годинник відображає тривалість кожного кроку, цільове значення та поточні дані про частоту серцевих скорочень. Коли тест буде завершено, з'явиться відповідне повідомлення.
- 6 Після завершення керованого тесту зупиніть таймер активності та збережіть активність.
Якщо це ваша перша оцінка лактатного порогу, годинник запропонує оновити зони частоти пульсу на основі вашого значення частоти пульсу лактатного порогу. Для кожного наступного визначення лактатного порогу годинник запропонує вам прийняти або відхилити це значення.

Перегляд витривалості в реальному часі

Годинник може надавати оцінку витривалості в реальному часі на основі даних про частоту серцевих скорочень і оцінки максимального об'єму кисню (VO2) (Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 70).




- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**.
- 3 Виберіть біг або їзду на велосипеді.
- 4 Натисніть .
- 5 Виберіть **Параметри активності > Екрани даних > Дод. елем. > Витривалість**.
- 6 Натисніть  або , щоб змінити розташування екрана даних (за бажанням).
- 7 Натисніть , щоб відредагувати основне поле даних про витривалість (за бажанням).
- 8 Почніть активність (*Початок заняття, стор. 17*).
- 9 Натисніть  або , щоб перейти 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.

Поточна витривалість.

- ③
-  Червоний: витривалість вичерпується.
 -  Помаранчевий: витривалість стабільна.
 -  Зелений: витривалість відновлюється.

Перегляд графіка зусилля

Щоб мати змогу переглядати графік зусилля, спочатку запишіть поїздку тривалістю щонайменше одну годину з використанням вимірювача зусилля за минулі 90 днів (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 98*).

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 Firstbeat Analytics. 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. 70*). 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. 81*).

Варіабельність ЧСС: варіабельність ЧСС – це стан варіабельності вашого серцевого ритму (частоти серцевих скорочень) за минулі сім днів (*Стан варіабельності пульсу, стор. 71*).

Високе короткочасне навантаження: високе короткочасне навантаження – це зважена сума ваших останніх показників тренувального навантаження, включно із тривалістю та інтенсивністю вправи. (*Високе короткочасне навантаження, стор. 79*).

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. 79*).

Час відновлення: час відновлення показує, скільки часу залишилося до моменту, як ви повністю відновитесь й будете готові до наступного важкого тренування. (*Час відновлення, стор. 81*)

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 тренуетесь 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. 70). 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 занять](#), стор. 50).

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. 108).
- 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 нижче за оптимальне в усіх категоріях інтенсивності. Спробуйте збільшити тривалість або частоту тренувань.

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 вище оптимального, і вам, можливо, слід зменшити тривалість і частоту тренувань.

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. 79](#)). 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 Еф-ність анаероб. трен. 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 Firstbeat Analytics. Докладнішу інформацію див. на сторінці firstbeat.com.

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.

ПРИМІТКА. 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. 70*).

- 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 > Ввімк. 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)

Кольорова зона	Показник	Опис
 Фіолетовий	Від 95 до 100	Відмінний Найкращий
 Синій	Від 75 до 94	Високе 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 динаміку своєї готовності до тренувань із плином часу, перейдіть до свого облікового запису Garmin Connect.

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. 172](#)).

Показник подолання схилу




Показник подолання схилу допомагає оцінити вашу поточну здатність бігти вгору на основі історії тренувань і оцінки максимального об'єму кисню (VO₂). Під час бігу 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.

Кольорова зона	Загальні показники	Опис
 Рожевий	95–100	Професіонал
 Фіолетовий	85–94	Експерт
 Синій	70–84	Досвідчений
 Зелений	50–69	Тренований
 Помаранчевий	25–49	Претендент
 Червоний	1–24	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. 70*) і дані графіка зусилля зі сполученого вимірювача зусиль (*Перегляд графіка зусилля, стор. 77*).

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. 134*).

- 1 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. 67*).
- 2 Натисніть , щоб переглянути свій поточний тип заїзду.
- 3 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 RacePro (*Тренування RacePro™, стор. 34*).





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. 70*).





- 1 На телефоні або комп'ютері перейдіть до календаря Garmin Connect.
- 2 Виберіть день події та додайте перегони.
Ви можете здійснити пошук події поблизу або створити власну подію.
- 3 Додайте докладну інформацію про подію та вкажіть дистанцію, якщо вона відома.
- 4 Синхронізуйте годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect.
- 5 На годиннику прокрутіть екран до віджета основної події, щоб побачити зворотний відлік до основної події перегонів.
- 6 На циферблаті годинника натисніть  і виберіть бігову або велосипедну активність.
ПРИМІТКА. якщо ви виконали принаймні одну пробіжку на свіжому повітрі з даними про частоту серцевих скорочень або одну поїздку 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. 67*).

- 1 Коли відображається циферблат 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, натисніть  і виберіть Додати у вибране.





Додавання місць для прогнозу погоди

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть , щоб відобразити віджет погоди.
- 2 Натисніть .
- 3 На першому екрані віджета натисніть .
- 4 Виберіть **Додати місцезнаходження** і знайдіть потрібне місце.
- 5 За потреби повторіть кроки 3–4, щоб додати інші місця.
- 6 Натисніть  і виберіть місце для перегляду прогнозу погоди для нього.

Використання поради щодо порушень добового ритму організму

Для використання віджета Поради щодо порушень добового ритму організму сплануйте подорож у програмі Garmin Connect (*Планування подорожі в програмі Garmin Connect, стор. 85*).

Під час подорожі ви можете використовувати віджет Поради щодо порушень добового ритму організму, 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 **Поради щодо порушень добового ритму організму**.
- 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 > Поради щодо 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:

- Коли відображається циферблат годинника, натисніть і утримуйте .
- Коли відображається циферблат годинника, 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 будильника** і введіть час будильника.

Редагування налаштувань будильника

1 Виберіть один із варіантів:

- Коли відображається циферблат годинника, натисніть .
- Коли відображається циферблат годинника, 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 налаштувати регулярний повтор будильника, виберіть **Повторення** і вкажіть час повторення будильника.
- Щоб вибрати тип сповіщення будильника, виберіть **Звук і вібрація**.
- Щоб увімкнути або вимкнути підсвічування будильника, виберіть **Підсвітка**.
- Щоб вибрати опис для будильника, виберіть **Ярлик**.
- Щоб видалити будильник, виберіть **Видалити**.



Використання таймера зворотного відліку


1 Виберіть один із варіантів:

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






2 Виберіть **Годинники > Таймери**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Щоб установити таймер зворотного відліку вперше, введіть час на сенсорному екрані або за допомогою кнопок  і .
- Щоб установити 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.




4 Натисніть  для запуску таймера.

5 Якщо необхідно, виберіть один із варіантів:

- Щоб зупинити таймер, виберіть .
- Щоб перезапустити таймер, виберіть .
- Щоб зберегти таймер, виберіть  > **Зберегти таймер**.
- Щоб автоматично перезапустити таймер після завершення відліку часу, виберіть  > **Автоперезав-ня**.
- 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:

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


2 Виберіть **Годинники > Секундомір**.

3 Натисніть , щоб запустити таймер.







4 Натисніть , щоб перезапустити таймер кола .



Відлік загального часу на секундомірі  продовжиться.

5 Натисніть , щоб зупинити обидва таймери.




6 Виберіть один із варіантів:

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

Додання інших часових поясів




Можна відображати поточний час дня в додаткових часових поясах.

1 Виберіть один із варіантів:

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

ПІДКАЗКА: ви також можете переглядати альтернативні часові пояси в списку віджетів (*Налаштування свого списку віджетів, стор. 67*).




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:

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

ПІДКАЗКА: ви також можете переглянути альтернативні часові пояси в списку віджетів (*Налаштування свого списку віджетів, стор. 67*).

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 ввести власну назву часового поясу, виберіть **Перейменувати**.
- Щоб ввести 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 годинника натисніть і утримуйте .
- На циферблаті годинника натисніть .
- Утримуйте .

ПІДКАЗКА: ви також можете переглянути зворотний відлік події в списку віджетів ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 67](#)).

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:

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

ПІДКАЗКА: ви також можете переглянути зворотний відлік події в списку віджетів ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 67](#)).

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 тип події, виберіть **Тип**.
- 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.

Для швидкого доступу до даних про активність на годиннику є віджет історії (*Віджети, стор. 63*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Історія**.
Відобразиться гістограма нещодавньої активності.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити період часу для гістограми, натисніть  і виберіть **Параметри графіка**.
 - Щоб переглянути особисті рекорди за видами спорту, натисніть  і виберіть **Рекорди** (*Персональні рекорди, стор. 91*).
 - Щоб переглянути тижневі або місячні підсумки, натисніть  і виберіть **Усього** (*Перегляд загальних даних, стор. 92*).
 - Щоб переглянути історію активностей, натисніть  і виберіть активність.

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 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Історія**.
- 3 Натисніть  і виберіть **Рекорди**.
- 4 Виберіть вид спорту.
- 5 Виберіть рекорд.
- 6 Виберіть **Переглянути рекорд**.



Відновлення персонального рекорду

Для персонального рекорду можна відновити попереднє значення,

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Історія**.
- 3 Натисніть  і виберіть **Рекорди**.
- 4 Виберіть вид спорту.
- 5 Виберіть рекорд, який хочете відновити.
- 6 Виберіть **Попереднє** > ✓.

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



Видалення персональних рекордів

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Історія**.
- 3 Натисніть  і виберіть **Рекорди**.
- 4 Виберіть вид спорту.
- 5 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 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Історія**.
- 3 Натисніть  і виберіть **Усього**.
- 4 Виберіть тип заняття.
- 5 Виберіть варіант для перегляду загальних показників за тиждень чи місяць.

Налаштування сповіщень і попереджень

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

Розумні сповіщення: налаштування інтелектуальних сповіщень, які з'являються на вашому годиннику (*Увімкнення сповіщень телефона, стор. 103*).

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. 93*).

Ранковий звіт: відображення ранкового звіту й налаштування даних у цьому звіті (*Налаштування ранкового звіту, стор. 94*).

Системні сповіщення: налаштування попереджень про час (*Налаштування сповіщень про час, стор. 94*), показники барометра (*Налаштування штормового попередження, стор. 94*) або телефонне з'єднання (*Увімкнення сповіщень про з'єднання з телефоном, стор. 94*).

Центр сповіщень: увімкнення центру сповіщень для перегляду нових сповіщень (*Перегляд сповіщень, стор. 103*).

Сповіщення про стан здоров'я та фізичний стан

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , 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. 68*).

Сповіщ. про навант.: 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. 93*).

Порадник із порушень добового ритму організму: надає поради щодо симптомів порушень добового ритму організму під час подорожі, наприклад рекомендації щодо сну та фізичних вправ (*Використання порадника щодо порушень добового ритму організму, стор. 85*).

Спов-ня про рух: нагадує вам про необхідність продовжувати рухатися (*Використання попередження щодо необхідності руху, стор. 117*).


Сповіщення про цілі: 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

УВАГА!


Ця функція тільки попереджає вас, коли ваш пульс перевищує певне значення або падає нижче нього після певного періоду бездіяльності. Ця функція не сповіщає вас, коли ваша частота пульсу падає нижче вибраного порогового значення під час вікна сну, налаштованого у програмі Garmin Connect. 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 занизьке 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.

Ранковий звіт


Годинник показуватиме ранковий звіт на основі вашого звичайного часу пробудження. Натисніть , щоб переглянути звіт, який містить інформацію про погоду, сон, показники варіабельності пульсу вночі тощо (*Налаштування ранкового звіту, стор. 94*).

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 > Ранковий звіт.**
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Показати звіт**, щоб увімкнути або вимкнути ранковий звіт.
 - Виберіть **Редагувати звіт**, щоб налаштувати послідовність і тип даних, які з'являються у вашому ранковому звіті.


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 телефону 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**.

Звук. сигн. 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**.

Підсвітка: налаштування рівня яскравості екрана.

Розмір тексту: регулювання розміру тексту на екрані.

Жест: дає змогу налаштувати увімкнення екрана, коли ви підіймаєте й повертаєте руку, дивлячись на свій зап'ясток.

Кнопки і сенс.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.

Зв'язок

Доступ до функцій зв'язку на годиннику з'являється після його сполучення з сумісним телефоном (*Підключення телефону, стор. 103*). Додаткові функції стають доступними після підключення годинника до мережі Wi-Fi (*Підключення до мережі Wi-Fi, стор. 105*).

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. 98*). Після сполучення пристроїв можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 49*). Якщо ваш годинник постачається разом із датчиком, то вони вже сполучені.

Щоб переглянути інформацію про сумісність із конкретними датчиками Garmin, їх придбання чи ознайомитися з посібником користувача, перейдіть на сайт buy.garmin.com і виконайте пошук потрібного датчика.

Тип датчика	Опис
Датчики ключок	Ви можете використовувати датчики ключок для гольфу Approach для автоматичного відстеження даних про свої удари, зокрема даних 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 і інформацію про радіус, під час поїздок.
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-Pro чи пульсометра HRM-Fit™ для перегляду даних про частоту пульсу під час занять. Деякі пульсометри також можуть зберігати дані чи надавати розширені дані про біг (Динаміка бігу, стор. 99) (Потужність бігу, стор. 101).
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 (Підключення навушників Bluetooth, стор. 133).
inReach	Функція дистанційного керування inReach дає змогу керувати пристроєм супутникового зв'язку inReach за допомогою годинника Enduro (Використання дистанційного керування inReach, стор. 102).
Ліхтарі	Інтелектуальні велосипедні ліхтарі Varia™ можна використовувати, щоб краще орієнтуватися в навколишньому просторі.
Зусилля	Ви можете використовувати велосипедні педалі з вимірювачами потужності Rally™ або Vector™, щоб переглянути дані про свою потужність на годиннику. На годиннику можна регулювати зони потужності відповідно до цілей і здібностей (Налаштування зон зусилля, стор. 136), а також використовувати попередження про діапазон, щоб отримувати сповіщення за досягнення вказаних зон потужності. (Налаштування попередження, стор. 54).
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 Varia можна знімати фото й записувати відео під час заїздів (Використання елементів керування камерою Varia, стор. 101).
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 (Динаміка бігу, стор. 99).
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.
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.

Тип датчика	Опис
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 вказати окружність коліс (<i>Розмір і окружність коліс, стор. 173</i>).
Темпе	Цей датчик температури <i>tempe™</i> 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 тролінговим двигуном Garmin (<i>Сполучення годинника з тролінговим двигуном, стор. 16</i>).
Функція XERO Laser Locations	Ви можете переглядати й передавати дані лазерної системи визначення місцезнаходження з пристрою Xero (<i>Налаштування лазерної системи визначення місцезнаходження Xero, стор. 102</i>).


Сполучення з бездротовими датчиками

Перш ніж сполучити той чи інший пристрій, треба надягнути пульсометр або встановити датчик.

Під час першого під'єднання бездротового датчика до годинника за допомогою ANT+ або Bluetooth треба сполучити годинник із датчиком. Якщо датчик оснащено і ANT+, і технологією Bluetooth, Garmin рекомендує сполучити за допомогою технології ANT+. Після сполучення годинник автоматично підключиться до датчика, коли ви почнете фізичні заняття, якщо датчик при цьому активний і перебуває в зоні доступності.

- 1 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.

- 2 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

- 3 Виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Датчики й аксесуари > Дод. елем..**

ПІДКАЗКА: коли ви починаєте активність з увімкненою функцією Автоматичне виявлення, годинник автоматично шукає найближчі датчики й запитує, чи хочете ви встановити з ними зв'язок.

- 4 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Шукати всі**.
- Виберіть тип вашого датчика.

Після сполучення датчика з вашим годинником статус датчика зміниться з 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. 49*).

Обчислення темпу й відстані бігу за допомогою аксесуара для вимірювання частоти пульсу

Аксесуари серії HRM-Fit та HRM-Pro обчислюють темп і відстань бігу, використовуючи ваш 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+. Ці дані також можна переглядати в сумісних тренувальних програмах від сторонніх постачальників, коли годинник підключено за допомогою технології Bluetooth.

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 профілів занять у приміщеннях, трейлу й бігу на ультрамарафонські дистанції (*Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу, стор. 99*).

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. 33*).

Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу

- Оновіть програмне забезпечення свого годинника Enduro (*Оновлення продукту, стор. 148*).
- Виконайте кілька пробіжок надворі з увімкненою системою GPS і підключеним аксесуаром серії 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. 33*).
- 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. 33*).

Динаміка бігу

Динаміка бігу в реальному часі характеризує вашу техніку бігу. Ваш годинник Enduro обладнано акселерометром для обчислення п'яти показників техніки бігу. Для вимірювання всіх шести показників бігової форми необхідно сполучити годинник Enduro з HRM-Fit, аксесуаром серії HRM-Pro, або іншим аксесуаром бігової динаміки, який вимірює рухи тулуба. Докладніші відомості 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).
Вертикальне коливання	Годинник або сумісний аксесуар	Вертикальне коливання — це ваше підстрибування під час бігу. Цей показник відображає вертикальний рух вашого тулуба, виміряний у сантиметрах.
Час контакту із землею	Годинник або сумісний аксесуар	Час контакту із землею — це час, протягом якого ви спираєтесь ногами на землю під час бігу. Цей показник вимірюється в мілісекундах. ПРИМІТКА. показники часу контакту із землею й рівноваги недоступні під час ходіння.
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.
Довжина кроку	Годинник або сумісний аксесуар	Відстань між двома кроками однієї ноги вимірюється від одного відбитка ноги до наступного. Вона вимірюється в метрах.
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.

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.

- Переконайтеся, що у вас є аксесуар для вимірювання динаміки бігу, наприклад, серії HRM-Fit або HRM-Pro.
- З'єднайте в пару аксесуар для вимірювання динаміки бігу та годинник відповідно до інструкцій.
- Якщо ви використовуєте аксесуар серії HRM-Fit або HRM-Pro, з'єднайте 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. час контакту із землею та баланс відображаються лише під час бігу. Ці показники не обчислюються під час ходьби.

Запам'ятайте: баланс часу контакту із землею не розраховується під час вимірювання динаміки бігу за допомогою датчика на зап'ястку.

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 аксесуара, сумісного з режимом динаміки бігу, або датчиків годинника. Можна налаштувати поля даних про потужність бігу, щоб переглядати вихідну потужність і вносити зміни в тренування (*Поля даних, стор. 153*). Можна налаштувати отримання сповіщень про потужність у разі досягнення визначеної зони потужності (*Сповіщення про заняття, стор. 53*).

Зони потужності бігу визначаються аналогічно зонам потужності їзди на велосипеді. Значення для зон задані 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. 136*).

Налаштування потужності бігу

Натисніть і утримуйте , виберіть **Заняття та програми**, потім – заняття з бігу, потім – налаштування заняття, а тоді натисніть **Потужність бігу**.

Стан: вмикає чи вимикає запис даних потужності бігу Garmin. Цей параметр можна використовувати, якщо ви хочете використовувати сторонні дані про потужність бігу.

Джерело: дозволяє 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 вашого годинника (швидкість, напрямок, дані барометра) і доступних даних про вітер із вашого телефона.

Використання елементів керування камерою Varia




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. 98*).

1 Додайте віджет **Камера RCT** на свій годинник (*Віджети, стор. 63*).

2 У віджеті **Камера RCT** виберіть потрібний варіант:





- Виберіть  для перегляду налаштувань камери.
- Виберіть , щоб зробити знімок.
- 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 buy.garmin.com.

Використання дистанційного керування inReach

Щоб мати можливість використовувати функцію дистанційного керування inReach, необхідно додати віджет inReach до списку віджетів (*Налаштування свого списку віджетів, стор. 67*).

- 1 Увімкніть пристрій супутникового зв'язку inReach.
- 2 На годиннику Enduro натисніть , коли відображається циферблат годинника, щоб відкрити віджет inReach.
- 3 Натисніть  для пошуку пристрою супутникового зв'язку inReach.
- 4 Натисніть  для сполучення з пристроєм супутникового зв'язку inReach.
- 5 Натисніть  і 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 стандартне повідомлення, натисніть **Надіслати готове** і виберіть повідомлення зі списку.
 - Щоб переглянути таймер і відстань, подолану під час заняття, виберіть **Відстеження**.

Налаштування лазерної системи визначення місцезнаходження Xero

Щоб мати змогу налаштувати параметри лазерної системи визначення місцезнаходження, спочатку необхідно сполучити сумісний пристрій Xero (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 98*).

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Датчики й аксесуари > Функція XERO Laser Locations > Розташування лазера**.

Під час заняття: дає змогу відобразити інформацію лазерної системи визначення місцезнаходження із сумісного сполученого пристрою Xero під час активності.

Режим обміну даними: дає змогу поширити інформацію лазерної системи визначення місцезнаходження для загального доступу або приватно.

Функції зв'язку телефона




Доступ до функцій зв'язку телефона на годиннику Enduro з'являється після сполучення годинника за допомогою застосунку Garmin Connect (*Підключення телефона, стор. 103*).

- Функції застосунку з застосунку Garmin Connect, застосунку Connect IQ та інших (*Телефонні застосунки й комп'ютерні програми, стор. 106*)
- Віджети (*Віджети, стор. 63*)
- Функції меню елементів керування (*Керування, стор. 58*)
- Функції безпеки й відстеження (*Функції відстеження й безпеки, стор. 128*)
- Взаємодія з телефоном, як-от сповіщення (*Увімкнення сповіщень телефона, стор. 103*)

Підключення телефону

Щоб скористатися підключеними функціями годинника, його потрібно сполучити напряду за допомогою програми Garmin Connect, а не через налаштування Bluetooth вашого смартфона.

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 утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Сполучити телефон**.
- Якщо ви хочете створити пару з новим телефоном, на циферблаті годинника натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Телефон > Сполучити телефон**.

2 Відскануйте QR-код телефоном і дотримуйтеся вказівок на екрані, щоб завершити процес сполучення з телефоном та процес налаштувань.

Увімкнення сповіщень телефону

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. 111*).

1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Телефон > Сповіщення**.

3 Виберіть один із варіантів:





- Щоб увімкнути сповіщення телефона, виберіть **Стан > Увімкнути**.
- Щоб увімкнути сповіщення для телефонних дзвінків, виберіть **Виклики** і налаштуйте параметри статусу, тону й вібрації.
- Щоб увімкнути сповіщення для текстових повідомлень, виберіть **Текстові повідомлення** і налаштуйте параметри статусу, тону й вібрації.
- Щоб увімкнути сповіщення для програм телефону, виберіть **Програми** і налаштуйте параметри статусу, тону й вібрації.
- 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:



- На циферблаті годинника натисніть , щоб відкрити центр сповіщень.
- На циферблаті годинника натисніть , щоб відкрити віджет сповіщень.
- На циферблаті годинника натисніть  і виберіть **Сповіщення**, щоб відкрити програму сповіщень.
- Натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Сповіщення**, щоб переглянути елементи керування сповіщеннями.

2 Виберіть сповіщення.

3 Натисніть , щоб переглянути інші опції.

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 відкрити 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.

Керування сповіщеннями

За допомогою сумісного телефона можна керувати сповіщеннями, що з'являються на годиннику Enduro.



Виберіть один із варіантів:

- Якщо у вас iPhone®, перейдіть до налаштувань сповіщень iOS® і виберіть повідомлення, що з'являтимуться на вашому годиннику.
- Якщо у вас телефон Android, у програмі Garmin Connect виберіть **••• > Налаштування > Сповіщення**.

Вимкнення з'єднання з телефоном Bluetooth

Підключення телефона через Bluetooth можна вимкнути в меню елементів керування.

ПРИМІТКА. дозволяє додавати параметри до меню керування (*Налаштування меню керування*, стор. 61).



- 1 Натисніть і втримуйте , щоб відкрити меню керування.
- 2 Торкніться , щоб вимкнути підключення до телефона Bluetooth на своєму годиннику Enduro.
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 > Сповіщення функції пошуку телефона..**

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.

- 1 Розпочніть активність GPS.
- 2 Коли буде запропоновано перейти до останнього відомого розташування вашого пристрою, виберіть .
- 3 Прямуйте до місця на мапі (*Збереження місця або навігація до місця на мапі, стор. 119*).
- 4 Натисніть , щоб переглянути напрямок на місцезнаходження за компасом (необов'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 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.

Годинник Enduro може надсилати й отримувати дані, коли його підключено до іншого сумісного пристрою Garmin (*Отримання даних за допомогою Garmin Share, стор. 106*). 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**.

Телефонні застосунки й комп'ютерні програми

Годинник можна підключити до кількох телефонних застосунків Garmin і комп'ютерних програм за допомогою одного облікового запису Garmin.

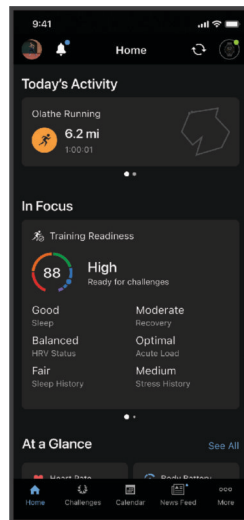
Garmin Connect

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, походи, заняття з триатлону тощо. Щоб зареєструвати безкоштовний обліковий запис, завантажте програму на свій телефон з магазину програм ((garmin.com/connectapp)) або завітайте на сторінку connect.garmin.com.

Зберігайте свої заняття: після завершення й 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 настроювані 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.

Використання програми Garmin Connect

Після сполучення годинника з телефоном (*Підключення телефона, стор. 103*) 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 телефону, стор. 103*).

Синхронізуйте годинник із програмою Garmin Connect (*Використання програми Garmin Connect, стор. 107*).

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 годинник, 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. 108*).

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. 132*). Можна також установлювати оновлення програмного забезпечення й керувати програмами Connect IQ.

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Перейдіть за посиланням 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.
ПРИМІТКА. 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

Можна додати програми Connect IQ, віджети, постачальників музичного контенту й циферблати до годинника в магазині програм Connect IQ, доступному і на годиннику, і на 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 необхідно сполучити годинник Enduro із телефоном (*Підключення телефона*, стор. 103).

- 1 Установіть програму Connect IQ з магазину програм і запустіть її на своєму телефоні.
- 2 Якщо необхідно, виберіть свій годинник.
- 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 ввійдіть у свій обліковий запис.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ й завантажте її.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Garmin Explore™

Програма та вебсайт Garmin Explore дають змогу створювати курси, маршрутні точки та колекції, планувати поїздки 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, включаючи SOS, відстеження та Погода inReach, недоступні без підключеного супутникового комунікатора inReach і активної підписки на супутниковий зв'язок. Завжди тестуйте додаток надворі, перш ніж використовувати його під час подорожі.

⚠ УВАГА!

Не варто покладатися лише на функції безсупутникового обміну повідомленнями в програмі Garmin Messenger як на основний спосіб отримання екстреної допомоги.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Програма працює і через Інтернет (за допомогою бездротового з'єднання або стільникового зв'язку на вашому телефоні), і через супутникову мережу Iridium®. 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 без покриття мережі, у вас має бути активна підписка на супутниковий зв'язок, щоб ваш супутниковий комунікатор inReach міг використовувати супутникову мережу Iridium.

Ви можете використовувати програму для обміну повідомленнями з іншими користувачами програми Garmin Messenger, зокрема з друзями й членами родини, в яких немає пристроїв Garmin. 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 підписку на супутниковий зв'язок. За отримані повідомлення може стягуватися плата, якщо повідомлення надсилається через супутникову мережу Iridium або 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).

Використання функції Messenger

⚠ УВАГА!

Не варто покладатися лише на функції безсупутникового обміну повідомленнями в програмі Garmin Messenger як на основний спосіб отримання екстреної допомоги.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб скористатися функцією Messenger, слід під'єднати годинник Enduro до програми Garmin Messenger на сумісному телефоні за допомогою технології Bluetooth.

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

- 1 На циферблаті годинника натисніть , щоб переглянути віджет **Messenger**.
ПІДКАЗКА: функція Messenger доступна як віджет, програма або компонент меню елементів керування годинника.
- 2 Натисніть , щоб відкрити віджет.
- 3 Якщо ви вперше використовуєте функцію **Messenger**, відскануйте QR-код своїм телефоном і дотримуйтеся інструкцій на екрані, щоб завершити процес сполучення та налаштування.
- 4 Виберіть один із варіантів на годиннику:
 - Щоб створити нове повідомлення, виберіть **Нове повідомл.**, одержувача й готове повідомлення або створіть власне.
 - Для перегляду розмови натисніть  або , а потім виберіть розмову.
 - Щоб відповісти на повідомлення, виберіть діалог, натисніть **Відповісти** і виберіть готове повідомлення або створіть власне.

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. Якщо ви оформили підписку Garmin Golf, то можете переглядати дані контурів грину на телефоні та Enduro.

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).

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 увімкненого режиму.

Налаштування режиму фокусу сну

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Режими фокусування > Сон**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Розклад**, виберіть день і введіть свій звичайний час сну.
 - Виберіть **Циферблат годинника**, щоб використовувати циферблат для сну.
 - Виберіть **Повідомлення та сповіщення**, щоб налаштувати телефонні сповіщення, попередження про стан здоров'я та фізичний стан, а також системні попередження (*Налаштування сповіщень і попереджень, стор. 92*).
 - Виберіть **Звук і вібрація**, щоб налаштувати звуки й вібрацію будильника (*Налаштування звуку й вібрації, стор. 95*).
 - Виберіть **Дисплей і яскравість**, щоб налаштувати параметри екрана (*Налаштування дисплея та яскравості, стор. 95*).


Налаштування режиму фокусу активності

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Режими фокусування > Дії**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Супутники**, щоб налаштувати супутникові системи для використання в усіх видах активностей.
ПІДКАЗКА: параметр **Супутники** можна налаштувати відповідно для власних потреб для окремих активностей (*Налаштування занять, стор. 50*).
 - Виберіть **Голосові попередження**, щоб увімкнути голосові попередження під час активностей (*Відтворення голосових попереджень під час заняття, стор. 113*).
 - Виберіть **Повідомлення та сповіщення**, щоб налаштувати телефонні сповіщення, попередження про стан здоров'я та фізичний стан, а також системні попередження (*Налаштування сповіщень і попереджень, стор. 92*).
 - Виберіть **Дисплей і яскравість**, щоб налаштувати параметри екрана (*Налаштування дисплея та яскравості, стор. 95*).
 - Виберіть **Звук і вібрація**, для налаштування звуку сповіщень і вібрації (*Налаштування звуку й вібрації, стор. 95*).

Відтворення голосових попереджень під час заняття

Годинник може відтворювати мотивуючі повідомлення про стан під час пробіжки або іншого заняття. Звукові підказки відтворюються в під'єднаних навушниках Bluetooth, якщо вони доступні. В іншому разі звукові підказки відтворюватимуться на сполученому телефоні. Під час голосового попередження годинник або телефон зменшує гучність основного аудіо, щоб відтворити оголошення.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Режими фокусування > Дії > Голосові попередження**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб попередження відтворювалося для кожного кола, виберіть **Сповідання кіл**.
 - Щоб налаштувати попередження з інформацією про темп і швидкість, виберіть **Сповідання про темп/швидкість**.
 - Щоб налаштувати попередження з інформацією про частоту серцевих скорочень, виберіть **Сповідання 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 **Спов. про трен..**
 - Щоб прослуховувати попередження про заняття як голосові попередження, виберіть **Спов.про заняття** (*Сповідання про заняття, стор. 53*).
 - Щоб відтворювати звуковий сигнал безпосередньо перед голосовим попередженням, виберіть **Звукові сигнали**.

Налаштування стану здоров'я та спорту

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

Пульсом/зап'я: налаштування параметрів пульсометра на зап'ястку (*Налаштування пульсометра на зап'ястку, стор. 115*).

Пульсовий оксиметр: установлення режиму пульсоксиметра (*Налаштування режиму пульсового оксиметра, стор. 117*).

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.

Пульсом/зап'я

Годинник має зап'ястковий пульсометр, і ви можете переглядати дані про свій пульс на екрані відповідного віджета (*Перегляд віджетів, стор. 67*).

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.

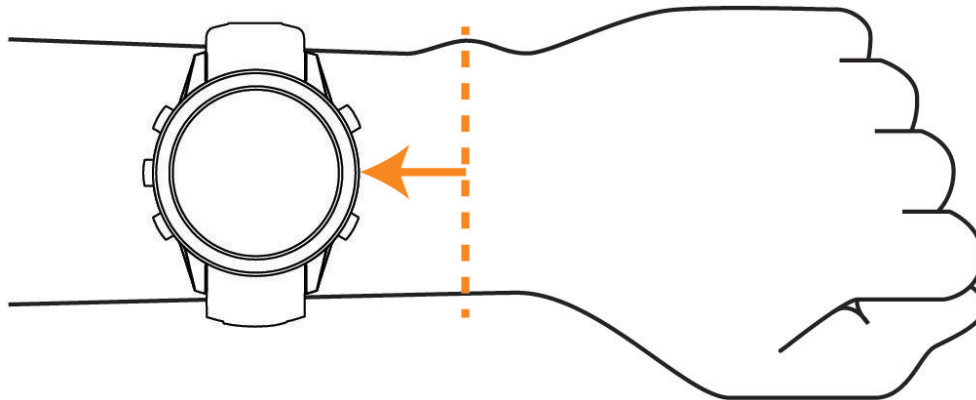
Носіння годинника

⚠ УВАГА!

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 веб-сторінці 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 помилкових даних про частоту серцевих скорочень*, стор. 114.
- Докладнішу інформацію про датчик пульсового оксиметра див. у розділі *Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра*, стор. 117.
- 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 помилкових даних про частоту серцевих скорочень


Якщо дані про частоту серцевих скорочень стають невірними або взагалі відсутні, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон і репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Уникайте подряпин на датчику серцевих скорочень зі зворотного боку годинника.
- Носіть годинник над кісткою зап'ястка. Годинник має сидіти щільно, але зручно.
- Перш ніж починати активність, дочекайтеся, доки значок  не заповниться.
- Розімніться протягом 5–10 хвилин, а потім перед початком активності перевірте частоту серцевих скорочень.

ПРИМІТКА. якщо надворі холодно, розминайтеся в приміщенні.

- Промивайте годинник прісною водою після кожного тренування.

Налаштування пульсометра на зап'ястку

Коли відображається циферблат годинника, натисніть і утримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Здоров'я та спорт > Пульсом/зап'я.**

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 вмикає датчик пульсоксиметра на зап'ястку. Можна виконати ручне зчитування за допомогою віджета пульсоксиметра.




Передавати пульс: дає змогу ввімкнути передавання даних про пульс на сполучений пристрій (*Передавання даних про пульс, стор. 115*).

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 занять, стор. 50*). Наприклад, цю інформацію можна транслювати на пристрій Edge під час їзди на велосипеді.

1 Виберіть один із варіантів:

- Утримуючи , виберіть **Налаштування годинника > Здоров'я та спорт > Пульсом/зап'я > Передавати пульс.**
- 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 зупинити передавання даних про пульс.

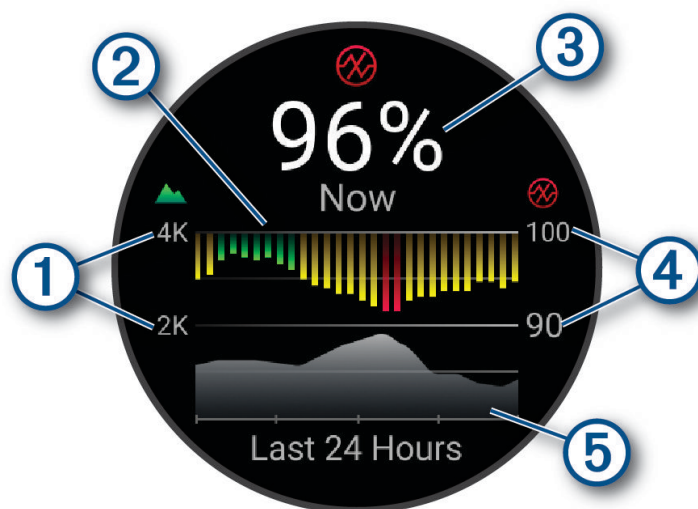
Пульсовий оксиметр

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 й експедицій.

Ви можете вручну розпочати зчитування даних пульсовим оксиметром, відкривши відповідний віджет (*Отримання даних із пульсового оксиметра, стор. 116*). Також можна ввімкнути вимірювання показників протягом усього дня (*Налаштування режиму пульсового оксиметра, стор. 117*). 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](https://www.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 надвір і зачекати, доки годинник не знайде супутники.

- 1 Сидячи або стоячи нерухомо, натисніть , коли відображається циферблат годинника, щоб переглянути віджет пульсового оксиметра.
- 2 Натисніть , щоб переглянути детальну інформацію віджета й почати зчитування показників пульсового оксиметра.
- 3 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.

- 4 Натисніть , 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 запису Garmin Connect.

Використання попередження щодо необхідності руху

Сидіння протягом тривалого періоду часу може викликати небажані зміни метаболічного стану. Попередження щодо руху нагадує вам про необхідність руху. Після однієї години неактивності подається сигнал Вперед! та з'являється смуга руху. Додаткові сегменти з'являються через кожні 15 хвилин неактивності. Пристрій також подає два сигнали або вібрує, якщо увімкнено звукові сигнали (*Налаштування системи, стор. 139*).

Здійсніть коротку прогулянку (принаймні пару хвилин), щоб скинути попередження про необхідність руху.

Хвилини інтенсивного навантаження

Організації у сфері охорони здоров'я, такі як ВОЗ, 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.

Заробляння 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 помірною 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 фокусу сну, стор. 112*). Статистика сну включає в себе загальний час сну, рухи уві сні й показник сну. Тренер зі сну надає рекомендації щодо вашої потреби в сні на основі історії сну й активності, варіабельності пульсу та 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. Щоб вимкнути всі сповіщення та сигнали, крім будильників, можна активувати режим "Не турбувати" (*Керування, стор. 58*).

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. 107*).

Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі Garmin Connect.

Ви можете переглянути інформацію про сон за минулу ніч на своєму годиннику Enduro (*Віджети, стор. 63*).











Карта

Годинник може відображати кілька типів картографічних даних Garmin, зокрема топографічні контури, найближчі об'єкти зацікавлення, карти гірськолижних курортів 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

- Щоб відкрити мапу, виберіть один із варіантів:
 - Натисніть  і виберіть **Карта**, щоб переглянути мапу, не починаючи активності.
 - Вийдіть надвір, розпочніть активність GPS (*Початок заняття, стор. 17*) і натисніть  або , щоб перейти до екрана мапи.
- У разі потреби зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- Для панорамування й масштабування мапи виберіть один із варіантів:
 - Щоб скористатися сенсорним екраном, торкніться мапи, торкніться перетину ліній і перетягніть його, щоб розташувати потрібним чином, і натисніть  або  для збільшення чи зменшення масштабу.
 - Щоб скористатися кнопками, утримуючи , виберіть **Панорамувати/масштабувати** і натисніть  або  для збільшення чи зменшення масштабу.
ПРИМІТКА. можна натискати , щоб перемикатися між панорамуванням угору й униз, панорамуванням вліво та вправо або масштабуванням.
- Утримуючи , виберіть точку, на яку вказує перетин ліній.

Збереження місця або навігація до місця на мапі


На мапі можна вибрати будь-яке місце. Це місце можна зберегти або почати навігацію до нього.

- На екрані карти виберіть опцію:
 - Щоб скористатися сенсорним екраном, торкніться мапи, торкніться перетину ліній і перетягніть його, щоб розташувати потрібним чином, і натисніть  або  для збільшення чи зменшення масштабу.
 - Щоб скористатися кнопками, утримуючи , виберіть **Панорамувати/масштабувати** і натисніть  або  для збільшення чи зменшення масштабу.
ПРИМІТКА. можна натискати , щоб перемикатися між панорамуванням угору й униз, панорамуванням вліво та вправо або масштабуванням.
- Панорамуйте та масштабуйте мапу, щоб відцентрувати потрібне місце на перетині ліній.
- Утримуючи , виберіть точку, на яку вказує перетин ліній.
- За потреби виберіть найближчий об'єкт зацікавлення.
- 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**.

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 занять, стор. 50](#)).

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. 120](#)).

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.

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.

Заблок.на дорозі: прив'яже 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. У режимі Міжнародна кухня використовується символіка карт 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. 121](#)).
- Щоб завантажити мапи ТороActive, виберіть **Карти ТороActive** ([Завантаження карт ТороActive, стор. 121](#)).



Завантаження мап за допомогою Outdoor Maps+

Для завантаження мап на пристрій необхідно підключитися до бездротової мережі (*Підключення до мережі Wi-Fi*, стор. 105).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
 - 2 Виберіть **Налаштування годинника > Карта й навігація > Диспетчер карт > Outdoor Maps+**.
 - 3 За потреби натисніть  і виберіть **Перевірити підписку**, 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 ТороActive

Для завантаження карт безпосередньо на пристрій необхідно підключитися до бездротової мережі (*Підключення до мережі Wi-Fi*, стор. 105).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Карта й навігація > Диспетчер карт > Карти ТороActive > 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.



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 **Карты ТороActive**, 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. 120*).

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.
- 7 Виберіть **Перейти**.
- 8 Виберіть активність для використання під час проходження маршруту.
З'явиться навігаційна інформація.
- 9 Натисніть , щоб розпочати навігацію.


Навігація до найближчого об'єкта зацікавлення

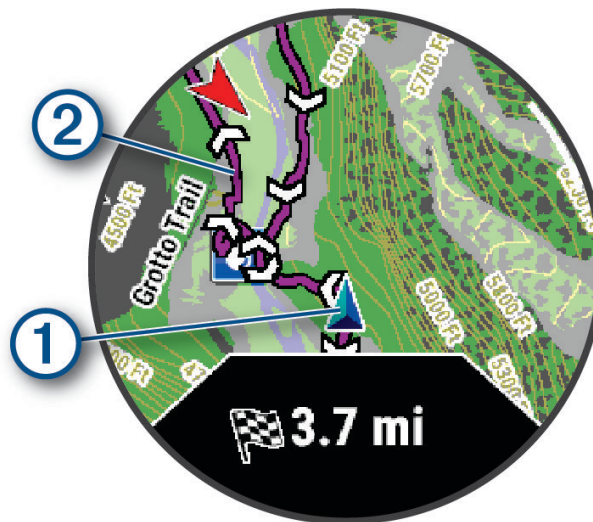
Якщо картографічні дані, встановлені на годиннику, містять об'єкти зацікавлення, ви можете запустити навігацію до них.

- 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.
- 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 розпочати 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 зберегти місце розташування людини за бортом (МОВ) і автоматично почати навігацію до нього.

ПІДКАЗКА: можна налаштувати функцію утримання клавіш для доступу до функції МОВ (*Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок, стор. 139*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть тип заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 4 Виберіть **Навігація > Остання людина за бортом**.
З'явиться навігаційна інформація.

Припинення навігації



- 1 У ході навігації під час активності утримуйте .
 - 2 Виберіть місце призначення.
З'явиться докладна інформація про місце призначення.
 - 3 Натисніть .
 - 4 Виберіть **Припинити навігацію**.
- Навігація до місця призначення припиняється, але активність залишається дійсною.

Збереження об'єктів

Збереження об'єктів



Можна зберегти своє поточне місцезнаходження, щоб повернутися до нього пізніше в програмі Збережено (*Використання програми Saved, стор. 12*).

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. 139*).
- 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 своє місцезнаходження.
- 5 За потреби натисніть , щоб відредагувати дані про місцезнаходження.

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. 125*).

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. 125*).

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. 12*).

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. 12*).

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. 125*).

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 маршрути, створені іншими користувачами. Garmin не робить жодних заяв щодо безпеки, точності, надійності, повноти чи своєчасності маршрутів, створених третіми сторонами. Будь-яке використання маршрутів, створених третіми сторонами, як і покладання на них, здійснюється на ваш 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 та проходження курсу на пристрої


- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Карта**.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Навігація > Створити курс**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Кільцевий маршрут**, щоб створити кільцевий маршрут на основі вказаної відстані та напрямку навігації.
 - Виберіть **Фізична активність**, щоб створити маршрут на основі раніше збереженої активності.
 - Виберіть **Sight 'N Go**, щоб прокласти прямий маршрут до об'єкта, який ви бачите вдалині.
 - Виберіть **Координати**, щоб прокласти маршрут до точки на основі географічних координат.
 - Виберіть **Використання мапи**, щоб прокласти маршрут, вибираючи маршрутні точки на карті.
- 6 Виберіть активність, яку використовуватимете під час проходження маршруту.
- 7 За потреби введіть інформацію про місцезнаходження за допомогою підказок на екрані.
- 8 Натисніть , щоб розпочати навігацію.

Створення кільцевого маршруту

Пристрій може створити кільцевий маршрут на основі вказаної відстані та напрямку навігації.





- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Карта**.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Навігація > Створити курс > Кільцевий маршрут**.
- 5 Виберіть активність, яку використовуватимете під час проходження маршруту.
- 6 Введіть загальну відстань для маршруту.
- 7 Виберіть напрямок руху.

Пристрій створить до трьох маршрутів. Щоб переглянути маршрути, натисніть .

- 8 Натисніть  і виберіть маршрут.
- 9 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб почати навігацію, натисніть **Старт**.
 - Щоб переглянути маршрут на мапі 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 > Створити курс > Sight 'N Go**.
- 5 Виберіть активність, яку використовуватимете під час проходження маршруту.
- 6 Наведіть верхню частину годинника на об'єкт і натисніть .
З'явиться навігаційна інформація.
- 7 Натисніть , щоб розпочати навігацію.


Створення маршруту в Garmin Connect

Для створення маршруту в програмі Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стор. 107).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Курси > 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. 127).

Надсилання маршруту на пристрій








Ви можете надіслати маршрут, створений за допомогою програми Garmin Connect, на свій пристрій ([Створення маршруту в Garmin Connect](#), стор. 127).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Курси**.
- 3 Виберіть маршрут.
- 4 Виберіть .
- 5 Виберіть сумісний пристрій.
- 6 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

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

⚠ УВАГА!

Функції відстеження й безпеки є додатковими функціями, які не можуть вважатися основним засобом виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб користуватися функцією відстеження й безпеки, годинник Enduro має бути підключено 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 екстрених випадків.

Щоб отримати додаткову інформацію про функції відстеження й безпеки, перейдіть за посиланням garmin.com/safety.

Допомога: дає змогу надсилати повідомлення вашим контактам для екстрених випадків. У цьому повідомленні будуть указані ваше ім'я, посилання на LiveTrack, а також ваші координати GPS (якщо вони доступні).

Виявлення інцидентів: якщо під час виконання певних вправ на свіжому повітрі годинник Enduro виявить якийсь інцидент, контактам для екстрених випадків буде надіслано автоматичне повідомлення, яке буде містити посилання LiveTrack і ваші координати GPS (якщо вони доступні).

LiveTrack: дає змогу членами вашої родини й друзям відстежувати ваші перегони та фізичну активність у реальному часі. Ви можете надсилати іншим запрошення для підписки на ваші оновлення за допомогою електронної пошти чи соціальних мереж. Це дасть змогу зацікавленим відстежувати ваші поточні дані на веб-сторінці.

Live Event Sharing: дає вам змогу надсилати повідомлення друзям і членам родини під час подій, щоб вони могли відстежувати інформацію в реальному часі.

ПРИМІТКА. ця функція доступна лише тоді, коли годинник підключено до сумісного смартфона на базі Android.

GroupTrack: дає змогу відстежувати ваші підключення прямо на екрані та в реальному часі за допомогою LiveTrack.

Додавання контактів для екстрених випадків

Телефонні номери контактів для екстрених випадків використовуються для функцій відстеження й безпеки.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Безпека й відстеження > Функції безпеки > Контакти для екстрених випадків > Додати контакти для екстреного зв'язку**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Коли ви додаєте контакт як контакт для екстрених випадків, він отримує сповіщення, через яке можна прийняти або відхилити відповідний запит. Якщо контакт відхилить цей запит, вам необхідно буде вибрати інший контакт для екстрених випадків.

Додавання контактів

Ви можете додати до 50 контактів у програмі Garmin Connect. Електронні адреси контактів використовуються функцією LiveTrack. Три із цих контактів можна призначити контактами для екстрених випадків ([Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 129](#)).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Контакти**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавши контакти, ви маєте синхронізувати дані, щоб застосувати зміни до свого пристрою Enduro ([Використання програми Garmin Connect, стор. 107](#)).


Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів

⚠ УВАГА!

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 на випадок надзвичайної ситуації в програмі Garmin Connect ([Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 129](#)). 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 екстрених випадків 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, застосунок Garmin Connect може автоматично надіслати текстове повідомлення й електронний лист із вашим іменем та даними GPS (якщо доступні) вашим контактам для екстрених випадків. На пристрої та сполученому телефоні відображається повідомлення про те, що після відліку 15 секунд ваші контакти отримують повідомлення. Якщо допомога не потрібна, автоматичне надсилання екстреного повідомлення можна скасувати.


Запит про допомогу

⚠ УВАГА!

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 екстрених випадків у програмі Garmin Connect (*Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 129*). 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 екстрених випадків мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Відчувши три сигнали вібрації, відпустіть кнопку, щоб активувати функцію надання допомоги. З'явиться екран зворотного відліку.
ПІДКАЗКА: щоб скасувати повідомлення, ви можете натиснути **Скасувати**, перш ніж зворотний відлік буде завершено.


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. 103*).

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 годиннику Enduro натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Безпека й відстеження > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 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 мапи.
 - Виберіть **Типи активності**, щоб вибрати типи активності, які відобразатимуться на екрані мапи під час сеансу GroupTrack.
- 3 На годиннику почніть заняття на свіжому повітрі.
- 4 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 мапи до активності, стор. 49*).

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 музику й інші аудіофайли від підтримуваного стороннього постачальника, потрібно підключитися до цього постачальника в програмі Garmin Connect.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть **•••**.
- 2 Виберіть **Пристрої Garmin** і знайдіть свій годинник.
- 3 Виберіть **Музика > Постачальники музичного контенту**.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб підключитися до зареєстрованого постачальника, виберіть постачальника й дотримуйтеся вказівок на екрані.
 - Щоб підключитися до нового постачальника, виберіть **Отримати програми для відтворення музики**, знайдіть цього постачальника й дотримуйтеся вказівок на екрані.

Завантаження аудіовмісту від стороннього постачальника

Для завантаження аудіовмісту від стороннього постачальника необхідно спершу підключитися до мережі Wi-Fi (*Підключення до мережі Wi-Fi*, стор. 105).

- 1 Натисніть і втримуйте , щоб перейти до елементів керування музикою з будь-якого екрана.
- 2 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 3 Виберіть **Постачальники музичного контенту**.
- 4 Виберіть постачальника, з яким встановлено підключення.
- 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 втримуйте , щоб перейти до елементів керування музикою з будь-якого екрана.
- 2 За потреби підключіть свої навушники Bluetooth (*Підключення навушниківBluetooth*, стор. 133).
- 3 Утримуйте .
- 4 Виберіть **Постачальники музичного контенту**, після чого виберіть один із варіантів:
 - Щоб слухати музику, завантажену на годинник із комп'ютера, виберіть **Моя музика** (*Завантаження власного аудіовмісту*, стор. 132).
 - Щоб керувати відтворенням музики на телефоні, виберіть **Керувати з телефону**.
 - Щоб слухати музику від стороннього постачальника музичного контенту, виберіть назву постачальника, а потім виберіть список відтворення.
- 5 Виберіть .


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 > Дод. елем..**
- 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 оновити налаштування статі, дати народження, зросту, ваги, розміру зап'ястя, зони частоти пульсу, зони зусиль і порогової швидкості плавання (CSS). На основі цієї інформації годинник точніше розрахує 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.

Користувацькі 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. 134](#)).

- 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. 136](#)), 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. 136).
- 4 Виберіть **Лактатний поріг** і введіть значення частоти пульсу лактатного порогу.
Для визначення свого лактатного порогу можна виконати керований тест (*Лактатний поріг*, стор. 74). Можна використовувати функцію Автоматичне визначення для автоматичної реєстрації свого лактатного порогу під час активності (*Автоматичне визначення вимірювань ефективності*, стор. 136).
- 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 **% 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. 134).
- Частіше бігайте із зап'ястковим або нагрудним пульсометром.
- Спробуйте різні тренувальні плани, доступні у вашому обліковому записі Garmin Connect.
- 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. 136).
- 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 та 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**.

Система економії заряду батареї: дає змогу налаштувати системні параметри, щоб продовжити час роботи від акумулятора в режимі годинника (*Налаштування функції економії заряду акумулятора, стор. 137*).

Режими живлення: дає змогу налаштувати системні параметри, щоб продовжити час роботи від акумулятора під час активності (*Налаштування режимів живлення, стор. 138*).

Вдстк зар. бат.: відображає залишок заряду акумулятора у відсотках.


Оч.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 продовжити час роботи від акумулятора в режимі годинника.

Увімкнути функцію економії заряду акумулятора можна в меню елементів керування (*Керування, стор. 58*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Керування живленням > Система економії заряду батареї**.
- 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/зап'я**, щоб вимкнути зап'ястковий пульсометр.
 - Виберіть **Пульсовий оксиметр**, щоб вимкнути датчик пульсового оксиметра.
 - Виберіть **Екран**, щоб вимкнути екран, коли він не використовується.
 - Виберіть **Яскравість**, щоб зменшити яскравість екрана.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 режиму живлення для певного виду активності

Ви можете налаштувати параметри режиму живлення для окремих видів активності.


- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Фізична активність**, а потім – потрібну активність.
- 3 Натисніть  і виберіть **Параметри активності > Режим живлення**.
- 4 Виберіть потрібний варіант.
Годинник відображає кількість годин роботи від акумулятора для вибраного режиму живлення.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити режим живлення за замовчуванням для певної активності, виберіть **Режим живл. за замовч.**
 - 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 автом.ввімкн.**
 - Щоб автоматично змінювати режим живлення, коли з'являється сповіщення про низький заряд акумулятора, виберіть **Режим автоввімкн.**

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 налаштувати під себе наявні режими живлення та створювати власні.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Керування живленням > Режими живлення**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть режим живлення для користувацького налаштування.
 - Виберіть **Дод. елем.**, 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 GPS або від'єднати сполучений телефон.
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 системи

Коли відображається циферблат годинника, натисніть і утримуйте  і виберіть **Налаштування годинника > Система**.

Ярлики: призначення кнопкам функцій швидкого доступу (*Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок, стор. 139*).

Не турбувати: увімкнення режиму «Не турбувати», у якому екран затемнений, а сигнали та сповіщення вимкнені.

Компас: калібрування внутрішнього компаса та налаштування його параметрів (*Компас, стор. 139*).

Альтиметр і барометр: калібрування внутрішнього барометричного висотоміра та налаштування його параметрів (*Висотомір і барометр, стор. 140*).

Час: налаштування параметрів часу (*Налаштування часу, стор. 141*).

Мова: налаштування мови для відображення інформації на годиннику.

Голос: установлення діалекту й типу голосу годинника.

Додаткові: доступ до розширених налаштувань системи для встановлення одиниць вимірювання, режиму записування даних і режиму USB (*Розширені системні налаштування, стор. 142*).


Скинути: скидання користувацьких даних і налаштувань (*Скидання всіх налаштувань до заводських значень, стор. 142*).

Оновлення ПЗ: установлення завантажених оновлень програмного забезпечення, увімкнення автоматичного оновлення та перевірка наявності оновлень вручну (*Оновлення продукту, стор. 148*).

Інфо: відображення інформації про пристрій, програмне забезпечення та ліцензію, а також нормативної інформації (*Перегляд інформації щодо пристрою, стор. 143*).

Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок



Можна налаштувати функції, що спрацювуватимуть 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.
- 4 Виберіть функцію.

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. Ви можете змінити налаштування компаса вручну (*Налаштування компаса, стор. 140*).

Установлення напрямку за компасом

- 1 У віджеті компаса натисніть .
- 2 Виберіть **Заблокувати напрямок**.
- 3 Спрямуйте верхню частину годинника в напрямку руху й натисніть .
Коли ви відхиляєтеся від установленного напрямку, компас відображає напрямок відхилення та його ступінь.

Налаштування компаса

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Система > Компас**.

Калібрувати: калібрування датчика компаса вручну (*Калібрування компаса вручну, стор. 140*).

Екран: установлення напрямку на компасі в літерах, градусах або мілірадіанах.

Північний напрямок: установлення північної опорної точки компаса (*Налаштування північної опорної точки, стор. 140*).


Режим: використання компасом лише даних електронного датчика (Увімкнути), комбінації даних GPS і електронного датчика під час руху (Автоматично) або лише даних GPS (Вимкнути).

Калібрування компаса вручну

ПОВІДОМЛЕННЯ


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.

Ваш годинник уже відкалібровано на фабриці, і за замовчуванням на ньому використовується функція автоматичного калібрування. 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 автоматично встановити схилення магнітної стрілки для вашого місцезнаходження, виберіть **Магнітний курс**.
 - Щоб установити північ координатної сітки (000°) як орієнтир напрямку, виберіть **Сітка**.
 - Щоб вручну встановити схилення магнітної стрілки, виберіть **Користувач > Магнітне схилення**, введіть значення магнітного схилення й 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 відбулось останнє калібрування висотоміра (*Налаштування висотоміра й барометра, стор. 141*).

Налаштування висотоміра й барометра

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , виберіть **Налаштування годинника > Система**, а потім виберіть **Альтиметр** або **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 відобразатимуться 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** або **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. 142*).


Синхронізація часу

Щоразу, коли ви вмикаєте годинник і він установлює зв'язок із супутниками або відкриває 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 (*Отримання супутникових сигналів*, стор. 151).

ПІДКАЗКА: ви можете натиснути , щоб перемкнути джерело.

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 та швидкості під час заняття, початок тижня, а також параметри формату географічних координат і нульової точки (*Змінення одиниць вимірювання*, стор. 142).

Запис даних: налаштування того, як годинник записує дані про активність. Параметр запису частоти Розумні (за замовчуванням) дає змогу робити довші записи активності. Параметр запису Щосекунди забезпечує більш детальний запис активності, але якщо активність доволі тривала, вона може бути записана не повністю.

Режим USB: налаштування годинника для використання протоколу передавання мультимедіа (MTP) або режиму Garmin за підключення до комп'ютера.

Змінення одиниць вимірювання


Ви можете налаштувати 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.

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 > 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.


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


Зарядження годинника

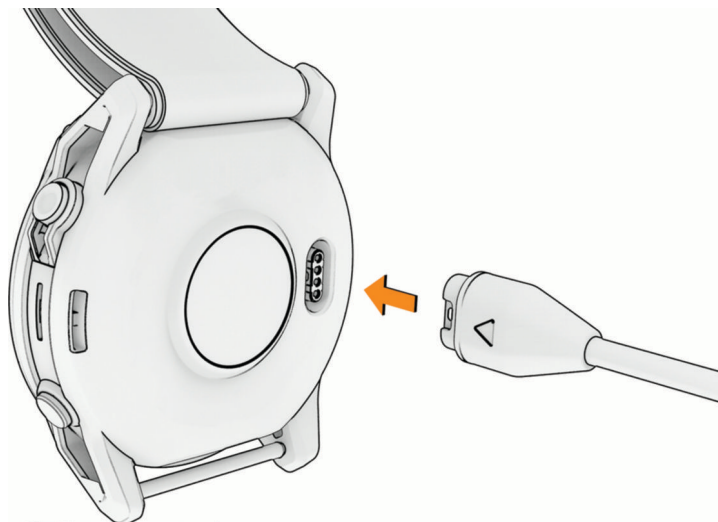
ПОПЕРЕДЖЕННЯ

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 зарядженням та під'єднанням до комп'ютера. Ознайомтеся з інструкціями щодо чищення ([Догляд за пристроєм, стор. 145](#)).

- 1 Вставте 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 вихідна потужність 15 Вт).

На екрані годинника відображається поточний рівень заряду акумулятора.

- 3 За потреби інформацію про додаткові аксесуари й змінні частини можна отримати на сайті buy.garmin.com або в дилера Garmin.
- 4 Від'єднайте годинник після того, як рівень заряду акумулятора сягне 100%.

Зарядження від сонця

Функція зарядження годинника від сонця дає змогу заряджати годинник під час його використання.

Поради щодо зарядження 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 надворі в сонячну погоду може подовжити час роботи від акумулятора.

ПРИМІТКА. годинник має функцію захисту від перегріву й автоматично припиняє зарядження, коли його внутрішня температура перевищує температурний поріг зарядження від сонця (*Технічні характеристики, стор. 144*).

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)
Діапазон температур для зарядження через USB	Від 0 до 45 °C (від 32 до 113 °F)
Діапазон температур для зарядження від сонячної батареї	Від -20 до 80 °C (від -4 до 176 °F)
Частота та потужність бездротової передачі для ЄС	Макимум 2,4 ГГц за 19 дБм
Значення SAR ЄС	<0,688 Вт/кг для тулуба, <0,688 Вт/кг для кінцівок

¹ Пристрій витримує тиск, еквівалентний тискові на глибині 100 м. Щоб дізнатися більше, завітайте на веб-сторінку www.garmin.com/waterrating.

Інформація про акумулятор

Фактичний час роботи від акумулятора залежить від того, які функції ввімкнено на годиннику, як-от зап'ястковий пульсометр, повідомлення на телефоні, GPS, внутрішні та підключені датчики.

Режим	Ресурс акумулятора
Режим смартгодинника	До 36 днів у звичайному режимі До 90 днів із використанням сонячної батареї ²
Режим економії заряду акумулятора	До 92 днів у звичайному режимі Без обмежень із використанням сонячної батареї ²
Режим використання тільки GPS	До 120 годин у звичайному режимі До 320 годин із використанням сонячної батареї ³
Режим усіх супутникових систем	До 80 годин у звичайному режимі До 144 годин із використанням сонячної батареї ³
Режим усіх супутникових систем плюс кілька діапазонів	До 60 годин у звичайному режимі До 90 годин із використанням сонячної батареї ⁴
Режим усіх супутникових систем плюс музика	До 22 годин у звичайному режимі
GPS-режим заощадження заряду акумулятора	До 210 годин у звичайному режимі Без обмежень із використанням сонячної батареї ³
GPS-режим експедиції	До 77 днів у звичайному режимі Без обмежень із використанням сонячної батареї ²

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.

² За умови цілоденного носіння 3 години на день на відкритому повітрі за освітленості 50 000 люкс

³ За умови використання за освітленості 50 000 люкс

⁴ За умови типового використання за освітленості 50 000 люкс із технологією SatIQ

Очищення годинника

⚠ УВАГА!

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.

ПІДКАЗКА: детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

- 1 Промийте водою або скористайтеся вологою тканиною без ворсу.
- 2 Дайте годиннику повністю висохнути.

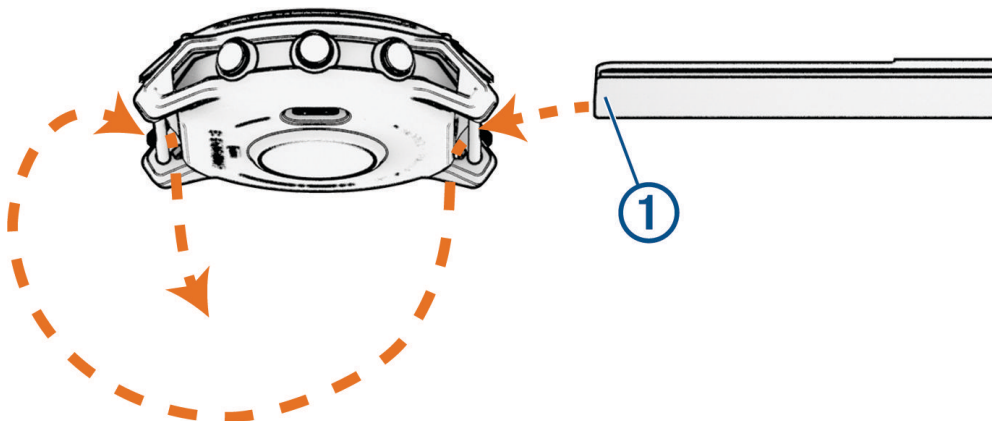
Чищення нейлонового ремінця

- Мийте нейлоновий ремінець вручну м'яким мийним засобом, наприклад, рідиною для миття посуду.
- Не кладіть нейлоновий ремінець у пральню чи сушильну машину.
- Під час сушіння підвісьте нейлоновий ремінець або покладіть на плоску поверхню та дайте йому повністю висохнути.
- Детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

Заміна нейлонового ремінця для UltraFit 2

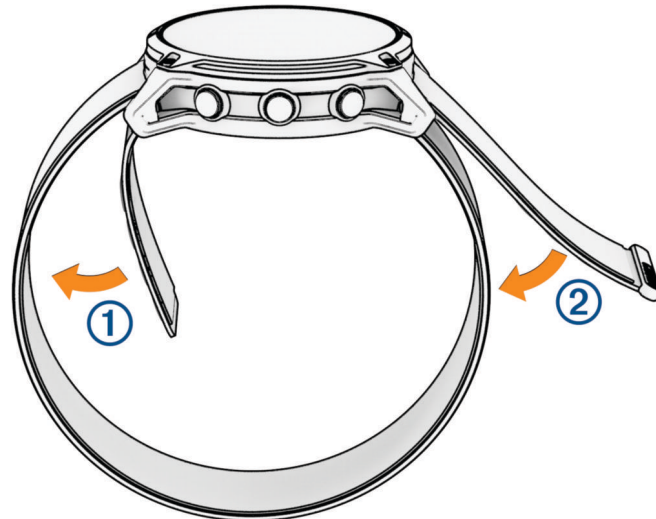
ПІДКАЗКА: щоб переглянути відео про заміну ремінця годинника, перейдіть за цим посиланням: garmin.com/videos/ultrafit-install.

- 1 Тримавши ремінець липкою стороною вгору, протягніть гнучкий кінець ремінця ① униз крізь отвір у нижній частині корпусу годинника.



- 2 Протягніть гнучкий кінець ремінця ① униз крізь отвір у верхній частині корпусу годинника.

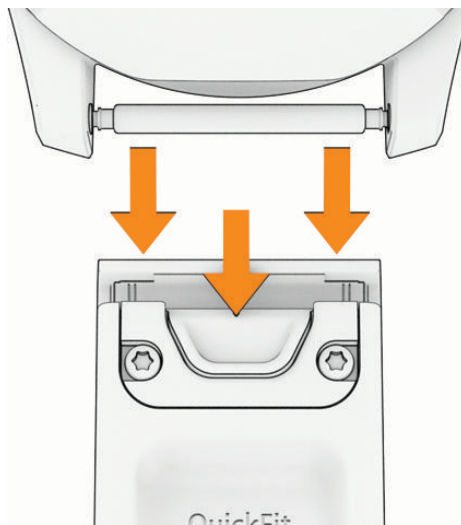
- 3 З'єднайте липучки на гнучкому кінці ремінця ①.



- 4 Надягніть годинник на зап'ясток.
- 5 З'єднайте липучки на іншому кінці ремінця ② так, щоб він облягав зап'ясток.

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.

Усунення несправностей

Оновлення продукту

Пристрій автоматично перевіряє наявність оновлень за підключення до Bluetooth або Wi-Fi. Можна вручну перевірити наявність оновлень у налаштуваннях системи (*Налаштування системи*, стор. 139). Установіть Garmin Express (www.garmin.com/express) на своєму комп'ютері. На телефоні запустіть програму Garmin Connect.

Вона забезпечує зручний доступ до цих послуг із пристроїв Garmin.

- Оновлення програмного забезпечення
- Оновлення карт
- Оновлення шляхів
- Завантаження інформації на Garmin Connect
- Реєстрація продукту





Пошук додаткової інформації

Більше інформації про цей продукт можна знайти на вебсайті Garmin.

- Додаткові посібники, статті й оновлення програмного забезпечення доступні на веб-сайті support.garmin.com.
- Інформацію про додаткові аксесуари й змінні частини можна отримати на сайті buy.garmin.com або в дилера Garmin.
- Щоб дізнатися про точність роботи функцій, завітайте на сайт www.garmin.com/ataccuracy.
Цей пристрій не є медичним.

На пристрої встановлено невірну мову

Якщо ви випадково вибрали на годиннику неправильну мову, її можна змінити.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть .
- 3 Виберіть .
- 4 Прокрутіть список до сьомого пункту й натисніть .
- 5 Виберіть свою мову.



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. 138).
- Увімкніть функцію економії заряду акумулятора в меню елементів керування (*Керування*, стор. 58).
- Зменште час до вимкнення екрана (*Налаштування дисплея та яскравості*, стор. 95).
- Зменште яскравість екрана (*Налаштування дисплея та яскравості*, стор. 95).
- Використовуйте режим супутника UltraTrac для своєї активності (*Налаштування супутників*, стор. 56).
- Вимикайте модуль Bluetooth, коли не використовуєте підключені функції (*Керування*, стор. 58).
- Якщо ви призупиняєте активність на тривалий час, використовуйте функцію **Продовжити пізніше** (*Припинення заняття*, стор. 18).
- Використовуйте циферблат, який не оновлюється щосекунди.
Наприклад, можна вибрати циферблат без секундної стрілки (*Налаштування циферблата годинника*, стор. 4).
- Зменште кількість сповіщень, що відображаються на годиннику (*Керування сповіщеннями*, стор. 104).
- Зупиніть передавання даних про частоту пульсу на сполучені пристрої (*Передавання даних про пульс*, стор. 115).
- Вимкніть пульсометр на зап'ястку (*Налаштування пульсометра на зап'ястку*, стор. 115).
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. 117).

Перезапуск годинника

Якщо годинник перестав реагувати на ваші дії, можна спробувати 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.


Чи сумісний мій телефон із моїм годинником?

Годинник Enduro сумісний із телефонами, що підтримують технологію Bluetooth.

Інформацію про сумісність Bluetooth можна знайти на сторінці garmin.com/ble


Телефон не підключається до годинника

Якщо телефон не підключається до годинника, скористайтеся цими порадами.

- Вимкніть телефон і годинник і знову увімкніть їх.
- Увімкніть технологію Bluetooth на своєму телефоні.
- Оновіть програму Garmin Connect до останньої версії.
- Видаліть годинник із програми Garmin Connect і налаштувань Bluetooth на телефоні, щоб повторити спробу сполучення.
- Якщо ви придбали новий телефон, видаліть годинник із програми Garmin Connect на телефоні, яким ви хочете припинити користуватися.
- Піднесіть телефон на відстань до 10 м від годинника.
- Запустіть програму Garmin Connect на своєму телефоні, виберіть **••• > Пристрої Garmin > Додати пристрій**, щоб перейти в режим сполучення.
- На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Телефон > Сполучити телефон**.

Чи можна використовувати мій датчик Bluetooth із годинником?

Годинник сумісний з деякими датчиками Bluetooth. Під час першого підключення датчика до годинника Garmin необхідно сполучити годинник із датчиком. Після сполучення годинник автоматично підключиться до датчика, коли ви почнете фізичні заняття, якщо датчик при цьому активний і перебуває в зоні доступності.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Датчики й аксесуари > Дод. елем..**
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Шукати всі**.
 - Виберіть тип вашого датчика.

Ви можете налаштувати додаткові користувацькі поля даних ([Налаштування екранів даних, стор. 49](#)).

Наушники не підключаються до годинника

Якщо навушники Bluetooth вже було підключено до телефона раніше, вони можуть автоматично підключатися до телефона замість годинника. Можна скористатися цими порадами.


- Вимкніть Bluetooth на своєму телефоні.
Докладнішу інформацію див. у посібнику користувача телефона.
- Станьте на відстані 10 м (33 фути) від телефона під час підключення навушників до годинника.
- Сполучіть навушники з годинником ([Підключення навушників Bluetooth, стор. 133](#)).

Переривається відтворення музики або з'єднання з навушниками

Під час використання годинника Enduro із навушниками Bluetooth сигнал є найсильнішим, коли годинник та антена на навушниках перебувають на лінії прямого зору.

- Коли сигнал проходить через ваше тіло, він може погіршитися або навушники можуть від'єднатися.
- Якщо ви носите годинник Enduro на лівому зап'ястку, слід носити навушники Bluetooth таким чином, щоб антена була розташована на лівому вусі.
- Оскільки навушники різних моделей працюють по-різному, можна спробувати перевдягнути годинник на інший зап'ясток.
- Якщо ви використовуєте металевий чи шкіряний браслет годинника, можна замінити його силіконовим, щоб збільшити потужність сигналу.

Як скасувати натискання кнопки кола?

Під час тренування ви можете випадково натиснути кнопку реєстрації кола. У більшості випадків на екрані з'явиться , і у вас буде кілька секунд, щоб скасувати останнє коло або зміну виду спорту. Функція скасування кола доступна для видів активності, які підтримують реєстрацію кіл вручну, а також змінення виду спорту вручну та автоматично. Функція скасування кола не доступна для видів активності, які автоматично реєструють кола, пробіжку, відпочинок або паузу, наприклад, для занять у тренажерному залі, плавання в басейні та тренування.

Отримання супутникових сигналів

У деяких випадках для прийому пристроєм супутникових сигналів необхідно забезпечити відсутність перешкод для сигналу. Час і дата встановлюються автоматично на основі положення GPS.

ПІДКАЗКА: докладніші відомості про GPS дивіться на сторінці garmin.com/aboutGPS.

- 1 Вийдіть на відкритий простір на вулиці.
Передню частину пристрою слід зорієнтувати в небо.
- 2 Зачекайте, доки пристрій не знайде супутники.
Пошук сигналів супутника може тривати 30–60 секунд.

Покращення прийому супутникових сигналів GPS

- Частіше синхронізуйте свій годинник з обліковим записом Garmin:
 - Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю й програми Garmin Express.
 - Синхронізуйте годинник з Garmin Connect за допомогою телефона, що підтримує Bluetooth.
 - Підключіть годинник до свого облікового запису Garmin через бездротову мережу Wi-Fi.Після підключення до облікового запису Garmin годинник 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.

Частота серцевих скорочень на годиннику неточна

Докладнішу інформацію про датчик ЧСС можна знайти на сторінці garmin.com/hearttrate.

Результати зчитування температури під час заняття неточні

Температура тіла впливає на результати зчитування температури внутрішнім датчиком. Для отримання максимально точного результату зчитування температури необхідно зняти годинник із зап'ястка й почекати від 20 до 30 хвилин.

Можна також використовувати додатковий зовнішній датчик температури *tempre* для отримання точних результатів зчитування навколишньої температури під час носіння годинника.

Вихід із демонстраційного режиму

У демонстраційному режимі показується огляд функцій вашого годинника.

- 1 Натисніть кнопку  вісім разів.
- 2 Натисніть .

Відстеження активності

Докладнішу інформацію про точність відстеження активності див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Кількість кроків видається невірною

Якщо вам здається, що кількість кроків є невірною, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Одягніть годинник на зап'ясток руки, яка не є у вас провідною.
- Кладіть годинник до кишені, коли штовхаєте коляску або газонокосарку.
- Кладіть годинник до кишені, коли активно використовуєте руки чи лише кисті.

ПРИМІТКА. годинник іноді вважає за кроки деякі рухи, що часто повторюються, як-от рухи під час миття посуду, складання білизни чи плескання руками.

Кількість кроків на моєму годиннику та в обліковому записі Garmin Connect різняться

Кількість кроків в обліковому записі Garmin Connect оновлюється, коли ви синхронізуєте свій годинник.

1 Виберіть один із варіантів:

- Синхронізуйте кількість кроків із програмою Garmin Express ([Використання Garmin Connect на комп'ютері, стор. 108](#)).
- Синхронізуйте кількість кроків із програмою Garmin Connect ([Використання програми Garmin Connect, стор. 107](#)).

2 Зачекайте, поки дані синхронізуються.

Синхронізація може тривати кілька хвилин.

ПРИМІТКА. оновлення програми Garmin Connect або Garmin Express не синхронізує ваші дані й не оновлює кількість кроків.

Кількість поверхів, які було подолано, здається невірною

Для визначення змінення висоти, коли ви піднімаєтеся по поверххах, годинник використовує внутрішній барометр. Одному поверху відповідає висота 3 м (10 футів).

- Піднімаючись сходами, намагайтеся не триматися за поручні й не пропускати окремі сходинки.
- В умовах сильного вітру прикривайте годинник рукавом або курткою, тому що сильні пориви можуть спричинити помилки у визначенні висоти.

Додаток

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.
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.

Шестерні

Назва	Опис
Акумулятор Di2	Залишок заряду акумулятора датчика Di2.
Спереду	Передня передача велосипеда від датчика положення передачі.
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.
Коеф. 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 конт.із землею	Колірний індикатор, що показує кількість часу, упродовж якого ви торкаєтеся землі на кожному кроці, під час бігу; вимірюється в мілісекундах.
Датчик даних про серцебиття	Колірний індикатор, що показує поточну зону частоти серцевих скорочень (пульсу).
Співвідн. 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.
Дат. заг. пдйм/спск	Загальна відстань підйому вгору та спуску вниз, подолана під час заняття або після останнього скидання.

Назва	Опис
Датчик ефект.трениув.	Вплив поточної активності на рівень аеробної та анаеробної здатності.
Датчик вертикальних коливань	Колірний індикатор, що показує кількість підскоків під час бігу.
Датчик верт.коэф-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.
Еф-ність анаероб. трен.	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.
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.

Назва	Опис
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.
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.
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.
ПРИБЛ. ТРИВАЛ. РУХУ	Розрахунковий залишок часу до прибуття в кінцеве місце призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.

Назва	Опис
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.
Відст. за верт. до т. пр.	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.
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.
Кола	Кількість кіл, подоланих під час поточного заняття.
Повторень в останньому раунді	Кількість повторень під час останнього раунду заняття.
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.
Повторення	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.
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.
Час доби	Час доби з урахуванням поточного місцеположення й налаштувань часу (формат, часовий пояс, літній час).

Назва	Опис
Загалом калорій	Загальна кількість калорій, спалених протягом дня.

Поля темпу

Назва	Опис
Темп на 500 м	Поточний темп веслування на 500 метрах.
Середній темп на 500 м	Середній темп веслування на 500 метрах у поточному занятті.
Середній темп	Середній темп у поточному занятті.
Темп з урахуванням нахилу	Середній темп із поправкою на крутизну рельєфу.
Темп на інтервалі	Середній темп на поточному інтервалі.
Темп на 500 м кола	Середній темп веслування на 500 метрах для поточного кола.
Темп кола	Середній темп на поточному колі.
Темп на 500 м попер.кола	Середній темп веслування 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.

Поля RacePro

Назва	Опис
Наступна проміжна відстань	Біг. Загальна відстань наступного відрізка.
Ціль.темп для наст.проміжку	Біг. Цільовий темп на наступному відрізку.
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.

Назва	Опис
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.
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.
Ефек. крут. момент	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.
Сер. час конт. із землею	Середній час контакту із землею під час поточного заняття.
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 торкаєтесь 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.
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.
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.
Швидкість кола	Середня швидкість на поточному колі.
Швидкість попереднього кола	Середня швидкість на попередньому колі.
Макс. шв. відн. ґр.	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.
Швидкість відносно ґрунту	Фактична швидкість руху, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Вертикальна 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 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 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 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 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 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 гребків за коло	Плавання. Загальна кількість гребків на поточному колі.
Число гребків за коло	Веслування. Загальна кількість гребків на поточному 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 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 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 поп. відрізу	Стиль плавання, який застосовувався під час подолання попередньої довжини басейну.
Част. грбк.	Плавання. Кількість гребків на хвилину (гребків/хв).
Частота гребків	Веслування. Кількість гребків на хвилину (гребків/хв).

Назва	Опис
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 поп. відрізьку	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.
Сер. температура	Середня температура під час активності.
Макс. температура	Максимальна температура під час активності.
Мін. температура	Мінімальна температура під час активності.
Температура	Температура повітря. Температура вашого тіла впливає на датчик температури. Можна сполучити з пристроєм датчик temper, 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.
Серед. 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.
Час універсального тренування	Загальна тривалість усіх видів спорту під час універсального тренування, включно з переходами.
Попереду / позаду	Загальний час випередження чи відставання від цільового темпу або цільової швидкості.
Час у позі	Час перебування в поточній позі за секундоміром.
Таймер підходу	Кількість часу, витраченого на поточний підхід під час виконання силового тренування.
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.

Колірні шкали й дані динаміки бігу

На екранах динаміки бігу відображається колірна шкала основного показника. Основним показником можна вибрати каденс, вертикальне коливання, час контакту із землею, баланс часу контакту із землею або вертикальний коефіцієнт. 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 помаранчевій 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 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.

Кольорова зона	Процентиль у зоні	Діапазон каденсу	Діапазон часу контакту із землею
 Фіолетовий	>95	>183 кроки/хв	<218 мс
 Синій	70–95	174–183 кроки/хв	218–248 мс
 Зелений	30–69	164–173 кроки/хв	249–277 мс
 Помаранчевий	5–29	153–163 кроки/хв	278–308 мс
 Червоний	<5	<153 кроки/хв	>308 мс

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-Fit або HRM-Pro) чи на талії (аксесуар Running Dynamics Pod).

Кольорова зона	Процентиль у зоні	Діапазон вертикального коливання (груді)	Діапазон вертикального коливання (талія)	Вертикальний коефіцієнт (груді)	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 дозволем від The Cooper Institute. Докладнішу інформацію див. на сторінці www.CooperInstitute.org.

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
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	5600–5099	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 Firstbeat Analytics.

Розмір і окружність коліс

Ваш датчик швидкості автоматично визначає розмір ваших коліс. За потреби ви можете вручну вказати окружність коліс у налаштуваннях датчика швидкості.

Розмір шини вказано з обох її боків. Ви можете виміряти окружність вашого колеса або скористатись одним із калькуляторів, що доступні в Інтернеті.

