

GARMIN®

vivosmart® HR/HR+



Руководство пользователя

Все права сохранены. Согласно законодательству о защите авторских прав полное или частичное копирование данного руководства без письменного разрешения компании Garmin не допускается. Компания Garmin оставляет за собой право изменять или улучшать свои продукты и вносить изменения в содержание данного руководства без обязательства уведомлять какое-либо лицо или организацию о таких изменениях или улучшениях. Последние обновления и дополнительные сведения об использовании этого продукта доступны на веб-сайте www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® и vivosmart® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ и Virtual Pacer™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Данные товарные знаки запрещено использовать без явного разрешения Garmin.

American Heart Association® является зарегистрированным товарным знаком American Heart Association, Inc. Android™ является товарным знаком компании Google, Inc. Apple® и Mac® являются товарными знаками корпорации Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах. Текстовый знак и логотипы Bluetooth® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. Расширенные средства анализа частоты пульса разработаны компанией Firstbeat. Windows® является зарегистрированным товарным знаком компании Microsoft Corporation в США и других странах. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

В данном продукте может использоваться библиотека (Kiss FFT), лицензированная Марком Боргердингом (Mark Borgerding) в соответствии с лицензией BSD из 3 пунктов <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

Номер модели: A02947, A02933

Содержание

Введение	1
Начало работы	1
Общая информация об устройстве	1
Ношение устройства и измерение частоты пульса	1
Сопряжение и настройка	1
Сопряжение со смартфоном	1
Настройка устройства на компьютере	2
Отслеживание активности и функции	2
Значки	2
Автоподбор цели	2
Шкала подвижности	3
Время интенсивной активности	3
Просмотр графика частоты пульса	3
Регистрация занятия фитнесом	3
Передача данных о частоте пульса на устройства Garmin®	3
Пульт дистанционного управления VIRB	4
Мониторинг сна	4
Тренировка	4
Установка режима занятия	4
Настройка оповещений о частоте пульса	4
Автоматическая приостановка занятия	5
Повышение точности расчета калорий	5
Повышение точности расчета времени интенсивной активности	5
Установка связи со спутниками	5
Личные рекорды	5
Функции с подключением через Bluetooth	5
Просмотр уведомлений	5
Управление уведомлениями	6
Поиск потерянного смартфона	6
Настройки Bluetooth	6
История	6
Просмотр истории	6
Garmin Connect	6
Настройка устройства	7
Настройки Garmin Connect	7
Параметры устройства	8
Использование режима «Не беспокоить»	8
Просмотр будильника	8
Информация об устройстве	8
Технические характеристики vívosmart HR/HR+	8
Просмотр информации об устройстве	8
Зарядка устройства	8
Уход за устройством	9
Устранение неполадок	9
Советы по устранению неточных данных о частоте пульса	9
Индикация времени интенсивной активности мигает	9
Количество пройденных этажей отображается некорректно	9
Увеличение продолжительности работы от аккумулятора	9
Перезагрузка устройства	10
Восстановление всех настроек по умолчанию	10
Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect Mobile	10
Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express	10
Поддержка и обновления	10
Дополнительная информация	10

Приложение	10
Спортивные цели	10
Информация о зонах частоты пульса	10
Оценка нагрузки в зонах частоты пульса	10
Лицензионное соглашение на программное обеспечение	11
Лицензия BSD из 3 пунктов	11
Указатель	12

Введение

⚠ ОСТОРОЖНО

Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

Перед выполнением какой-либо программы занятий или внесением в нее изменений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Начало работы

При первом использовании необходимо настроить устройство и ознакомиться с его основными функциями. Для этого рекомендуется выполнить указанные ниже действия.

- 1 Зарядите устройство (*Зарядка устройства*, стр. 8).
- 2 Выберите один из следующих вариантов для завершения процесса настройки с помощью учетной записи Garmin Connect™:
 - Выполните настройку устройства на совместимом смартфоне (*Сопряжение со смартфоном*, стр. 1).
 - Выполните настройку устройства на компьютере (*Настройка устройства на компьютере*, стр. 2).

ПРИМЕЧАНИЕ. до завершения процесса настройки функциональные возможности устройства ограничены.

- 3 Выполните синхронизацию своих данных с учетной записью Garmin Connect (*Синхронизация данных с приложением Garmin Connect Mobile*, стр. 2) (*Синхронизация данных с компьютером*, стр. 2).

Общая информация об устройстве



①	Сенсорный экран	Для просмотра функций, перехода между экранами данных и прокрутки меню проведите пальцем по экрану. Для выбора коснитесь элемента на экране.
②	Кнопка устройства	Удерживайте для блокировки экрана или включения и выключения устройства. Нажмите для открытия и закрытия меню. Нажмите для запуска и остановки таймера.

Ориентация экрана

Ориентацию экрана можно изменить в настройках устройства в учетной записи Garmin Connect. Данные на устройстве могут отображаться в режиме альбомной или книжной ориентации.

Советы по работе с сенсорным экраном

Сенсорный экран позволяет управлять различными функциями устройства.

- При проведении пальцем по экрану влево или вправо рекомендуется расположить устройство в альбомной ориентации.
- При проведении пальцем по экрану вверх или вниз рекомендуется расположить устройство в книжной ориентации.
- Чтобы просмотреть данные и функции отслеживания активности, находясь на экране часов, проведите пальцем по экрану.
- Чтобы просмотреть пункты меню, нажмите кнопку устройства, после чего проведите пальцем по экрану.

- Чтобы просмотреть экраны данных во время хронометрируемого занятия, проведите пальцем по экрану.
- Для выбора элемента коснитесь сенсорного экрана.
- Для перехода к предыдущему экрану выберите ⬅.
- Выполняйте каждый выбор на сенсорном экране отдельным действием.

Подсветка

- Чтобы включить подсветку, в любое время коснитесь или проведите пальцем по экрану.

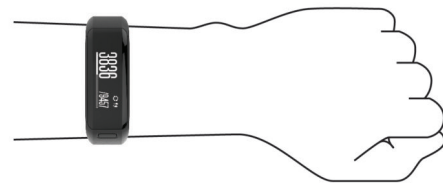
ПРИМЕЧАНИЕ. подсветка также включается при получении сообщений или выводе оповещений.

- Настройте яркость подсветки (*Параметры устройства*, стр. 8).
- Настройте функцию автоматической регулировки подсветки (*Параметры устройства в учетной записи Garmin Connect*, стр. 7).

Ношение устройства и измерение частоты пульса

- Устройство vivosmart HR/HR+ следует носить выше запястья.

ПРИМЕЧАНИЕ. устройство должно плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта, а также не должно смещаться во время бега или выполнения упражнений.



- Следите за тем, чтобы не повредить датчик частоты пульса, расположенный с обратной стороны устройства.
- См. *Советы по устранению неточных данных о частоте пульса*, стр. 9 для получения дополнительной информации об измерении частоты пульса на запястье.

Сопряжение и настройка

Сопряжение со смартфоном

Чтобы получить доступ к полному набору функций устройства vivosmart HR/HR+, необходимо выполнить его сопряжение со смартфоном.

ПРИМЕЧАНИЕ. в отличие от других устройств Bluetooth®, сопряжение которых выполняется через настройки Bluetooth на смартфоне, сопряжение устройства vivosmart HR/HR+ следует выполнять непосредственно в приложении Garmin Connect Mobile.

- 1 Перейдите по ссылке www.garminconnect.com/vivosmartHR или www.garminconnect.com/vivosmartHRplus и следуйте инструкциям на экране, чтобы загрузить приложение Garmin Connect Mobile.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
 - Во время начальной настройки следуйте инструкциям на экране устройства vivosmart HR/HR+, чтобы выполнить его сопряжение со смартфоном.
 - Если при начальной настройке сопряжение устройства не выполнялось, нажмите кнопку на устройстве для перехода в меню и выберите пункт **> Подключить смартфон**.
- 3 Откройте приложение Garmin Connect Mobile.

- 4 Выберите один из вариантов, чтобы добавить свое устройство в учетную запись Garmin Connect:
 - Если это первое устройство, сопряженное с приложением Garmin Connect Mobile, следуйте инструкциям на экране.
 - Если ранее было выполнено сопряжение другого устройства с приложением Garmin Connect Mobile, в меню настройки выберите пункт **Устройства Garmin** > **+** и следуйте инструкциям на экране.

Синхронизация данных с приложением Garmin Connect Mobile

Устройство периодически выполняет автоматическую синхронизацию данных с приложением Garmin Connect Mobile. Синхронизацию данных также можно выполнить вручную в любое время.

- 1 Поместите устройство в пределах 3 м (10 футов) от смартфона.
- 2 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
- 3 Выберите
- 4 Просмотрите свои текущие данные в приложении Garmin Connect Mobile.

Настройка устройства на компьютере

Если сопряжение устройства vívosmart HR/HR+ со смартфоном еще не выполнялось, для завершения процесса настройки можно воспользоваться компьютером и учетной записью Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. для работы с некоторыми функциями устройства требуется сопряжение со смартфоном.

- 1 Надежно подсоедините зарядный зажим к устройству (*Зарядка устройства, стр. 8*).
- 2 Вставьте USB-кабель в разъем USB на компьютере.
- 3 Перейдите в раздел www.garminconnect.com/vivosmartHR или www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus.
- 4 Загрузите и установите приложение Garmin Express™:
 - При использовании операционной системы Windows® выберите опцию **Загрузка для Windows**.
 - При использовании операционной системы Mac® выберите опцию **Загрузка для Mac**.
- 5 Следуйте инструкциям на экране.

Синхронизация данных с компьютером

Чтобы отслеживать свои результаты в приложении Garmin Connect, следует регулярно выполнять синхронизацию данных.

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
Приложение Garmin Express выполнит синхронизацию данных.
- 2 Просмотрите свои текущие данные в приложении Garmin Connect.

Отслеживание активности и функции

Для работы с некоторыми функциями требуется сопряжение со смартфоном.

Время и дата: отображение текущего времени и даты.

Время и дата устанавливаются автоматически при приеме устройством сигналов спутников (только для устройства vívosmart HR+), а также при синхронизации устройства со смартфоном.

Отслеживание активности: отслеживание количества пройденных шагов, этажей, расстояния, количества

калорий и времени интенсивной активности за день. Время, в течение которого пользователь остается неподвижным, указывается с помощью шкалы подвижности.

Цели: отображение данных о достижении целей, связанных с активностью. Устройство анализирует результаты и предлагает новую цель по количеству шагов на каждый день. Можно самостоятельно настроить целевые значения количества пройденных шагов и этажей за день, а также времени интенсивной активности за неделю с помощью учетной записи Garmin Connect.

Частота пульса: отображение текущего значения частоты пульса в ударах в минуту (уд./мин) и среднего значения частоты пульса в состоянии покоя за семь дней. Для просмотра графика частоты пульса коснитесь экрана.

Уведомления: вывод уведомлений со смартфона, включая уведомления о вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и др., в соответствии с его настройками.

Управление музыкой: элементы управления музыкальным плеером на смартфоне.

Пульт дистанционного управления VIRB®: элементы дистанционного управления сопряженной камерой VIRB (приобретается отдельно).

Погода: отображение текущей температуры. Для просмотра прогноза погоды на четыре дня коснитесь экрана.

Значки

Значки обозначают различные функции устройства. Для просмотра различных функций проведите пальцем по экрану. Для работы с некоторыми функциями требуется сопряжение со смартфоном.

ПРИМЕЧАНИЕ. для настройки экранов, отображаемых на устройстве, можно использовать свою учетную запись Garmin Connect (*Параметры устройства в учетной записи Garmin Connect, стр. 7*).

	Общее количество пройденных шагов за день, целевое количество шагов на день и информация о продвижении к поставленной цели.
	Текущая частота пульса и среднее значение частоты пульса в состоянии покоя за неделю в ударах в минуту (уд./мин). Мигающий значок указывает на то, что устройство выполняет поиск сигнала.
	Общее количество калорий, сожженных за текущий день, включая активные калории и калории, сожженные за счет основного обмена веществ.
	Расстояние, пройденное за текущий день, указанное в километрах или милях.
	Общее количество пройденных этажей за день, целевое количество этажей на день и информация о продвижении к поставленной цели.
	Прошедшее время умеренной и интенсивной активности, целевое время интенсивной активности на неделю и информация о продвижении к поставленной цели.
	Средства управления музыкальным проигрывателем на сопряженном смартфоне.
VIRB	Элементы дистанционного управления сопряженной камерой VIRB.
	Уведомления, получаемые с сопряженного смартфона.
	Данные о текущей температуре и прогнозе погоды, получаемые с сопряженного смартфона.

Автоподбор цели

Ваше устройство автоматически рассчитывает, сколько шагов вам нужно пройти за день, основываясь на

имеющихся показателях активности. По мере движения в течение дня на устройстве виден ваш прогресс ①.



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

Шкала подвижности

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Шкала подвижности поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия на экране отображается шкала подвижности ①. Через каждые 15 минут бездействия на экране появляются дополнительные сегменты шкалы ②.



Чтобы сбросить шкалу подвижности, следует пройти небольшое расстояние.

Время интенсивной активности

Согласно рекомендациям таких организаций, как Centers for Disease Control and Prevention США, American Heart Association® и Всемирная организация здравоохранения, для укрепления здоровья продолжительность умеренной активности, например быстрой ходьбы, должна составлять не менее 150 минут в неделю, а продолжительность интенсивной активности, например бега, — 75 минут в неделю.

Устройство контролирует интенсивность активности и отслеживает время, затраченное на умеренную и интенсивную активность (для определения интенсивности активности требуются данные о частоте пульса). Чтобы затраченное время учитывалось в информации о продвижении к поставленной цели по времени интенсивной активности за неделю, необходимо непрерывно выполнять умеренные или интенсивные упражнения не менее 10 минут. Устройство суммирует время умеренной и интенсивной активности. При этом время интенсивной активности удваивается.

Подсчет времени интенсивной активности

Подсчет времени интенсивной активности на устройстве vívosmart HR/HR+ производится путем сравнения данных о частоте пульса во время занятия с данными о средней частоте пульса в состоянии покоя. Если функция отслеживания частоты пульса выключена, на устройстве выполняется расчет времени умеренной активности путем анализа количества шагов в минуту.

- Чтобы обеспечить максимальную точность расчета времени интенсивной активности, следует запустить регистрацию хронометрируемого занятия.
- Продолжайте непрерывно выполнять упражнения не менее 10 минут с умеренной или высокой интенсивностью.

Просмотр графика частоты пульса

На графике частоты пульса отображается частота пульса за последние 4 часа, включая минимальную и максимальную частоту пульса в ударах в минуту (уд./мин), наблюдавшуюся в течение 4 часов.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы перейти на экран пульсометра.
- 2 Коснитесь экрана для просмотра графика частоты пульса.

Регистрация занятия фитнесом

Предусмотрена возможность регистрации данных о хронометрируемом занятии, которые можно сохранить и передать в учетную запись Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. настройки местоположения доступны только на устройстве vívosmart HR+.

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
- 2 Выберите ✕.
- 3 Выберите **Бег**, **Кардио** или **Другое**.
- 4 Выберите **На улице (GPS)** или **В помещении (без GPS)**.
- 5 Если установлено местоположение «На улице», выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники GPS.

Поиск спутникового сигнала может занять несколько минут. После обнаружения спутников индикатор  начинает отображаться непрерывно.

- 6 Нажмите кнопку устройства, чтобы запустить таймер.
- 7 Начиная занятие.
- 8 Проведите пальцем по экрану для просмотра дополнительных экранов данных.

ПРИМЕЧАНИЕ. для настройки отображаемых экранов данных можно использовать свою учетную запись Garmin Connect ([Опции бега в учетной записи Garmin Connect](#), стр. 7).

- 9 После завершения занятия нажмите кнопку устройства, чтобы остановить таймер.
- 10 Выберите один из следующих вариантов:
 - Нажмите кнопку устройства, чтобы возобновить отсчет таймера.
 - Выберите ✓, чтобы сохранить данные по занятию и сбросить таймер. Отобразится сводная информация о занятии.
 - Выберите ✕, чтобы удалить данные о занятии.

Регистрация кругов

Можно настроить устройство для использования функции Auto Lap®, обеспечивающей автоматическую регистрацию кругов через каждый километр или милю. Эта функция полезна при оценке эффективности на разных этапах тренировки.

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
 - На устройстве vívosmart HR выберите ⚙ > **Auto Lap** > **Включено**.
 - На устройстве vívosmart HR+ выберите ✕, выберите занятие, выберите ⋮ > **Auto Lap** > **Включено**.
- 3 Начиная занятие.

Передача данных о частоте пульса на устройства Garmin®

Предусмотрена возможность передачи данных о частоте пульса с устройства vívosmart HR/HR+ для их просмотра на сопряженных устройствах Garmin. Например, во время

велотренировки можно передавать данные о частоте пульса на устройство Edge®, а во время занятия — на камеру VIRB.

ПРИМЕЧАНИЕ. передача данных о частоте пульса приводит к сокращению времени работы от аккумулятора.

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
 - 2 Выберите > **Част. пульса** > **Режим передачи** > .
- Устройство vívosmart HR/HR+ начнет передачу данных о частоте пульса, на экране отобразится значок .

ПРИМЕЧАНИЕ. во время передачи данных о частоте пульса для просмотра доступен только экран измерения частоты пульса.

- 3 Выполните сопряжение устройства vívosmart HR/HR+ с совместимым устройством Garmin ANT+®.

ПРИМЕЧАНИЕ. инструкции по выполнению сопряжения различаются для устройств, совместимых с Garmin. См. руководство пользователя.

СОВЕТ. чтобы прекратить передачу данных о частоте пульса, коснитесь экрана измерения частоты пульса и выберите .

Пульт дистанционного управления VIRB

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

Управление экшн-камерой VIRB

Прежде чем воспользоваться функцией дистанционного управления VIRB, необходимо настроить удаленный доступ на камере VIRB. Дополнительную информацию см. в *руководстве пользователя устройств серии VIRB*. Также необходимо включить экран VIRB на устройстве vívosmart HR/HR+ (*Параметры устройства в учетной записи Garmin Connect*, стр. 7).

- 1 Включите камеру VIRB.
- 2 Проведите пальцем по экрану устройства vívosmart HR/HR+, чтобы перейти на экран **VIRB**.
- 3 Дождитесь подключения устройства к камере VIRB.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы начать запись видео, нажмите .
 - На экране устройства vívosmart HR/HR+ отобразится счетчик времени видеозаписи.
 - Чтобы остановить запись видео, нажмите .
 - Чтобы сделать фотографию, нажмите .

Мониторинг сна

Во время сна устройство обеспечивает мониторинг движений. Статистические данные по сну включают в себя общее время сна, уровни сна и информацию о движении во сне. Нормальную продолжительность сна можно установить в пользовательских настройках учетной записи Garmin Connect. Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

Тренировка

В настоящем руководстве рассматривается работа с моделями vívosmart HR и vívosmart HR+. Расширенные функции для проведения тренировок, описанные в данном разделе, поддерживаются только устройством vívosmart HR+.

vivosmart HR: это устройство не поддерживает функции отслеживания местоположения с помощью GPS. Оно поддерживает только базовые функции для проведения тренировок.

vivosmart HR+: это устройство поддерживает функции отслеживания местоположения с помощью GPS и расширенные функции для проведения тренировок.

Установка режима занятия

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
- 2 Выберите .
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите > **Реж. занятия**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Баз. режим** для записи занятия, проводимого в помещении или на улице (*Регистрация занятия фитнесом*, стр. 3).
ПРИМЕЧАНИЕ. это режим занятий по умолчанию.
 - Выберите **Бег/ходьба**, чтобы провести тренировку с использованием ограниченных по времени интервалов бега и ходьбы.
ПРИМЕЧАНИЕ. этот режим доступен только для занятий типа **Бег**.
 - Выберите **VirtualPacer**, чтобы провести тренировку с использованием заданного целевого значения темпа.
ПРИМЕЧАНИЕ. этот режим доступен только для занятий типа **Бег**.
 - Выберите **Время, Расст.** или **Калории**, чтобы провести тренировку с использованием заданного целевого значения соответствующего показателя, о котором будут выводиться периодические оповещения.
- 6 Выберите .
- 7 Начиная занятие.
Когда вы достигаете заданного значения для оповещения, выводится сообщение и подается вибросигнал.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer — это инструмент, помогающий пользователю поддерживать заданный темп бега, что позволяет повысить эффективность проведения тренировок.

Настройка оповещений о частоте пульса

Можно настроить устройство для оповещения пользователя о выходе частоты пульса за пределы целевой зоны или заданного диапазона. Например, можно настроить устройство, чтобы обеспечить оповещение пользователя, когда частота его пульса будет опускаться ниже 180 ударов в минуту (уд./мин).

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
 - 2 Выберите .
 - 3 Выберите занятие.
 - 4 Выберите > **Опов. о ЧП**.
 - 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы использовать диапазон существующей зоны частоты пульса, выберите зону частоты пульса.
 - Чтобы использовать собственное минимальное и максимальное значение, выберите **Ввод вручную**.
- СОВЕТ.** для определения собственных зон можно воспользоваться учетной записью Garmin Connect (*Опции бега в учетной записи Garmin Connect*, стр. 7).

В случае выхода за пределы указанного диапазона или отклонения от пользовательских значений на устройстве будет отображаться сообщение и будет подаваться вибросигнал.

Автоматическая приостановка занятия

Функцию Auto Pause® можно использовать для автоматической приостановки таймера при прекращении движения. Эта функция может оказаться полезной, когда маршрут вашего занятия включает в себя светофоры или другие места, в которых необходимо остановиться.

ПРИМЕЧАНИЕ. продолжительность паузы не сохраняется в данных архива занятий.

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
- 2 Выберите .
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите  > **Auto Pause** > **Включено**.

Повышение точности расчета калорий

На устройстве отображается расчетное значение общего количества калорий, сожженных за текущий день. Для повышения точности этого расчетного значения можно быстро пройти или совершить пробежку вне помещения в течение 15 минут.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы перейти на экран данных по количеству калорий.
- 2 Выберите .
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Повышение точности расчета времени интенсивной активности

Устройство обеспечивает расчет времени, затраченного на умеренную и интенсивную активность. Для повышения точности расчета этого значения можно быстро пройти или совершить пробежку вне помещения в течение 15 минут.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы перейти на экран данных по времени интенсивной активности.
- 2 Выберите .
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Установка связи со спутниками

Для установки связи со спутниками может потребоваться беспрепятственный обзор неба.

- 1 Выйдите на открытое место вне помещения.
Кнопка устройства должна обращена к небу.
- 2 Подождите, пока устройство найдет спутники.
Поиск сигналов спутников может занять от 30 до 60 секунд.

Улучшение приема GPS-сигналов

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

После подключения к учетной записи Garmin Connect устройство выполняет загрузку данных по спутникам за несколько дней, что позволяет ускорить поиск сигнала спутника.

- Выйдите из помещения на открытое место, находящееся вдали от высоких строений и деревьев.

- После этого оставайтесь на одном месте в течение нескольких минут.

Личные рекорды

По завершении занятия на устройстве отображаются все новые личные рекорды, установленные во время тренировки. В число личных рекордов входят самое быстрое время для нескольких типовых беговых дистанций и самый длинный забег.

Просмотр личных рекордов

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
- 2 Выберите  > **Рекорды**.
- 3 Выберите рекорд.

Восстановление личных рекордов

Каждый личный рекорд можно восстановить, заменив его предыдущим записанным рекордом.

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
- 2 Выберите  > **Рекорды**.
- 3 Выберите рекорд для восстановления.
- 4 Выберите **Использ. пред.** > .

Удаление личных рекордов

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
- 2 Выберите  > **Рекорды**.
- 3 Выберите рекорд.
- 4 Выберите **Удалить рекорд** > .

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Функции с подключением через Bluetooth

Устройство vivosmart HR/HR+ поддерживает несколько функций с подключением через Bluetooth для совместимого смартфона, доступных через приложение Garmin Connect Mobile.

Уведомления: вывод уведомлений со смартфона, включая уведомления о вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и др., в соответствии с его настройками.

Где мой телефон?: определение местоположения потерянного смартфона, сопряженного с помощью технологии беспроводной связи Bluetooth и находящегося в зоне ее действия.

Оповещение о подключении: включение оповещения о том, что сопряженный смартфон находится вне зоны действия технологии беспроводной связи Bluetooth.

Управление музыкой: средства управления музыкальным плеером на сопряженном смартфоне.

Загрузка занятий в учетную запись Garmin Connect: синхронизация данных о занятиях с сопряженным смартфоном. Данные можно просматривать в приложении Garmin Connect Mobile.

Просмотр уведомлений

- Когда на устройстве отображается уведомление, выполните одно из следующих действий:
 - Коснитесь сенсорного экрана и выберите , чтобы просмотреть полный текст уведомления.
 - Выберите , а затем выберите соответствующую опцию, чтобы закрыть уведомление.
- Когда на устройство поступает уведомление о входящем вызове, выполните одно из следующих действий:

ПРИМЕЧАНИЕ. доступные опции различаются в зависимости от используемого смартфона.

- Выберите , чтобы принять вызов на смартфоне.
- Выберите , чтобы отклонить вызов или выключить звуковой сигнал смартфона.
- Для просмотра всех уведомлений проведите пальцем по экрану, чтобы перейти на экран уведомлений, коснитесь сенсорного экрана и выполните одно из следующих действий:
 - Проведите пальцем по экрану для прокрутки уведомлений.
 - Выберите уведомление, а затем выберите **Читать** для просмотра полного текста уведомления.
 - Выберите уведомление, а затем выберите соответствующую опцию, чтобы закрыть уведомление.

Управление уведомлениями

Уведомлениями, отображающимися на устройстве vívosmart HR/HR+, можно управлять с помощью совместимого смартфона.

Выберите один из следующих вариантов:

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

Поиск потерянного смартфона

Данную функцию можно использовать для определения местоположения потерянного смартфона, сопряженного с помощью технологии беспроводной связи Bluetooth и находящегося в зоне ее действия в данный момент.

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
- 2 Выберите .

Устройство vívosmart HR/HR+ начнет поиск сопряженного смартфона. На смартфоне будет воспроизводиться звуковой сигнал, а на экране устройства vívosmart HR/HR+ будет отображаться уровень сигнала Bluetooth. По мере приближения к смартфону уровень сигнала Bluetooth будет повышаться.

Настройки Bluetooth

Нажмите кнопку устройства для просмотра меню, после чего выберите .

Bluetooth: включение технологии беспроводной связи Bluetooth.

ПРИМЕЧАНИЕ. другие настройки Bluetooth отображаются, только если технология беспроводной связи Bluetooth включена.

Подключить смартфон: подключение устройства к совместимому смартфону с поддержкой Bluetooth. Эта настройка позволяет пользоваться подключаемыми функциями Bluetooth с помощью приложения Garmin Connect Mobile, включая уведомления и загрузку данных о занятиях в Garmin Connect.

Оповещения: включение уведомлений телефона с совместимого смартфона. Чтобы обеспечить отображение уведомлений только о входящих вызовах, можно воспользоваться опцией Только вызовы.

Опов. о подкл.: включение оповещения о том, что сопряженный смартфон находится вне зоны действия технологии беспроводной связи Bluetooth.

Отображение: настройка отображения уведомлений на устройстве в режиме альбомной или книжной ориентации.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта настройка доступна, только когда устройство настроено для отображения данных в режиме портретной ориентации.

Отключение технологии беспроводной связи Bluetooth

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
- 2 Выберите  > **Bluetooth** > **Выключено**, чтобы отключить технологию беспроводной связи Bluetooth на устройстве vívosmart HR/HR+.

СОВЕТ. для отключения технологии беспроводной связи Bluetooth см. руководство пользователя смартфона.

История

На устройстве сохраняются данные по отслеживанию активности и мониторингу частоты пульса за период до 14 дней, а также до семи хронометрируемых занятий. На устройстве можно просмотреть информацию о семи последних хронометрируемых занятиях. Можно синхронизировать свои данные для просмотра неограниченных занятий, данных по отслеживанию активности и мониторингу частоты пульса через учетную запись Garmin Connect ([Синхронизация данных с приложением Garmin Connect Mobile, стр. 2](#)) ([Синхронизация данных с компьютером, стр. 2](#)).

После заполнения памяти устройства производится перезапись более старых данных.

Просмотр истории

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
- 2 Выберите .
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - На устройстве vívosmart HR вы берите занятие.
 - На устройстве vívosmart HR+ выберите **Прошлые зан.**, а затем выберите занятие.

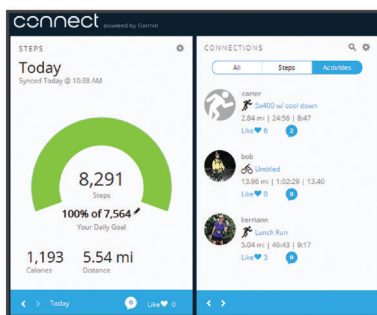
Garmin Connect

Через учетную запись Garmin Connect можно установить контакт с друзьями. Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания, анализа, публикации ваших данных и поддержки других пользователей. Регистрируйте события вашей насыщенной жизни, включая пробежки, прогулки, заезды, заплывы, пешие походы, занятия триатлоном и многое другое. Чтобы бесплатно зарегистрировать учетную запись, перейдите на веб-сайт www.garminconnect.com/start.

Отслеживайте свои достижения: можно отслеживать количество пройденных шагов за день, устроить соревнование с друзьями и контролировать достижение поставленных целей.

Сохраняйте занятия: после завершения и сохранения хронометрируемого занятия на устройстве можно загрузить его в учетную запись Garmin Connect и хранить в течение необходимого времени.

Анализируйте данные: можно просматривать подробную информацию о занятиях, включая время, расстояние, частоту пульса, количество сожженных калорий, а также настраиваемые отчеты.



Делитесь своими спортивными достижениями с другими пользователями: можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания занятий друг друга или публиковать ссылки на свои занятия на веб-сайтах социальных сетей.

Управляйте настройками: в учетной записи Garmin Connect можно настроить устройство и определить пользовательские настройки.

События Garmin Move IQ™

Функция Move IQ обеспечивает автоматическое определение модели активности во время занятий, таких как велотренировки или занятия бегом, продолжающихся не менее 10 минут. Тип и продолжительность событий можно просмотреть в хронике в приложении Garmin Connect. При этом они не отображаются в списке занятий, карточках или в ленте новостей. Для получения более подробной и точной информации можно воспользоваться функцией регистрации хронометрируемых занятий на устройстве.

Настройка устройства

Настройки Garmin Connect

Параметры устройства, опции бега и пользовательские настройки можно установить в учетной записи Garmin Connect. Некоторые параметры можно также настроить на устройстве vívosmart HR/HR+.

- В меню настроек в приложении Garmin Connect Mobile выберите **Устройство Garmin**, после чего выберите свое устройство.
- В виджете устройств в приложении Garmin Connect выберите **Параметры устройства**.

После настройки параметров выполните синхронизацию своих данных, чтобы изменения вступили в действие на устройстве ([Синхронизация данных с приложением Garmin Connect Mobile, стр. 2](#)) ([Синхронизация данных с компьютером, стр. 2](#)).

Параметры устройства в учетной записи Garmin Connect

В учетной записи Garmin Connect выберите **Параметры устройства**.

Сигнал: установка времени и частоты срабатывания будильника на устройстве.

Видимые экраны: настройка экранов, отображающихся на устройстве.

Экран по умолчанию: настройка главного экрана, отображающегося по истечении определенного периода бездействия или при включении устройства.

Автоматическое включение подсветки: автоматическое включение подсветки устройства при повороте запястья к себе. Можно настроить постоянное использование этой функции на устройстве или ее использование только во время хронометрируемого занятия.

ПРИМЕЧАНИЕ. включение данной настройки приводит к сокращению времени работы от батареи.

Отслеживание активности: включение и выключение функций отслеживания активности, таких как напоминание о движении, измерение частоты пульса на запястье и события Move IQ.

Рука: позволяет указать, на запястье какой руки носится браслет. Этот параметр необходимо настроить для обеспечения правильной ориентации экрана и использования функции автоматического включения подсветки.

Ориентация экрана: настройка отображения данных на устройстве в режиме альбомной или книжной ориентации.

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

Язык: выбор языка устройства.

Единицы измерения: настройка отображения на устройстве пройденного расстояния в километрах или милях.

Темп/скорость: настройка отображения темпа или скорости на устройстве во время хронометрируемого занятия (только для устройства vívosmart HR+).

Опции бега в учетной записи Garmin Connect

В учетной записи Garmin Connect выберите **Опции бега**.

Оповещения в режиме бега: позволяет настраивать оповещения для режима бега, включая продолжительность интервалов, целевой темп и периодические оповещения о целевых значениях показателей (только для устройства vívosmart HR+).

Оповещение о частоте пульса: настройка устройства для оповещения о выходе частоты пульса за пределы целевой зоны или заданного диапазона. Можно выбрать существующую зону частоты пульса или задать собственную (только для устройства vívosmart HR+).

Auto Lap: автоматическая регистрация кругов на устройстве через каждый километр (милю) ([Регистрация кругов, стр. 3](#)).

Auto Pause: автоматическая приостановка отсчета таймера при прекращении движения (только для устройства vívosmart HR+).

Поля данных: настройка экранов с данными, отображающихся во время хронометрируемого занятия.

Пользовательские настройки в учетной записи Garmin Connect

В учетной записи Garmin Connect выберите **Пользовательские настройки**.

Пользовательская длина шага: позволяет обеспечить более точное вычисление пройденного расстояния на устройстве за счет использования пользовательской длины шага. Можно ввести известное расстояние и количество шагов, необходимое, чтобы пройти это расстояние, что позволит приложению Garmin Connect рассчитать длину шага.

Шагов в день: позволяет ввести цель по количеству шагов в день. Чтобы обеспечить возможность автоматического определения целевого количества шагов на устройстве, можно воспользоваться функцией Цель авто.

Этажи, пройденные за день: позволяет ввести целевое количество этажей, проходимых за день.

Время интенсивной активности за неделю: позволяет ввести недельную целевую продолжительность умеренной или интенсивной активности.

Зоны частоты пульса: позволяет получить сведения о максимальной частоте пульса и определить пользовательские зоны частоты пульса.

Параметры устройства

Ряд параметров можно настроить непосредственно на устройстве **vivosmart HR/HR+**. Дополнительные параметры настраиваются в учетной записи **Garmin Connect**.

Нажмите кнопку устройства для просмотра меню, после чего выберите .

Язык текста: выбор языка устройства.

Время: установка 12-часового или 24-часового формата для отображения времени на устройстве, а также ручная настройка времени (*Настройка времени вручную*, стр. 8).

Единицы: настройка отображения на устройстве пройденного расстояния в километрах или милях.

Auto Lap: автоматическая регистрация кругов на устройстве через каждый километр (милю) (*Регистрация кругов*, стр. 3).

ПРИМЕЧАНИЕ. настройка этой функции доступна только на устройстве **vivosmart HR**.

Отслеживание занятий: включение или отключение функций отслеживания активности и напоминания о движении.

Част. пульса: включение или отключение функций измерения частоты пульса на запястье и передачи данных о частоте пульса.

Параметры экрана: регулировка яркости подсветки (*Регулировка яркости подсветки*, стр. 8) и настройка автоматической блокировки устройства по истечении определенного периода бездействия.

Восстановить настройки: сброс пользовательских данных и настроек (*Восстановление всех настроек по умолчанию*, стр. 10).

Настройка времени вручную

По умолчанию установка времени на устройстве **vivosmart HR** выполняется автоматически при его синхронизации со смартфоном. Дата устанавливается автоматически при приеме устройством **vivosmart HR+** сигналов спутников, а также при его синхронизации со смартфоном. Также предусмотрена возможность установки времени вручную.

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
 - На устройстве **vivosmart HR** выберите  > **Время** > **Задать врем..**
 - На устройстве **vivosmart HR+** выберите  > **Время** > **Задать врем. > Вручную**.
- 3 Нажмите , чтобы настроить время и дату.
- 4 Выберите .

Регулировка яркости подсветки

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
- 2 Выберите  > **Параметры экрана** > **Яркость подсветки**.
- 3 Чтобы отрегулировать яркость экрана, выберите  или .

ПРИМЕЧАНИЕ. уровень яркости подсветки влияет на расход заряда батареи.

Использование режима «Не беспокоить»

Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения подсветки и вибросигнала. Например, этот режим можно использовать во время сна или просмотра фильмов.

ПРИМЕЧАНИЕ. нормальную продолжительность сна можно установить в пользовательских настройках учетной записи **Garmin Connect**. Устройство автоматически переходит в режим «Не беспокоить» в нормальное время сна.

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
- 2 Выберите  > **Включено**.
На экране часов появится значок .

СОВЕТ. чтобы выйти из режима «Не беспокоить», нажмите кнопку устройства, а затем выберите  > **Выключено**.

Просмотр будильника

- 1 Установите время и частоту срабатывания будильника через учетную запись **Garmin Connect** (*Параметры устройства в учетной записи Garmin Connect*, стр. 7).
- 2 Нажмите кнопку устройства **vivosmart HR/HR+** для просмотра меню.
- 3 Выберите .

Информация об устройстве

Технические характеристики vivosmart HR/HR+

Тип батареи	Перезаряжаемый встроенный литий-ионный аккумулятор
Время работы от батареи устройства vivosmart HR	До 5 дней
Время работы от батареи устройства vivosmart HR+	До 5 дней До 8 часов в режиме GPS
Диапазон рабочих температур	От -10° до 60 °C (от 14° до 140 °F)
Диапазон температур для зарядки	От 0° до 40 °C (от 32° до 104 °F)
Радиочастотный диапазон/протокол	2,4 ГГц ANT+ протокол беспроводной передачи данных Технология беспроводной связи Bluetooth Smart
Водонепроницаемость	Плавание, 5 атм*

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

Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть идентификатор прибора, версию программного обеспечения, сведения о соответствии стандартам и оставшийся заряд батареи.

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
- 2 Выберите .

Зарядка устройства

ОСТОРОЖНО

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

УВЕДОМЛЕНИЕ

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

- 1 Вставьте USB-кабель в разъем USB на компьютере.

- 2 Совместите зарядные клеммы с контактами на задней стороне устройства и надавите на зарядное устройство ① до щелчка.



- 3 Устройство необходимо заряжать полностью.

Использование устройства в режиме зарядки

Во время зарядки с помощью компьютера можно продолжать пользоваться устройством. Например, можно пользоваться подключаемыми функциями Bluetooth или выполнять настройку устройства.

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Выберите , чтобы выйти из режима накопителя USB.

Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ

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

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

Не используйте острые предметы для очистки устройства.

При работе с сенсорным экраном не используйте твердые или острые предметы — это может привести к повреждению экрана.

Не рекомендуется использовать химические чистящие вещества, растворители и репелленты, которые могут повредить пластиковые детали и покрытие поверхностей.

Тщательно промывайте устройство в чистой воде при попадании на него хлорированной или соленой воды, солнцезащитных и косметических средств, алкоголя, а также других агрессивных химических веществ. Продолжительное воздействие этих веществ может привести к повреждению корпуса.

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

Не снимайте ремешки.

Очистка устройства

УВЕДОМЛЕНИЕ

Даже небольшое количество пота или влаги может привести к появлению коррозии на электрических контактах при подключении к зарядному устройству. Коррозия может помешать зарядке и передаче данных.

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

После очистки дождитесь полного высыхания устройства.

СОВЕТ. для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт www.garmin.com/fitandcare.

Устранение неполадок

Советы по устранению неточных данных о частоте пульса

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

- Перед тем как надеть устройство, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите средства от загара на кожу под устройством.
- Устройство следует носить выше запястья. Устройство должно плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.

ПРИМЕЧАНИЕ. можно попробовать носить устройство выше на предплечье. Можно попробовать надеть устройство на другую руку.

- Перед началом занятия следует провести разминку в течение 5–10 минут и снять показания частоты пульса.

ПРИМЕЧАНИЕ. при низкой температуре воздуха разминку следует проводить в помещении.

- После каждой тренировки необходимо промывать устройство чистой водой.

Индикация времени интенсивной активности мигает

При выполнении упражнений с интенсивностью, соответствующей цели по времени интенсивной активности, индикация времени интенсивной активности начинает мигать.

Продолжайте непрерывно выполнять упражнения не менее 10 минут с умеренной или высокой интенсивностью.

Количество пройденных этажей отображается некорректно

Для определения изменения высоты при перемещении между этажами в устройстве используется встроенный барометр. Один этаж составляет 3 м (10 футов).

- Найдите небольшие отверстия барометра на задней панели устройства рядом с зарядными контактами и очистите область вокруг контактов.

Засорение отверстий барометра может влиять на его рабочие характеристики. Засорение можно удалить путем продувки сжатым воздухом. Для очистки области можно промыть устройство водой.

После очистки дождитесь полного высыхания устройства.

- Старайтесь не держаться за перила и не пропускать ступени при подъеме или спуске по лестнице.

Увеличение продолжительности работы от аккумулятора

- Отключите функцию **Автоматическое включение подсветки** (*Параметры устройства в учетной записи Garmin Connect, стр. 7*).
- Установите меньшую яркость подсветки (*Параметры устройства, стр. 8*).
- В настройках центра уведомлений смартфона ограничьте количество уведомлений, отображающихся на устройстве vívosmart HR/HR+ (*Управление уведомлениями, стр. 6*).
- Отключите интеллектуальные уведомления (*Настройка Bluetooth, стр. 6*).
- Если подключаемые функции не используются, отключите технологию беспроводной связи Bluetooth

(Отключение технологии беспроводной связи Bluetooth, стр. 6).

- Отключите передачу данных о частоте пульса на сопряженные устройства Garmin (*Передача данных о частоте пульса на устройства Garmin*, стр. 3).
- Отключите измерение частоты пульса на запястье (*Параметры устройства*, стр. 8).

ПРИМЕЧАНИЕ. функция измерения частоты пульса на запястье используется для расчета продолжительности интенсивной активности и количества сжигаемых калорий.

Перезагрузка устройства

Если устройство перестает отвечать на команды, возможно, необходимо выполнить сброс. Хранящиеся в устройстве данные и установленные настройки при этом не удаляются. Но вам придется повторно установить время на устройстве.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку устройства в течение 10 секунд.
Устройство выключится.
- 2 Нажмите и удерживайте кнопку устройства в течение одной секунды, чтобы включить устройство.

Восстановление всех настроек по умолчанию

Предусмотрена возможность восстановления всех заводских настроек устройства по умолчанию.

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

- 1 Нажмите кнопку устройства для просмотра меню.
- 2 Выберите пункт  > **Восстановить настройки** > .

Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect Mobile

Для обновления программного обеспечения на устройстве с помощью приложения Garmin Connect Mobile требуется учетная запись Garmin Connect, а устройство должно быть сопряжено с совместимым смартфоном (*Сопряжение со смартфоном*, стр. 1).

- 1 Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect Mobile (*Синхронизация данных с приложением Garmin Connect Mobile*, стр. 2).
При наличии новой версии устройство выводит оповещение о необходимости обновления программного обеспечения.
- 2 Следуйте инструкциям на экране.

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Для обновления программного обеспечения на устройстве требуется учетная запись Garmin Connect, а также должно быть загружено и установлено приложение Garmin Express.

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
Когда появится обновление программного обеспечения, приложение Garmin Express отправит его на устройство.
- 2 Отключите устройство от компьютера.
Устройство выводит оповещение о необходимости обновления программного обеспечения.
- 3 Выберите один из вариантов.

Поддержка и обновления

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

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

Дополнительная информация

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

Приложение

Спортивные цели

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

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

Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу (*Оценка нагрузки в зонах частоты пульса*, стр. 10) для определения оптимальной зоны частоты пульса и достижения поставленных спортивных целей.

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

Информация о зонах частоты пульса

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

Оценка нагрузки в зонах частоты пульса

Зона	Максимальная частота пульса в процентах	Нагрузка	Преимущества
1	50–60 %	Расслабленный низкий темп, ритмичное дыхание	Аэробная тренировка начального уровня, борьба со стрессом
2	60–70 %	Комфортный темп, чуть более глубокое дыхание, можно разговаривать	Общая тренировка сердечно-сосудистой системы, хороший темп восстановления

Зона	Максимальная частота пульса в процентах	Нагрузка	Преимущества
3	70–80 %	Средний темп, разогриваться становится труднее	Повышение аэробной способности, оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80–90 %	Быстрый, слегка некомфортный темп, затрудненное дыхание	Повышение аэробной способности и порога, улучшение показателей скорости
5	90–100 %	Максимальный темп, приемлемый только для коротких промежутков времени, стесненное дыхание	Повышение аэробной и мышечной выносливости, тренировка силы

Лицензионное соглашение на программное обеспечение

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

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

Вы признаете, что данное ПО является собственностью компании Garmin и/или сторонних поставщиков и защищено законодательством США по защите авторских прав и положениями международных договоров о защите авторских прав. Вы также подтверждаете, что структура, организация и код ПО, поставляемого без исходного кода, являются важной производственной секретной информацией, принадлежащей компании Garmin и/или сторонним поставщикам, и что ПО в виде исходного кода является важной секретной производственной информацией и принадлежит компании Garmin и/или сторонним поставщикам. Вы соглашаетесь не декомпилировать, не дисассемблировать, не изменять, не восстанавливать исходный код и не преобразовывать ПО или любую его часть в читаемую форму, а также не создавать производные продукты на основе ПО. Также вы соглашаетесь не экспортировать и не реэкспортировать ПО в какую-либо страну, если это нарушает законы по контролю за экспортом США или другой соответствующей страны.

Лицензия BSD из 3 пунктов

Авторское право © 2003–2010, Марк Боргердинг

Все права защищены.

Дальнейшее распространение и использование в форме исходного или двоичного кода вне зависимости от наличия изменений допускается при соблюдении следующих условий:

- При дальнейшем распространении в форме исходного кода необходимо сохранять приведенное выше уведомление об авторских правах, данный перечень условий и следующее заявление об отказе от ответственности.

- При дальнейшем распространении в форме двоичного кода необходимо включить приведенное выше уведомление об авторских правах, данный перечень условий и следующее заявление об отказе от ответственности в документацию и/или другие материалы, предоставляемые вместе с дистрибутивом.
- Не допускается использование имен автора или сотрудников для рекламы или продвижения продуктов, созданных на основе данного программного обеспечения, без соответствующего предварительного письменного разрешения.

ДАННОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ВЛАДЕЛЬЦАМИ АВТОРСКИХ ПРАВ И ИСПОЛНИТЕЛЯМИ НА УСЛОВИЯХ «КАК ЕСТЬ», ЛЮБЫЕ ПРЯМЫЕ ИЛИ ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ ГАРАНТИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ, ПОМИМО ПРОЧЕГО, ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ ГАРАНТИИ ПРИГОДНОСТИ ДЛЯ ПРОДАЖИ И СООТВЕТСТВИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ, ИСКЛЮЧАЮТСЯ. НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ВЛАДЕЛЕЦ АВТОРСКИХ ПРАВ ИЛИ ИСПОЛНИТЕЛИ НЕ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ЛЮБЫЕ ПРЯМЫЕ, КОСВЕННЫЕ, СЛУЧАЙНЫЕ УБЫТКИ, ФАКТИЧЕСКИЕ УБЫТКИ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЕ ОСОБЫМИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ, ШТРАФНЫЕ ИЛИ ПОСЛЕДУЮЩИЕ УБЫТКИ (В ТОМ ЧИСЛЕ, ПОМИМО ПРОЧЕГО, ПРИОБРЕТЕНИЕ ЗАМЕЩАЮЩИХ ТОВАРОВ ИЛИ УСЛУГ; УТРАТУ ВОЗМОЖНОСТИ ЭКСПЛУАТАЦИИ, ДАННЫХ ИЛИ ПРИБЫЛИ; ИЛИ ПРЕРЫВАНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), ПРИЧИНЕННЫЕ ЛЮБЫМ СПОСОБОМ И ИСХОДЯ ИЗ ЛЮБОЙ ТЕОРИИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ, БУДЬ ТО КОНТРАКТНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА, ОБЪЕКТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ИЛИ ГРАЖДАНСКОЕ ПРАВОНАРУШЕНИЕ (ВКЛЮЧАЯ НЕБРЕЖНОСТЬ ИЛИ ДРУГОЕ), КОТОРЫЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ КАКИМ-ЛИБО ОБРАЗОМ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ДАЖЕ ПРИ УВЕДОМЛЕНИИ О ВОЗМОЖНОСТИ ТАКИХ УБЫТКОВ.

Указатель

А

Auto Lap [3, 7, 8](#)
Auto Pause [5](#)

Г

Garmin Connect [1, 2, 6, 7, 10](#)
Garmin Express [2](#)
 обновление программного обеспечения [10](#)
 регистрация устройства [10](#)
GPS [3, 4](#)
 сигнал [5](#)

У

USB [10](#)
 перенос файлов [2](#)
 режим накопителя [9](#)

В

Virtual Pacer [4](#)

А

аксессуары [10](#)
архив [2](#)
 отправка на компьютер [2](#)

Б

батарея [8](#)
 зарядка [8, 9](#)
 увеличение времени работы [6–9](#)

В

время [8](#)
время интенсивной активности [3, 5, 9](#)

Д

данные [2](#)
 перенос [6](#)
 хранение [6](#)

Ж

журнал, просмотр [6](#)

З

занятия [3](#)
зарядка [8, 9](#)
значки [2](#)

И

идентификатор прибора [8](#)
история [6](#)
 отправка на компьютер [6](#)

К

калибровка [5](#)
калория [5](#)
кнопки [1, 9](#)
круги [3](#)

Л

лицензионное соглашение на программное обеспечение [11](#)
личные рекорды [5](#)
 восстановление [5](#)
 удаление [5](#)

М

меню [1](#)

Н

настройка устройства [1](#)
настройки [6–8, 10](#)
 устройство [7](#)

О

обновления, программное обеспечение [10](#)
оповещения [4](#)
 вибрация [8](#)
отслеживание активности [2, 3](#)
отслеживание занятий [2](#)

очистка устройства [9](#)

П

перезагрузка устройства [10](#)
подсветка [1, 8](#)
приложения [5](#)
 смартфон [1](#)
программное обеспечение
 версия [8](#)
 обновление [10](#)
пульт дистанционного управления VIRB [4](#)
Пульт дистанционного управления VIRB [4](#)

Р

регистрация устройства [10](#)
режим накопителя [9](#)
режим сна [4](#)

С

сенсорный экран [1](#)
сигналы [8](#)
сигналы со спутника [5](#)
сигналы спутников [5](#)
смартфон
 приложения [5](#)
 сопряжение [1](#)
сопряжение
 датчики ANT+ [3](#)
 смартфон [1](#)
сохранение занятий [3](#)

Т

таймер [3](#)
темп [4](#)
технические характеристики [8](#)
технология Bluetooth [5, 6, 9](#)
технология Bluetooth [6](#)
тренировка [4](#)
 режимы [4](#)

У

уведомления [2, 5, 6](#)
удаление, личные рекорды [5](#)
устранение неполадок [9, 10](#)

Х

хранение данных [6](#)

Ц

цели [2, 7](#)

Ч

частота пульса [1–3](#)
 зоны [10](#)
 оповещения [4](#)
 пульсометр [9](#)
 сопряжение с датчиками [3](#)
часы [8](#)

Э

экран
 ориентация [1](#)
 яркость [8](#)
экраны данных [7](#)

Я

яркость [8](#)



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk
kann abweichen



913-397-8200
1-800-800-1020