

# Forerunner 620

## Посібник користувача



Всі права захищені. Відповідно до закону про захист авторських прав даний посібник користувача не може бути скопійованим (частково або повністю) без письмового дозволу компанії Garmin. Компанія Garmin залишає за собою право на зміну або поліпшення своєї продукції, а також на зміну змісту цього посібника без повідомлення будь-яких фізичних чи юридичних осіб про такі зміни або поліпшення. На сайті [www.garmin.com](http://www.garmin.com) ви можете знайти поточні оновлення та додаткову інформацію, що відноситься до даного продукту.

Garmin®, Edge® і логотип Garmin є торговими марками компанії Garmin Ltd. або дочірніх компаній, зареєстрованих в США та інших країнах. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, USB ANT Stick™ і Vector™ є торговими марками компанії Garmin Ltd. або дочірніх компаній. Ці торгові марки не можуть бути використані без явного дозволу компанії Garmin.

Exustar™ є торговою маркою Exustar Enterprise Co. Ltd. Windows® є зареєстрованою торговою маркою Microsoft Corporation в США та інших країнах. Mac® є зареєстрованою торговою маркою компанії Apple Computer, Inc. Інші торгові марки та торгові назви належать відповідним власникам. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) і Normalized Power™ (NP) є торговими марками Peaksware, LLC.

Цей продукт має сертифікацію ANT+™. Перелік сумісних продуктів та програм ви можете знайти на сайті [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Зміст

## Вступ

Початок роботи

Кнопки

Позначки стану

Поради щодо використання сенсорного екрана

Початок тренування

Перегляд часу доби під час бігу

Використання Garmin Connect

Garmin connect

Функції Bluetooth, що підключаються

Функції Wi-Fi, що підключаються

Зарядка пристрою

## Тренування

Тренування

Виконання тренування з мережі

Початок тренування

Календар тренувань

Інтервальні тренування

Створення інтервального тренування

Початок інтервального тренування

Зупинка інтервального тренування

Особисті рекорди

Перегляд особистих рекордів

Видалення особистого рекорду

Відновлення особистих рекордів

Видалення всіх особистих рекордів

Перегляд прогнозованого часу для змагань

Використання функції «Віртуальний партнер»

## Датчики ANT+

Кріплення пульсометра

Бігова динаміка

Оцінке значення VO2 Max.

Рекомендації з відновлення

Параметри зон частоти пульсу

Налаштування сполучення з датчиками ANT+

Крокомір

Тренування з крокоміром

## Архів

Перегляд архіву

Перегляд підсумкових даних

Видалення архіву

Управління даними

Видалення файлів

Відключення USB-кабелю

## Налаштування пристрою

Встановлення профілю користувача

Налаштування дій

Налаштування екранів даних

Попередження

Використання функції «Автоматична пауза»

Відмітка кіл по відстані

Використання функції автоматичної прокрутки

Налаштування часу очікування

Системні налаштування

Зміна мови пристрою

Налаштування часу

Налаштування підсвічування

Налаштування звукових сигналів пристрою

Зміна одиниць вимірювання

Зміна кольору теми

Тренування в закритих приміщеннях

Налаштування формату

Налаштування запису даних

## Інформація про пристрій

Технічні характеристики

Характеристики годинника Forerunner

Характеристики пульсометра HRM-Run

Догляд за пристроєм

Чистка пристрою

Догляд за пульсометром

Батарея пульсометра

## Пошук несправностей

Реєстрація приладу

Отримання додаткової інформації

Перезавантаження приладу

Видалення даних користувача

Відновлення налаштувань за замовчуванням

Перегляд інформації про пристрій

Оновлення програмного забезпечення

Продовження терміну служби батареї

Перемикання в режим годинника

Вимкнення пристрою

## Додаток

Зони частоти пульсу

Поля даних

Ефект тренування

Стандартні значення VO2 Max

Ліцензія на програмне забезпечення



## ВСТУП



Правила безпеки та важливу інформацію про прилад Ви можете знайти в посібнику *Important Safety and Product Information* (важлива інформація про безпеку та продукт), вкладеному в коробку з пристроєм.

Перед тим, як почати займатися спортом або змінити програму тренування, обов'язково проконсультуйтеся з вашим лікарем.

### Початок роботи

Перед тим, як використовувати прилад в перший раз, виконайте наведені нижче кроки для налаштування пристрою та вивчення його базових функцій.

1. Зарядіть пристрій (стор. 2).
2. Закріпіть на собі додатковий пульсометр (стор. 4).
3. Відправляйтесь на пробіжку (стор. 1).
4. Завантажте дані Вашого тренування в Garmin Connect (стор. 1).
5. Зареєструйте пристрій (стор. 9).
6. Отримайте додаткову інформацію (стор. 9).

### Кнопки



1		Натисніть для увімкнення або вимкнення підзарядки. Натисніть і утримуйте в натиснутому положенні для увімкнення або вимкнення пристрою.
2		Натисніть для запуску або зупинки таймера.
3		Натисніть для виклику головного меню.
4		Натисніть для позначки нового кола. Натисніть, щоб передати дані пробіжки до додатку Garmin Connect.
5		Натисніть для перегляду часу доби.
6		Натисніть для повернення на попередній екран.

### Позначки стану

Позначки стану показані у верхній частині головного екрана. Миготлива позначка означає, що пристрій буде шукати сигнал. Коли позначка перестає миготати, це вказує на те, що пристрій прийняв сигнал, або що датчик підключений.

	Стан GPS-приймача
	Стан технології Bluetooth®
	Стан технології Wi-Fi
	Стан пульсометра
	Стан крокометра

### Поради щодо використання сенсорного екрана

Перед тим, як відправитися на першу пробіжку, Вам треба опрацюватися у використанні сенсорного екрана.

- Натисніть на будь-яку кнопку (окрім ) і потім торкніться сенсорного екрана для розблокування пристрою.

- Торкніться сенсорного екрана для перегляду наступної сторінки даних.
- Торкніться сенсорного екрана для підтвердження повідомлень і попереджень.
- Торкніться верхньої або нижньої частини сенсорного екрана для прокрутки меню, опцій і налаштувань. Ви можете також провести пальцем по екрану для прокрутки позицій. Для швидкої прокрутки утримуйте палець на верхній або нижній частині екрана.
- Перебуваючи на екрані даних, утримуйте палець на полі даних, щоб змінити його.
- Оберіть , щоб закрити повідомлення або підтвердити обрану опцію. Також для закриття повідомлення Ви можете вибрати позначку .
- Виконуйте дії з сенсорним екраном одну за іншою (не одночасно).

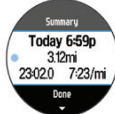
### Початок тренування

Пристрій поставляється з частково зарядженим акумулятором. Можливо, перед пробіжкою Вам буде потрібно повністю зарядити акумулятора (стор. 2).

1. Натисніть кнопку та утримуйте її в натиснутому положенні для увімкнення пристрою.
2. Перебуваючи на екрані індикації поточного часу доби, натисніть будь-яку кнопку (окрім ) і потім виберіть значок для розблокування пристрою.
3. Вийдіть на вулицю та дочекайтеся, поки пристрій не прийме супутникові сигнали. Можливо, ця процедура займе кілька хвилин. Після того, як необхідні сигнали будуть прийняті, смужки супутникових сигналів стануть зеленими, і з'явиться екран таймера.



4. Виберіть значок для запуску таймера.
5. Починайте пробіжку.
6. Після завершення пробіжки оберіть значок для зупинки таймера.
7. Виконайте одну з таких дій:
  - Виберіть **Save (зберегти)** для збереження тренування та обнуління таймера. З'явиться екран з підсумковими даними.



**ПРИМІТКА:** Тепер Ви можете передати дані тренування в додаток Garmin Connect.

- Виберіть **Discard (відкинути)** для видалення тренування.

### Перегляд часу доби під час бігу

1. Натисніть кнопку .
2. Для повернення до попереднього екрана натисніть кнопку .

### Використання Garmin Connect

Ви можете передати всі дані тренувань в додаток Garmin Connect для детального аналізу. За допомогою цієї програми Ви можете переглядати маршрут тренування на карті, а також обмінюватися даними з друзями.

1. Підключіть пристрій до комп'ютера через USB-кабель.
2. Зайдіть на сайт [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

3. Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

### Garmin Connect

За допомогою програми Garmin Connect Ви можете зв'язатися зі своїми друзями. Ця програма є відмінним інструментом для відстеження даних, аналізу інформації, обміну своїми результатами з іншими користувачами. Записи подій можуть включати до себе пробіжки, прогулянки, поїздки, запливи, туристичні походи, триатлон і багато іншого. Сайт створити безкоштовний обліковий запис, зайдіть на сайт [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

Після завершення та збереження тренування в пристрої будуть передаті ці інформацію в додаток Garmin Connect і зберігаті так довго, як це буде Вам потрібно.

Ви можете переглядати докладну інформацію про тренування, включаючи час, відстань, висоту, частоту пульсу, калорії, частоту кроків, VO2 max, параметри бігової динаміки, карту «вид зверху», графіки темпу і швидкості, а також звіти, що налаштовуються користувачем.

Для індикації деяких типів даних потрібні додаткові аксесуари, наприклад, пульсомер.



Ви можете задати свої цілові параметри та завантажити один з планів тренувань.

Ви можете обмінюватися своїми даними з друзями, щоб повторити маршрут один одного. Також у Вас є можливість розміщувати посилання на Ваші дії в улюблених соціальних мережах.

### B

Модель Forerunner включає кілька функцій, що підключаються до Bluetooth для Вашого сумісного смартфона або мобільного пристрою з використанням додатка Garmin Connect Mobile. Більш детальну інформацію Ви можете знайти на сайті [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

**LiveT** : Ця функція дозволяє Вашим друзям та родичам стежити за ходом Ваших змагань і тренувань в режимі реального часу. Ви можете запросити інших користувачів стежити за Вашими діями за допомогою електронної пошти або соціальних мереж, щоб вони могли переглядати Ваші актуальні дані на сторінці стеження Garmin Connect.

**C** : Автоматична передача інформації про Ваші дії в Garmin Connect відразу ж після закінчення запису дії.

Ви можете виконувати пошук тренувань і трас у додатку. Потім Ви можете передати один або декілька файлів на пристрій Forerunner.

При завантаженні інформації про Ваші дії в Garmin Connect на сайті Вашої улюбленої соціальної мережі може створюватися відповідний запис.

### Сполучення смартфона з годинником Forerunner

- Зайдіть на сайт [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) та завантажте додаток Garmin Connect Mobile для Вашого смартфона.
- Піднесіть смартфон до Forerunner на відстань не більше 33 футів (10 м).
- Перебуваючи на головному екрані Forerunner, виберіть **D** ( )

- B** ( )
- Відкрийте програму Garmin Connect Mobile та дотримуйтесь екранних інструкцій для підключення пристрою. Інструкції видаються при початковому налаштуванні або після вибору опції **D** ( )

### Відключення бездротової технології Bluetooth

- Перебуваючи на головному екрані Forerunner, оберіть **B** ( )
- Вимкніть бездротову технологію Bluetooth у Вашою мобільному пристрої (інструкції Ви можете знайти у посібнику користувача).

Пристрій Forerunner включає в себе функції Wi-Fi, що підключаються. Для використання підключення Wi-Fi не потрібна програма Garmin Connect Mobile.

**C** : Автоматична передача Ваших дій в Garmin Connect після закінчення запису цієї дії.

Для передачі тренувань і планів занять в прилад Forerunner, підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.

За наявності підключеного Wi-Fi пристрій Forerunner завантажує останні оновлення ПЗ. При наступному увімкненні або розблокуванні приладу дотримуйтесь інструкцій на екрані для інсталяції програмного оновлення.

### Налагодження підключення Wi-Fi для пристрою Forerunner

Перед бездротовою передачею дії Ви повинні зберегти дані пробіжки в пам'яті пристрою і зупинити таймер.

- Зайдіть на сайт [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) та завантажте додаток Garmin Express Fit.
- Дотримуйтесь інструкцій на екрані для налаштування Wi-Fi за допомогою Garmin Express Fit.

При виконанні цієї процедури Ви можете також зареєструвати свій пристрій.

Тепер прилад буде намагатися завантажити збережену дію у додатку Garmin Connect після кожної пробіжки. Також Ви можете вибрати опцію **C** ( ) на пристрої Forerunner для початку передачі збережених дії.

### Вимкнення бездротової технології Wi-Fi

- Перебуваючи на головному екрані Forerunner, виберіть **B** ( ) **Settings** > ( )
- Вимкніть бездротову технологію Wi-Fi у Вашому мобільному пристрої (інструкції Ви можете знайти у посібнику користувача).



Даний пристрій містить літій-іонну батарею. Правила безпеки та важливу інформацію про прилад ви можете знайти у посібнику **Important Safety and Product Information (важлива інформація про безпеку та продукт)**, вкладеному в коробку з пристроєм.

Зарядний тримач містить магніт. За певних обставин магніти можуть викликати наведення в медичному обладнанні, включаючи кардіостимулятори та дозатори інсуліну. Не тримайте зарядний тримач близько до медичного устаткування.

### УВАГА!

Зарядний тримач містить магніт. За певних обставин магніти можуть стати причиною пошкодження деяких електронних пристроїв, включаючи жорсткі диски в ноутбуках. Будьте уважні під час заряджання годинника поруч з електронними пристроями.

Для захисту від корозії ретельно просушіть контакти та навколишню зону перед зарядкою пристрою або підключенням до комп'ютера.

- Підключіть USB-кабель до USB-порту комп'ютера.
- Зіставте клеми зарядного пристрою з контактами на задній стороні пристрою і притисніть зарядний пристрій **1**. При цьому Ви повинні почути клацання.



3. Повністю зарядіть пристрій.

## ТРЕНУВАННЯ

### Тренування

Ви можете створювати користувацькі тренування, що включають цільові параметри для кожного етапу тренування та для різних значень відстані, часу й калорій. Можна створювати тренування за допомогою програми Garmin Connect, а також вибирати готові плани тренувань Garmin Connect і передавати їх на пристрій. Завдяки додатку Garmin Connect Ви можете задавати графіки тренувань. Плануйте тренування заздалегідь і зберігайте їх на пристрої.

#### Виконання тренування з мережі

Щоб Ви могли завантажити тренування з програми Garmin Connect, Ви маєте створити обліковий запис Garmin Connect (стор. 2).

1. Підключіть пристрій до комп'ютера.
2. Зайдіть на сайт [www.garminconnect.com/workouts](http://www.garminconnect.com/workouts).
3. Створіть і збережіть нове тренування.
4. Виберіть **Send To Device (передати на пристрій)** і дотримуйтесь інструкцій на екрані.
5. Відключіть пристрій.

#### Початок тренування

Перед початком тренування Ви маєте завантажити потрібне Вам тренування з програми Garmin Connect.

1. Виберіть **☑ > My Workouts (мої тренування)**.
2. Виберіть тренування.
3. Виберіть **Do Workout (виконати тренування)**.

Після початку тренування на екрані пристрою буде показаний кожен етап тренування, цільові параметри (при їх наявності) та поточні дані тренування.

#### Календар тренувань

Календар тренувань на Вашому пристрої є розширенням календаря (або графіка) тренувань, налаштованого у додатку Garmin Connect. Після того, як Ви додасте кілька тренувань в календар Garmin Connect, Ви можете передати їх на пристрій. Всі заплановані тренування, передані на пристрій, будуть показані в переліку календаря тренувань за датою. При виборі дати в календарі тренувань Ви можете переглянути ці тренування або виконати тренування. Заплановане тренування залишиться в пристрої незалежно від того, виконали Ви його, або пропустили. При передачі запланованих тренувань з Garmin Connect, вони будуть записані на місце існуючого календаря тренувань.

#### Використання планів тренувань Garmin Connect

Щоб Ви могли завантажити тренування з програми Garmin Connect, Ви маєте створити обліковий запис Garmin Connect (стор. 2). Ви можете пошукати в додатку Garmin Connect план тренувань, що задовольняє Вашим вимогам, і завантажити його на пристрій.

1. Підключіть пристрій до комп'ютера.
2. Зайдіть на сайт [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
3. Виберіть **Plan > Training Plans (план > плани тренувань)**.
4. Виберіть і включіть в розклад план тренування.
5. Виберіть **Plan > Calendar (план > календар)**.
6. Виберіть **☑** і дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Інтервальні тренування

Ви можете створювати інтервальні тренування на основі відстані або часу. Пристрій буде зберігати Ваше інтервальне тренування доки Ви не створите інше інтервальне тренування. Ви можете використовувати відкриті інтервали, якщо Вам відома дистанція, яку Ви плануєте бігти. При виборі значка **☑** пристрій записує інтервал і переміщується до інтервалу відпочинку.

#### Створення інтервального тренування

1. Оберіть **☑ > Intervals > Edit > Interval > Type (інтервали > правка > інтервал > тип)**.
2. Оберіть **Distance (відстань)**, **Time (час)** або **Open (відкритий)**.  
**ПОРАДА:** Ви можете створити інтервал «з відкритим кінцем», вибравши настройку **Open (відкритий)**.
3. При необхідності, введіть значення інтервалу відстані або часу для інтервалу навантаження, та потім виберіть **✓**.
4. Оберіть **Rest (відпочинок)**.
5. Оберіть **Distance (відстань)**, **Time (час)** або **Open (відкритий)**.
6. При необхідності, введіть значення інтервалу відстані або часу для інтервалу відпочинку і потім оберіть **✓**.
7. Виконайте одну або декілька з наступних дій:
  - Для налаштування кількості повторів оберіть **Repeat (повтор)**.
  - Щоб додати до тренування інтервал розігріву з відкритим кінцем оберіть **Warm Up > On (розігрівання > увім.)**
  - Щоб додати до тренування інтервалу заминки з відкритим кінцем оберіть **Cool Down > On (заминка > увім.)**

#### Початок інтервального тренування

1. Оберіть **☑ > Intervals > Do Workout (інтервали > виконати тренування)**.
2. Оберіть **☑**.
3. Якщо Ваше інтервальне тренування включає в себе розігрів, виберіть **☑** для початку першого інтервалу.
4. Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

#### Зупинка інтервального тренування

- У будь-який момент оберіть **☑** для завершення інтервалу.
- У будь-який момент оберіть **⏸** для зупинки таймера.
- Якщо інтервальне тренування включає в себе період заминки (наприклад тренування), то для завершення інтервального тренування оберіть **☑**.

## Особисті рекорди

Після завершення пробіжки пристрій показує нові особисті рекорди, які Ви могли встановити під час цього тренування. Особисті рекорди включають у себе мінімальний час для типових бігових дистанцій, а також найдовший забіг.

#### Перегляд особистих рекордів

1. Оберіть **≡ > Records (рекорди)**.
2. Оберіть рекорд.
3. Оберіть **View Record (переглянути рекорд)**.

#### Видалення особистого рекорду

1. Оберіть **≡ > Records (рекорди)**.
2. Оберіть рекорд, який Ви хочете видалити.
3. Оберіть **Clear Record > Yes (видалити рекорд > так)**.  
**ПРИМІТКА:** При виконанні цієї операції ніякі збережені тренування не будуть видалені.

#### Відновлення особистих рекордів

Ви можете повернути для кожного особистого рекорду попереднє значення записане значення.

1. Оберіть **≡ > Records (рекорди)**.

2. Оберіть рекорд для відновлення.
  3. Оберіть **Previous > Yes** (попередній > так).
- ПРИМІТКА:** При виконанні цієї операції ніякі збережені тренування не будуть видалені.

### Видалення всіх особистих рекордів

Виберіть **≡ > Records > Clear All Records > Yes** (рекорди > видалити всі рекорди > так).

**ПРИМІТКА:** При виконанні цієї операції ніякі збережені тренування не будуть видалені.

### Перегляд прогнозованого часу для змагань

Перед тим, як Ви зможете переглядати прогнозований час проходження різних дистанцій, Ви маєте закріпити на груді пульсометр і налагодити сполучення цього аксесуара з пристроєм. Для отримання найбільш точної оцінки Ви маєте завершити налаштування профілю користувача (стор. 7) та ввести значення максимальної частоти пульсу (стор. 6). Ваш пристрій використовує оцінку значення VO2 Max (стор. 5) і опубліковані джерела даних для визначення цільового часу проходження дистанцій на змаганнях, ґрунтуючись на Вашій поточній спортивній формі. При цьому також мається на увазі, що Ви виконали необхідне тренування для підготовки до змагань.

**ПРИМІТКА:** Спочатку прогнози можуть бути неточними. Щоб пристрій одержав уявлення щодо Ваших бігових здібностей, Ви маєте виконати декілька пробіжок.

1. Закріпіть на груді пульсометр і вирушайте на пробіжку.
2. Виберіть **≡ > VO2 Max > Race Predictor** (прогноз змагань). На екрані пристрою буде показано прогнозований час для 5 км, 10 км, напівмарафону та марафону.

### Використання функції «Віртуальний партнер»

Функція «Віртуальний партнер» допоможе Вам досягти поставлених цілей. В рамках даної функції Ви можете налаштувати цільовий параметр швидкості або темпу.

1. Виберіть **≡ > Settings > Activity Settings > Data Screens > Virtual Partner > Status > On** (налаштування > налаштування дій > екрани даних > віртуальний партнер > стан > увім.)
2. Виберіть **Set Pace** (задати темп) або **Set Speed** (задати швидкість). Ви може використовувати темп або швидкість в якості бігового формату (стор. 9).
3. Відправляйтеся на пробіжку.
4. Прокрутіть екрани до сторінки «Віртуального партнера» та погляньте, хто лідирує (Ви або віртуальний партнер).



5. За необхідності утримуйте палець на заголовку «Віртуальний партнер»

### ДАТЧИКИ ANT+

Ваш пристрій може бути використаний із бездротовими датчиками ANT+. Додаткову інформацію про сумісність і придбання додаткових датчиків див. на сайті <http://buy.garmin.com>.

### Кріплення пульсометра

**ПРИМІТКА:** Якщо у Вас немає пульсометра, Ви можете пропустити цей пункт.

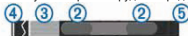
Датчик пульсометра має прилягати безпосередньо до шкіри під грудиною. Пульсометр повинен розташовуватися досить щільно, щоб залишатися на місці під час тренування.

1. Закріпіть модуль пульсометра ① на стрічці.



Логотипи Garmin (на модулі та стрічці) мають бути розташовані праворуч і зверху.

2. Змочіть електроди ② на задній частині стрічки для забезпечення надійного контакту між шкірою на груді та передавачем.



3. Якщо на пульсометрі є контактна ділянка ③, змочіть контактну ділянку.
4. Оберніть стрічку навколо груді та вставте гачок ④ у петлю ⑤.



Логотипи Garmin мають бути розташовані праворуч вгорі.

5. Піднесіть пристрій до пульсометру на відстань не менше 10 футів (3 м). Після того, як Ви зафіксуєте пульсометр на тілі, він стане активним і почне передачу даних.

**ПОРАДА:** Якщо показання частоти пульсу не з'явилися або є безладними, див. рекомендації на стор. 5.

### Бігова динаміка

Ви можете використовувати сумісний пристрій Foregrrunner разом з пульсометром HRM-Run для отримання актуальних даних про Вашу бігову форму. Якщо в комплекті Foregrrunner поставляється аксесуар HRM-Run, то між цими двома компонентами вже налагоджено сполучення.

У пульсометр HRM-Run входить акселерометр, що вимірює рухи корпусу людини для розрахунку трьох параметрів: частоти кроків, вертикального коливання та часу контакту із землею.

**ПРИМІТКА:** Пульсометр HRM-Run сумісний з декількома спортивними приладами ANT+ і може використовуватися для перегляду даних частоти пульсу. Параметри бігової динаміки можуть відображатися виключно на деяких моделях годинників Garmin Foregrrunner.

**Частота кроків:** Це значення являє собою кількість кроків на хвилину. Відображається загальна кількість кроків (ліва та права нога).

**Вертикальне коливання:** Являє собою хитання Вашого корпусу під час бігу - вертикальний рух тіла в сантиметрах для кожного кроку.

**Час контакту із землею:** Проміжок часу, протягом якого при виконанні кожного кроку Ви знаходитесь на землі. Вимірюється у мілісекундах.

**ПРИМІТКА:** Показання часу контакту із землею не відображаються під час ходьби.



### Тренування з використанням даних бігової динаміки

Для перегляду даних бігової динаміки Ви маєте закріпити на тілі пульсометр HRM-Run і налаштувати сполучення з Вашим пристроєм (стор. 6). Якщо в комплект Forerunner входить аксесуар HRM-Run, то сполучення цих компонентів вже встановлено, і пристрій Forerunner налаштований на індикацію даних бігової динаміки. У цьому випадку Ви можете закріпити пульсометр на груді й переходити до кроку 4.

1. Оберіть **Settings > Activity Settings > Data Screens > Running Dynamics > Status > On (налаштування > налаштування дій > екрани даних > бігова динаміка > стан > увім.)**
2. Оберіть **Primary Metrics (головні дані)**.
3. Оберіть **Cadence (частота кроків)**, **Ground Contact Time (час контакту із землею)** або **Vertical Oscillation (вертикальне коливання)**.

Головні дані будуть показані у верхньому полі екрана даних разом із відповідним положенням на колірній шкалі.





### Коліркові шкали і дані бігової динаміки

На екрані бігової динаміки показана колірна шкала для головних даних. У якості головних даних (що відображаються у верхньому полі) можуть бути обрані наступні: частота кроків, вертикальне коливання або час контакту із землею. За допомогою колірної шкали Ви можете визначити, яким чином Ваші показники бігової динаміки співвідносяться з характеристиками інших бігунів.

Коліркові зони засновані на відсотках.

Компанією Garmin було проведено безліч досліджень бігунів різного рівня підготовки. Показання в червоній або помаранчевій зонах характерні для менш досвідчених бігунів з низькою швидкістю бігу. Такі бігуни зазвичай мають більш тривалий контакт із землею, більше значення вертикального коливання і меншу частоту кроків за більш досвідчених бігунів. При цьому слід враховувати, що спортсмени високого зросту зазвичай характеризуються меншою частотою кроків та більш великим вертикальним коливанням.

Більш детальну інформацію про бігову динаміку Ви можете знайти на сайті [www.garmin.com](http://www.garmin.com). Додаткові відомості з теорії та інтерпретації даних бігової динаміки шукайте у різних спортивних публікаціях і на тематичних сайтах.

Колір зони	Відсоток зони	Діапазон частоти кроків, кроки / хв.	Діапазон вертикального коливання, см	Діапазон часу контакту з землею, мс
	> 95	> 185	6,7	< 208
	70 – 95	174 – 185	6,7 – 8,3	208 – 240
	30 – 69	163 – 173	8,4 – 10,0	241 – 272
	5–29	151 – 162	10,1 – 11,8	273 – 305
	< 5	< 151	> 11,8	> 305

### Рекомендації щодо відсутніх даних бігової динаміки

Якщо дані бігової динаміки не з'являються на екрані, спробуйте виконати наступне:

- Переконайтеся, що Ви використовуєте пульсометр HRM-Run. На передній поверхні модуля аксесуара HRM-Run розташовано позначку **⌘**.
- Спробуйте ще раз налагодити сполучення пульсометра HRM-Run з пристроєм Forerunner відповідно до інструкцій.
- Якщо в полях даних бігової динаміки показані нульові значення, переконайтеся, що модуль HRM-Run розташований правильним чином.

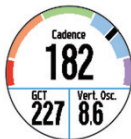
**ПРИМІТКА:** Час контакту із землею показується тільки під час бігу. Під час ходьби ці дані не обчислюються.

### Рекомендації при безладних даних бігової динаміки

Якщо дані бігової динаміки мають безладний характер або не з'являються на екрані, спробуйте виконати наступне:

- Знову змочіть електроди та контактну область. Ви можете використовувати воду, слину або гель для електродів.
- Затягніть стрічку на груді.
- Виконайте розминку протягом 5 - 10 хвилин для розігріву.
- Періть стрічку після кожних 7 використань (стор. 9).
- Носіть бавовняний одяг або змочуйте футболку під час тренування. Синтетична тканина, що тріється по датчику, може створювати статичну електрику і призводити до виникнення наведень.
- Відійдіть від джерел наведень. Сильні електромагнітні поля та бездротові датчики, що працюють на частоті 2,4 ГГц, можуть створювати наведення. Джерела наведень включають у себе лінії електропередач, електричні мотори,

4. Починайте пробіжку
5. Прокрутіть екран бігової динаміки для перегляду Ваших даних.



6. За необхідністю утримуйте палець на верхньому полі для перемикання даних бігової динаміки під час тренування.

мікрохвильові печі, бездротові телефони 2,4 ГГц та бездротові точки доступу LAN.

- Замініть батарею (стор. 9).

### Оцінне значення VO2 Max.

Підключивши до пристрою Garmin пульсометр, Ви можете визначити оцінне значення VO2 max. Цей параметр являє собою максимальний обсяг кисню (у мілілітрах), який Ви здатні спожити за хвилину в перебіжку на кілограм маси тіла при максимальному навантаженні. Тобто, значення VO2 max є показником ефективності спортсмена, і воно повинно збільшуватися по мірі поліпшення Вашої фізичної форми. Оціночні дані VO2 max надаються та підтримуються компанією Firstbeat® Technologies Ltd.

Отримання оцінного значення VO2 Max

Для перегляду оцінного значення VO2 max Ви маєте закріпити на груді пульсометр і налаштувати сполучення цього аксесуара з пристроєм (стор. 6). Якщо в комплект Forerunner входить пульсометр, то сполучення цих компонентів вже встановлено. Для отримання найбільш точної оцінки VO2 max Ви маєте завершити налаштування профілю користувача (стор. 7) та налаштувати максимальну частоту пульсу (стор. 6).

**ПРИМІТКА:** Спочатку оцінне значення може бути неточним. Щоб пристрій одержав уявлення про Ваші бігові здібності, Ви маєте виконати декілька пробіжок.

1. Бігайте на відкритому повітрі не менше 10 хвилин.
2. Після завершення пробіжки виберіть Save (зберегти).
3. Виберіть **Settings > VO2 Max**.

Ваше оцінне значення VO2 Max буде показано у вигляді числа та відмітки на колірній шкалі.



Фіолетовий	Чудово
Синій	Відмінно
Зелений	Добре
Помаранчевий	Задовільно
Червоний	Погано

Дані та аналіз VO2 max надаються з дозволу The Cooper Institute®. Додаткову інформацію Ви можете знайти у додатку (стор. 11) та на сайті [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Рекомендації з відновлення

При використанні пристрою Garmin разом з пульсометром Ви можете переглядати інформацію про те, скільки часу залишилося до того, як Ви повністю відновилися після навантаження та будете знову готові до тренування. Функція «Рекомендації з відновлення» вкючає час відновлення та перевірку відновлення. Технологія «Рекомендації з відновлення» надається і підтримується Firstbeat Technologies Ltd.

**Перевірка відновлення:** Ця функція забезпечує індикацію про Ваш стан в реальному часі протягом перших кількох хвилин пробіжки.

**Час відновлення:** Значення часу відновлення буде показано відразу ж після завершення пробіжки. Зворотній таймер буде відраховувати час, що залишився до початку наступного тренування.

### Увімкнення функції «Рекомендації з відновлення»

Для використання функції «Рекомендації з відновлення» Ви маєте закріпити на груді пульсометр і налаштувати сполучення цього аксесуара з пристроєм (стор. 6). Якщо до комплексу Foregrippler входить пульсометр, то сполучення цих компонентів вже встановлено. Для отримання найбільш точної оцінки Ви маєте завершити настройки профілю користувача (стор. 7) та налаштувати максимальну частоту пульсу (стор. 6).

1. Оберіть **≡ > Recovery Advisor > Status > On** (рекомендації щодо відновлення > стан > увім.)
2. Починайте пробіжку.  
Після перших декількох хвилин пробіжки з'являться дані перевірки відновлення (Ваш поточний стан відновлення).
3. Після завершення тренування виберіть Save (зберегти).  
З'явиться час відновлення (максимальний час – 4 дні, мінімальний - 6 годин).



### Параметри зон частоти пульсу

Спочатку пристрій визначає Ваші зони частоти пульсу на основі інформації профілю користувача. Для досягнення найбільш точних даних калорій, витрачених під час тренування, задайте Вашу максимальну частоту пульсу. Також Ви можете вручну призначити зони частоти пульсу та ввести значення частоти пульсу в стані спокою.

1. Оберіть **≡ > Settings > User Profile > Heart Rate Zones > Based On** (налаштування > профіль користувача > зони частоти пульсу > засноване на).
2. Оберіть одну з наступних опцій:
  - **BPM** для перегляду і редагування зон в ударах на хвилину.
  - **%Max HR** для перегляду і редагування зон у відсотках від максимальної частоти пульсу.
  - **%HRR** для перегляду і редагування зон у відсотках від резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу в стані спокою).
3. Оберіть **Max.HR** (максимальна частота пульсу) та введіть значення максимальної частоти пульсу.
4. Оберіть зону та введіть значення для кожної зони частоти пульсу.
5. Оберіть **Resting HR** (частота пульсу в стані спокою) та введіть значення частоти пульсу в стані спокою.

### Інформація про зони частоти пульсу

Багато спортсменів використовують зони частоти пульсу для вимірювання навантаження своєї серцево-судинної системи та поліпшення спортивної форми. Зона частоти пульсу представляє собою діапазон, який вимірюється в ударах на хвилину. П'ять загальноприйнятних зон прономеровані від 1 до 5. Чим більше номер, тим більш висока інтенсивність навантаження. Як правило, зони частоти пульсу розраховуються на основі відсотка від максимальної частоти пульсу.

### Спортивні мети

Знаючи ваші зони частоти пульсу, ви можете визначити і покращувати спортивну форму за допомогою наступних принципів:

- Частота пульсу є хорошим вимірником інтенсивності тренування.
- Тренування в певній зоні частоти пульсу допомагає поглибити роботу серцево-судинної системи і загальну фізичну форму.
- Знання ваших зон частоти пульсу допоможе вам запобігти перевантаженню і знизити ризик травм.

Якщо ви знаєте своє значення максимальної частоти пульсу, то ви можете ввести його до приладу, щоб пристрій автоматично розрахував зони частоти пульсу на основі відсоткових значень, показаних у таблиці (стор. 10).

Якщо ж вам невідомо своє значення максимальної частоти пульсу, скористайтесь одним з калькуляторів у Інтернеті. Деякі спортивні заги та центри здоров'я проводять тестування для визначення максимальної частоти пульсу. За замовчуванням максимальна частота пульсу розраховується як 220 мінус Ваш вік.

### Налаштування сполучення з датчиками ANT+

Перед налагодженням сполучення Ви маєте надіти пульсометр або встановити датчик.

Сполученням називають підключення бездротових датчиків ANT+, наприклад, підключення пульсометра до приладу Garmin.

1. Піднесіть прилад до датчика на відстань не більше за 3 м.

**ПРИМІТКА:** Під час процедури сполучення перебуваєте на відстані не менше ніж 10 м від інших датчиків ANT+.

2. Виберіть **Menu > Settings > Sensors > Add Sensor** (меню > налаштування > датчики > додати датчик).

3. Виберіть датчик.

Коли датчик підключиться до приладу, на екрані з'явиться повідомлення. Ви можете обрати поля даних для перегляду інформації від підключеного датчика.

### Крокомір



Ваш пристрій сумісний з крокоміром. Ви можете використовувати крокомір для запису темпу та відстані, коли Ви тренуєтесь у закритих приміщеннях або у разі слабкого сигналу GPS. Крокомір постійно знаходиться у режимі очікування та готовий передавати дані (як пульсометр).

Після 30 хвилин перебування в неактивному стані крокомір вимикається для економії заряду батареї. При низькому рівні заряду батареї на екрані годинника з'явиться відповідне повідомлення. Це означає, що заряду батареї вистачить приблизно на 5 годин роботи крокоміра.

## Тренування з крокоміром

Перш ніж почати пробіжку, Ви маєте налагодити сполучення крокоміра з пристроєм (стор. 6).

Ви можете займатися у закритому приміщенні та використовувати крокомір для запису даних темпу, відстані та частоти кроків. Також крокомір може бути корисний під час тренування на відкритому повітрі для запису частоти кроків (при цьому дані темпу та відстані визначатимуться GPS-приймачем).


1. Встановіть крокомір відповідно до інструкцій.
2. При необхідності вимкніть GPS-приймач (стор. 8).
3. Оберіть  для запуску таймера.
4. Починайте пробіжку.
5. Після завершення пробіжки виберіть  для зупинки таймера.

## АРХІВ

Архівні дані включають до себе час, відстань, калорії, середній темп або швидкість, інформацію по колам, а також показання додаткових датчиків ANT+.


**ПРИМІТКА:** Коли пам'ять пристрою заповнюється, нові дані будуть записуватися поверх найстаріших даних.

## Перегляд архіву


1. Оберіть  > **History** > **Activities** (архів > дії).
2. Прокрутіть екран вгору і вниз для перегляду збережених дій.
3. Оберіть потрібну Вам дію.
4. Оберіть одну з наступних опцій:
  - **Details (деталі)** для перегляду додаткової інформації про обрані дії.
  - **Laps (круги)** для вибору кола та перегляду додаткової інформації про кожне коло.
  - **Delete (видалити)** для видалення вибраної дії.

## Перегляд підсумкових даних

Ви можете переглянути сумарні показання відстані та часу, збережені на пристрої.

1. Оберіть  > **History** > **Totals** (архів > підсумкові дані).
2. Оберіть опцію для перегляду підсумкових даних за тиждень або за місяць.

## Видалення архіву

1. Оберіть  > **History** > **Options** (архів > опції).
2. Оберіть одну з наступних опцій:
  - **Delete All Activities (видалити всі дії)** для видалення всіх дій з архіву.
  - **Reset Totals (обнуління підсумкових даних)** для обнуління всіх підсумкових даних відстані й часу.

**ПРИМІТКА:** При використанні цієї опції з пристрою не видаляються збережені дії.
3. Підтвердіть Ваш вибір.

## Управління даними

**ПРИМІТКА:** Пристрій не сумісний з Windows® 95, 98, Me, Windows NT® і Mac® OS 10.3 та ранніми версіями.

## Видалення файлів

### УВАГА!

Якщо Ви не знаєте призначення файлу, не видаляйте його. У пам'яті Вашого приладу містяться важливі системні файли, які не можна видаляти.

1. Відкрийте диск або том Garmin.
2. При необхідності, відкрийте папку або том.
3. Виділіть файл, який Ви хочете видалити.
4. Натисніть на кнопку **Delete (видалити)** на клавіатурі комп'ютера.

## Відключення USB-кабелю

Якщо прилад підключений до комп'ютера як знімний диск або том, то Ви маєте використовувати безпечне відключення пристрою від комп'ютера, щоб не втратити дані. Якщо ж прилад


підключений до комп'ютера з ОС Windows як портативний пристрій, то операція безпечного відключення не потрібна.

1. Виконайте одну з таких дій:
  - У комп'ютерах Windows клацніть піктограму «Безпечне вилучення пристрою» на панелі сповіщень та оберіть ваш пристрій.
  - У комп'ютерах Mac перетягніть піктограму тому у «Корзину».
2. Відключіть кабель від вашого комп'ютера.

## НАЛАШТУВАННЯ ПРИСТРОЮ

### Встановлення профілю користувача

Ви можете задавати такі налаштування, як стать, рік народження, зріст, вага та зони частоти пульсу (стор. 6). Пристрій буде використовувати цю інформацію для розрахунку точних даних тренування.



1. Оберіть  > **Settings** > **User Profile** (налаштування > профіль користувача).
2. Оберіть потрібну опцію.

### Налаштування дій

Ці опції дозволяють Вам налаштувати пристрій відповідно до вимог Ваших тренувань. Наприклад, Ви можете налаштувати екрани даних і вимкити необхідні попередження та функції.

### Налаштування екранів даних

Ви можете налаштувати екрани даних для різних режимів дії.


1. Оберіть  > **Settings** > **Activity Settings** > **Data Screens** (налаштування > налаштування дій > екрани даних).
2. Оберіть екран.
3. Оберіть  > **Status** > **On** (стан > увім.)
4. За необхідністю оберіть поле даних.

### Попередження

Ви можете використовувати попередження для встановлення певних цільових параметрів частоти пульсу та темпу, а також для налаштування інтервалів бігу та ходьби.


### Налаштування діапазону попередження

Завдяки цій функції пристрій видає попередження, коли Ви виходите за межі певного діапазону значень. Наприклад, якщо Ви використовуєте додатковий пульсометр, то Ви можете налаштувати прилад на видачу попереджень, коли частота пульсу буде нижче зони 2 та вище зони 5 (стор. 6).

1. Оберіть  > **Settings** > **Activity Settings** > **Alerts** (налаштування > налаштування дій > попередження).
2. Оберіть тип попередження. Залежно від аксесуарів, що використовуються, Ви можете використовувати попередження за частотою пульсу, темпу та частотою кроків.
3. Увімкніть попередження. Наприклад, перед вибором зони або введенням свого значення частоти пульсу Ви маєте увімкнути попередження за частотою пульсу.
4. Введіть зони або значення для кожного попередження. Кожен раз, коли відповідний параметр стане менше нижнього порогового значення або більше верхньої порогового значення, на екрані пристрою буде з'являтися повідомлення. Якщо увімкнено звуковий сигнали, то прилад буде також видавати звуковий сигнал чи вібросигнал (стор. 8).

### Налаштування повторного попередження

Повторне попередження видається щоразу, коли пристрій записує певне значення або інтервал. Наприклад, Ви можете налаштувати прилад на видачу сигналу кожні 30 хвилин.

1. Оберіть  > **Settings** > **Activity Settings** > **Alerts** (налаштування > налаштування дій > попередження).
2. Оберіть **Time (час)**, **Distance (відстань)** або **Calories (калорії)**.
3. Увімкніть попередження.

4. Виберіть **Frequency (частота)** та введіть значення. Кожен раз при досягненні заданого значення значення буде видавати повідомлення. Якщо увімкнені звукові сигнали, то прилад буде також видавати звуковий сигнал чи вібросигнал (стор. 8)

### Налаштування попереджень біг / ходьба

Деякі програми тренування бігів/у включують в себе регулярно переривання бігу періодами ходьби. Наприклад, Ви можете вибрати такий графік, що повторюється: 4 хвилини бігу та 1 хвилина ходьби. У цьому режимі також може використовуватися функція Auto Lap® (автоматичний початок кола).

1. Оберіть **≡ > Settings > Activity Settings > Alerts > Run/Walk > Status > On** (налаштування > наладування дій > попередження > біг/ходьба > стан > увім.)
2. Оберіть **Run Time (час бігу)** та введіть значення часу для бігу.
3. Оберіть **Walk Time (час ходьби)** та введіть значення часу для ходьби.

Кожен раз по закінченні періоду бігу або ходьби на екрані пристрою буде з'являтися повідомлення. Якщо увімкнені звукові сигнали, то прилад буде також видавати звуковий сигнал або вібросигнал (стор. 8).

### Використання функції «Автоматична пауза»

Функція "Auto Pause" (автоматична пауза) дозволяє автоматично зупинити таймер, коли Ви припиняєте рух, або Ваша швидкість падає нижче встановленого значення. Ця функція може бути корисна у тих випадках, коли Ваш маршрут включає світлофори або інші місця, де Вам доводиться зупинятися або сповільнювати рух.

**ПРИМІТКА:** Час паузи не зберігається в архівних даних.

1. Оберіть **≡ > Settings > Activity Settings > Auto Pause** (налаштування > наладування дій > автоматична пауза).
2. Виберіть одну з наступних опцій:
  - **When Stopped (при зупинці)** – таймер автоматично зупиняється, коли припиняється рух.
  - **Custom (користувачський параметр)** – таймер автоматично зупиняється, коли темп падає нижче встановленого значення.

### Відмітка кіл по відстані

Ви можете використовувати функцію "Auto Lap" (автоматичний початок кола) для автоматичної позначки кіл через певну відстань. Ця функція може бути корисна для порівняння Ваших результатів на різних відрізках забігу (наприклад, кожна миля або кожні 5 км).

1. Оберіть **≡ > Settings > Activity Settings > Auto Lap > Distance** (налаштування > наладування дій > автоматичний початок кола > відстань).
2. Оберіть відстань.

Кожен раз по завершенні кола на екрані пристрою буде показано повідомлення із часом проходження останнього кола. Якщо увімкнені звукові сигнали, то прилад буде також видавати звуковий сигнал чи вібросигнал (стор. 8).

За необхідності Ви можете налаштувати екрани даних на індикацію додаткових даних для кола.

### Використання функції автоматичної прокрутки

Використовуйте цю функцію для автоматичного прокручування усіх сторінок з даними тренування при працюючому таймері.

1. Оберіть **≡ > Settings > Activity Settings > Auto Scroll** (налаштування > наладування дій > автоматична прокрутка).
2. Оберіть швидкість індикації.

### Налаштування часу очікування

Налаштування часу очікування визначають період часу, протягом якого пристрій може залишатися в режимі тренування, наприклад, коли Ви очікуєте на старт змагання.

Оберіть **≡ > Settings > Activity Settings > Timeout**

(налаштування > наладування дій > час очікування).

**Normal (нормальне):** Пристрій перемикається у режим годинника із низьким споживанням енергії через 5 хвилин неактивного стану.

**Extended (подовжене):** Пристрій перемикається у режим годинника із низьким споживанням енергії через 25 хвилин неактивного стану.

Використання «подовженого режиму» може призвести до більш короткого періоду роботи пристрою між підзарядками.

### Системні налаштування

Оберіть **≡ > Settings > System** (налаштування > система).

- Мова (стор. 8).
- Налаштування часу (стор. 8).
- Налаштування підсвічування (стор. 8).

- Налаштування звуку (стор. 8).
- Налаштування одиниць виміру (стор. 8).
- Колірна палітра (стор. 8).
- GPS (стор. 8).
- Налаштування формату (стор. 9).
- Налаштування запису даних (стор. 9).

### Зміна мови пристрою

Оберіть **≡ > Settings > System > Language** (налаштування > система > мова).

### Налаштування часу

Оберіть **≡ > Settings > System > Clock** (налаштування > система > годинник).

**Time Format (формат часу):** Виберіть 12- або 24-годинний формат часу.

**Set Time (налаштування часу):** Дозволяє ввести час вручну або встановити час автоматично на основі даних GPS-приймача.

### Часові пояси

Кожен раз при увімкненні пристрою і прийомі супутникових сигналів на екрані приладу буде автоматично відображатися Ваш часовий пояс та поточний час доби.

### Ручне налаштування часу

За замовчуванням час встановлюється автоматично, коли пристрій приймає супутникові сигнали.

1. Оберіть **≡ > Settings > System > Clock > Set Time > Manual** (налаштування > система > час > наладування часу > вручну).
2. Оберіть опцію **Time (час)** та введіть поточний час доби.

### Налаштування будильника

1. Оберіть **≡ > Settings > Alarm > Status > On** (налаштування > будильник > стан > увім.)
2. Оберіть опцію **Time (час)** та введіть час.

### Налаштування підсвічування

Оберіть **≡ > Settings > System > Backlight** (налаштування > система > підсвічування).

**Mode (режим):** Налаштування ручного увімкнення підсвічування або при натисненні кнопки та повзі попереджень.

**Timeout (час відключення):** Дозволяє налаштувати період роботи підсвічування.

### Налаштування звукових сигналів пристрою

Пристрій може видавати звукові сигнали при натисненні на кнопки або при повзі попереджень. Також прилад вмикає вібросигнал.

Оберіть **≡ > Settings > System > Sounds** (налаштування > система > звуки).

### Зміна одиниць вимірювання

Ви можете змінити одиниці вимірювання відстані, темпу, швидкості та ваги.

1. Оберіть **≡ > Settings > System > Units** (налаштування > система > одиниць виміру).
2. Оберіть тип одиниць виміру.
3. Оберіть одиниці виміру.

### Зміна кольору теми


1. Оберіть **≡ > Settings > System > Theme Color** (налаштування > система > колір теми).

2. Оберіть колір.

### Тренування у закритих приміщеннях

Ви можете вимкнути GPS-приймач під час тренування у закритих приміщеннях або для економії заряду батареї.

Оберіть **≡ > Settings > System > GPS > Off** (налаштування > система > GPS-вимк.)

**ПОРАДА:** Для вимкнення GPS-приймача Ви можете також обрати позначку  у верхній частині екрана.

Коли GPS-приймач вимкнений, швидкість і відстань розраховуються за допомогою внутрішнього акселерометра пристрою. Калібрування цього акселерометра виконується автоматично.

Точність розрахунку швидкості та відстані підвищується після декількох пробіжок на відкритому повітрі з використанням GPS. Коли Ви увімкнете або розблокуєте пристрій після використання з вимкнутим GPS-приймачем, він буде виконувати пошук супутникових сигналів.

## Налаштування формату

Оберіть **≡ > Settings > System > Format** (налаштування > система > формат)

**Running (6ir)**: Налаштування пристрою на індикацію швидкості або темпу.

**Start of Week (початок тижня)**: Налаштування першого дня тижня для індикації підсумкових даних за тиждень в архіві.

## Настройка записи даних

Оберіть **≡ > Settings > System > Data Recording** (налаштування > система > запис даних)

**Smart (стиглий)**: Пристрій записує лише ключові точки, у яких відбувається зміна напрямку, темпу або частоти пульсу. Таким чином запис дії займає менше місця, дозволяючи Вам зберегти більшу кількість дій в пам'яті пристрою.

**Every Second (раз на секунду)**: Запис точок відбувається раз на секунду. Створюється дуже докладний запис Ваших дій. При цьому збільшується розмір запису дії.

# ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПРИСТРІЙ

## Технічні характеристики

### Характеристики годинника **Forerunner**

Тип батареї	Акумуляторна вбудована літєво-полімерна батарея
Термін служби батареї	До 6 тижнів у режимі годинника До 10 годин в режимі GPS
Діапазон температур зберігання	Від -4°F до 140°F (від -20°C до 60°C)
Діапазон робочих температур	Від 32°F до 113°F (від 0°C до 45°C)
Радіочастота / протокол	Протокол бездротового зв'язку 2.4 ГГц ANT+™ Бездротова технологія Bluetooth Smart Бездротова технологія Wi-Fi

### Характеристики пульсометра **HRM-Run**

Тип батареї	Заміна користувачем CR2032 (3 В)
Термін служби батареї	1 рік (при використанні 1 годину на день)
Водонепроникність	98,4 фута (30 м). <b>ПРИМІТКА:</b> Цей продукт не передає дані про частоту пульсу під час плавання
Діапазон температур зберігання	Від -4°F до 140°F (від -20°C до 60°C)
Радіочастота / протокол	Протокол бездротового зв'язку 2,4 ГГц ANT+™

## Догляд за пристроєм

### УВАГА!

Уникайте недбайливого поводження за пристроєм та надмірних ударних навантажень, оскільки це може скоротити термін служби.

Не натискайте на кнопки під водою.

Не використовуйте гострі предмети для чистки пристрою.

Не допускайте контакту пристрою з хімічними очисниками, розчинниками і репелентами, оскільки вони можуть пошкодити пластикові компоненти і покриття.

Ретельно промийте пристрій прісною водою після впливу хлорки, морської води, сонцезахищного крему, косметичних засобів, спирту або інших речовин. Тривалий контакт з переліченими вище речовинами може пошкодити корпус пристрою.

Не зберігайте прилад у місцях, де він може піддаватися тривалому впливу екстремальних температур, оскільки це може призвести до серйозних поломок.

## Чищення пристрою

- Протріть пристрій серветкою, змоченою в неслинному побутовому очиснику.
- Витріть насухо.

## Догляд за пульсометром

### УВАГА!

Перед чищенням стрічки Ви маєте відстібнути та зняти модуль.

Нашарування поту і солі на стрічці можуть знижувати здатність пульсометра передавати точні дані.

- Детальні інструкції з прання стрічки Ви можете знайти на сайті [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Прополіскуйте стрічку після кожного використання.
- Періть стрічку в пральній машині після семи використання.
- Не кладіть стрічку до сушки.
- Сушить стрічку у висячому положенні або розкладайте її на поверхні.
- Для збільшення терміну служби пульсометра відстібуйте та знімайте модуль, коли не користуєтеся даним аксесуаром.

## Батарея пульсометра

### УВАГА

Не користуйтеся гострими предметами для вилучення батарей, які замінюються користувачем.

Щодо інструкцій з утилізації старих батарей Ви можете дізнатися в місцевій організації, що відає утилізацією технічних відходів. До складу даного аксесуара входить матеріал перхлорат - можуть бути застосовані спеціальні правила поводження. Див. [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

## Заміна батареї пульсометра

- За допомогою маленької викрутки з хрестовим жалом відкрутіть чотири гвинти на задній поверхні модуля.
- Зніміть кришку та витягніть батарею.



- Зачекайте 30 секунд.
- Вставте нову батарею (сторона з позитивним зарядом повинна дивитися вгору).  
**ПРИМІТКА:** Не пошкодьте та не загубіть кільце ущільнювача.
- Встановіть на місце задню кришку та чотири гвинти.  
**ПРИМІТКА:** Не затягуйте гвинти надто сильно.

Після заміни батареї у пульсометрі Вам, можливо, доведеться заново налаштувати сполучення пульсометра з пристроєм.

## ПОШУК ПОШКОДЖЕНЬ

## Реєстрація приладу

Зареєструйтеся он-лайн прямо сьогодні, щоб ми могли надати вам кращу підтримку:

- Підключіться до сайту <http://my.garmin.com>.
- Збережіть в надійному місці оригінал або копію товарного чека.



## Отримання додаткової інформації

- Зайдіть на сайт [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Зайдіть на сайт [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).

- Зайдіть на сайт [www.garmin.ru](http://www.garmin.ru) або зв'яжіться з дилером «Гармін» для отримання інформації щодо додаткових аксесуарів та запасних деталей.

## Перезавантаження приладу




Якщо прилад перестав реагувати на ваші команди, ви можете виконати його перезавантаження. При цьому ваші дані та налаштування не видаляються.

1. Утримуйте кнопку  протягом 15 секунд. Пристрій вимкнеться.
2. Для увімкнення пристрою натисніть кнопку  та утримуйте її 1 секунду.

## Видалення даних користувача

Ви можете повернути всі налаштування приладу до заводських значень за замовчуванням.

**ПРИМІТКА:** При виконанні цієї процедури видаляється уся інформація, введена користувачем, але не видаляється ваш архів.

1. Утримуйте в натиснутому положенні кнопку  та виберіть **Yes (так)** для вимкнення пристрою.
2. Утримуючи , натисніть кнопку  та утримуйте її у натиснутому положенні для увімкнення пристрою.
3. Виберіть **Yes (так)**.

## Відновлення налаштувань за замовчуванням

**ПРИМІТКА:** При виконанні цієї операції видаляється вся введена користувачем інформація та архів дій.

Ви можете повернути всі налаштування приладу до заводських значень за замовчуванням.

Оберіть **≡ > Settings > System > Restore Defaults > Yes (налаштування > система > відновлення налаштувань за замовчуванням > так)**.

## Перегляд інформації про пристрій

Ви можете переглянути ідентифікаційний номер пристрою, версію програмного забезпечення, версію GPS та інформацію про ПІЗ. Оберіть **≡ > Settings > System > About (налаштування > система > інфо)**.

## Оновлення програмного забезпечення

Для можливості оновлення програмного забезпечення Ви маєте створити обліковий запис у додатку Garmin Connect та завантажити програму Garmin Express Fit.

1. Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю. Коли нове програмне забезпечення з'явиться, додаток Garmin Express Fit передасть його на пристрій.
2. Дотримуйтеся інструкцій на екрані.
3. Не від'єднуйте пристрій від комп'ютера під час процедури оновлення.


**ПРИМІТКА:** Якщо ви вже використовували додаток Garmin Express Fit для налаштування пристрою на мережі Wi-Fi, то Garmin Connect буде автоматично завантажувати наявні оновлення програмного забезпечення на Ваш пристрій при підключенні за допомогою Wi-Fi.




## Продовження терміну служби батареї

- Зменшіть період часу роботи підсвічування після його увімкнення (стор. 8).
- Зменшіть час перемикання в режим годинника (стор. 8).
- Оберіть інтервал запису Smart (стор. 9).
- Вимкніть функцію Bluetooth (стор. 2).
- Вимкніть функцію бездротового з'єднання Wi-Fi (стор. 2).


## Перемикання в режим годинника

Ви можете переключити пристрій у режим низького споживання енергії, при якому прилад блокується. Таким чином, Ви можете продовжити період роботи пристрою без підзарядки акумулятора.

**ПРИМІТКА:** Для перегляду часу доби натисніть на кнопку .

1. Натискайте на , доки не з'явиться позначка . Зараз пристрій перейшов у режим годинника.
2. Виберіть будь-яку клавішу (крім ) та доторкніться до сенсорного екрану, щоб розблокувати пристрій.

## Вимкнення пристрою

Перед тривалим зберіганням і для продовження періоду роботи без підзарядки акумулятора ви можете вимкнути прилад. Утримуйте кнопку  в натиснутому положенні. Потім оберіть **Yes (так)** для вимкнення пристрою.

## ДОДАТОК

### Зони частоти пульсу

% від максимальної частоти пульсу або частота пульсу в стані спокою	Відчуття	Результат
1 50 – 60%	Розслаблений темп; ритмічне дихання	Аеробне навантаження початкового рівня; зникнення стресу
2 60 – 70%	Комфортний темп; більш глибоке дихання; можливо розмовляти	Базове тренування серцево-судинної системи; гарний відновлювальний темп
3 70 – 80 %	Помірний темп; розмовляти стає важче	Підвищене аеробне навантаження; оптимальне тренування серцево-судинної системи
4 80 – 90 %	Швидкий темп, не цілком комфортний стан; утруднене дихання	Покращене анаеробне навантаження; поліпшення швидкісних показників
5 90 – 100 %	Спринтерський темп, який неможливо підтримувати тривалий час; сильно утруднене дихання	Анаеробне та м'язове навантаження; підвищена потужність

## Поля даних

Для деяких полів даних потрібні аксесуари ANT+.  
**%HRR:** Відсоток резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою).

**Average Cadence (середня частота кроків):** Середня частота кроків для поточної дії.

**Average Ground Contact Time (середній час контакту з землею):** Середній час контакту з землею для поточної дії.

**Average HR (середня частота пульсу):** Середнє значення частоти пульсу для поточної дії.

**Average HR % Max:** Середній відсоток від максимальної частоти пульсу для поточної дії.

**Average Pace (середній темп):** Середній темп для поточної дії.

**Average Speed (середня швидкість):** Середня швидкість для поточної дії.

**Average Vertical Oscillation (середнє вертикальне коливання):** Середнє значення вертикального коливання для поточної дії.

**Cadence (частота кроків):** Кількість кроків на хвилину (сума для лівої та правої ноги).

**Calories (калорії):** Загальна кількість спалених калорій.

**Distance (відстань):** Відстань, яка була подолана протягом поточного забігу або дії.

**Elevation (висота):** Висота Вашого поточного місцезнаходження вище або нижче середнього рівня моря.

**Ground Contact Time (час контакту з землею):** Проміжок часу, протягом якого при кожному кроці Ви знаходитесь на землі (вимірюється в мілісекундах). Під час ходьби час контакту з землею не вимірюється.

**Heading (напрямок руху):** Напрямок Вашого руху.

**Heart Rate (частота пульсу):** Кількість скорочень серцевого м'яза в ударах на хвилину. Для отримання цих даних пристрій має бути підключений до сумісного пульсометра.

**HR %Max.:** Відсоток від максимальної частоти пульсу.

**HR Zone (зона частоти пульсу):** Поточна зона частоти пульсу (1 - 5). За замовчуванням межі зон обчислюються на основі профілю користувача та максимальної частоти пульсу (220 мінус Ваш вік).

**Lap %HRR:** Середній відсоток резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) для поточного кола.

**Lap Cadence (частота кроків на колі):** Середня частота кроків на поточному колі.

**Lap Distance (дистанція кола):** Відстань, подолана на поточному колі.

**Lap Ground Contact Time (час контакту з землею на колі):** Середній час контакту з землею на поточному колі.

**Lap HR (частота пульсу на колі):** Середня частота пульсу на поточному колі.

**Lap HR%Max.:** Середній відсоток максимальної частоти пульсу на поточному колі.

**Lap Pace (темп на колі):** Середній темп на поточному колі.

**Laps (кола):** Кількість завершених кіл у поточній дії.

**Lap Speed (швидкість кола):** Середня швидкість на поточному колі.

**Lap Time (час кола):** Час за таймером на поточному колі.

**Lap Vertical Oscillation (вертикальне коливання на колі):** Середнє значення вертикального коливання на поточному колі.

**Last Lap Distance (дистанція останнього кола):** Відстань, подолана на останньому завершеному колі.

**Last Lap Pace (темп на останньому колі):** Середній темп на останньому завершеному колі.

**Last Lap Speed (швидкість на останньому колі):** Середня швидкість на останньому завершеному колі.

**Last Lap Time (час останнього кола):** Час за таймером на останньому завершеному колі.

**Pace (темп):** Поточний темп.

**Speed (швидкість):** Поточна швидкість руху.

**Sunrise (схід сонця):** Час сходу сонця у Вашому місцезнаходженні GPS.

**Sunset (захід сонця):** Час заходу сонця у Вашому місцезнаходженні GPS.

**Time of Day (час доби):** Поточний час доби, заснований на Вашому поточному місцезнаходженні та налаштуваннях часу (формат, часовий пояс, поправка при переході на літній/зимовий час).

## Стандартні значення VO2 Max

У наведених нижче таблицях містяться стандартизовані класифікації за віком та статтю.

Чоловіки	Відсоток	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Чудового	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
Задовільно	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	Відсоток	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Чудового	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
Задовільно	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

Ці дані наведені за згодою The Cooper Institute. Додаткову інформацію дивіться на сайті [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Ліцензія на програмне забезпечення

ВИКОРИСТОВУЮЧИ ЦЕЙ ПРИЛАД, ВИ ПРИЙМАЄТЕ УМОВИ ПРИВЕДЕНОЇ НИЖЧЕ ЛІЦЕНЗІЙНОЇ УГОДИ. БУДЬ ЛАСКА, УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ЦЮ УГОДУ.

Компанія Garmin Ltd. та дочірні компанії (далі іменуються "Garmin") надає вам обмежену ліцензію на використання програмного забезпечення даного пристрою (далі іменуються «Програмне забезпечення») в двійковій формі для нормального експлуатації наданого продукту. Усі права власності та авторські права на дане програмне забезпечення залишаються у компанії Garmin та/або провайдерів компанії.

Це програмне забезпечення є власністю компанії Garmin та/або провайдерів компанії і захищається законом про авторські права США та міжнародними законами щодо авторського права.

**Timer (таймер):** Час таймера для поточної дії.

**Training Effect (ефект тренування):** Поточний вплив (1,0 – 5,0) на Ваш аеробний рівень.

**Vertical Oscillation (вертикальне коливання):** Величина вертикального переміщення Вашого тіла під час бігу (вимірюється в сантиметрах для кожного кроку).

## Ефект тренування

Ефект тренування (Training Effect) визначає вплив тренування на Ваш аеробний рівень. Ефект тренування акумулюється під час занять спортом. У міру посилення інтенсивності заняття величина ефекту тренування зростає. Це значення показує, як поліпшується Ваша фізична форма. Значення ефекту тренування визначається на основі інформації профілю користувача, частоти пульсу, тривалості та інтенсивності тренування. Можливо, протягом кількох перших тренувань Ваше значення ефекту тренування буде надто високим. Щоб пристрій міг адекватно визначити Ваш аеробний рівень, потрібно декілька тренувань.

Ефект тренування	Опис
1,0 – 1,9	Допомога у відновленні форми (короткі тренування). Поліпшення витривалості при більш тривалих тренуваннях (більше 40 хвилин).
2,0 – 2,9	Підтримання аеробного рівня.
3,0 – 3,9	Поліпшення аеробного рівня, якщо тренування повторюється як частина щотижневої програми занять.
4,0 – 4,9	Значне поліпшення аеробного рівня при повторенні 1 - 2 рази на тиждень з необхідними перервами на відновлення.
5,0	Тимчасове переважання зі значним підвищенням аеробного рівня. Тренування з такою інтенсивністю проводьте вкрай обережно. Потрібні додаткові дні на відновлення.

Дані ефекту тренування надаються та підтримуються Firstbeat Technologies Ltd. Додаткову інформацію див. на сайті [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

# Гармін. На всі випадки життя

Навігатори  
для автомобілів



Для полювання  
та риболовлі



Для активного  
відпочинку



Для спорту



Акcesуари



Ехолоти  
для риболовлі



Картплотери для катерів і яхт



**GARMIN®**