

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).

- Старайтесь не держаться за перила и не пропускать ступени при подъеме или спуске по лестнице.
- В ветреных местах следует закрывать устройство рукавом или курткой, поскольку сильные порывы ветра могут вызывать колебание показаний.

Дополнительная информация

- Перейдите на веб-сайт support.garmin.com, чтобы получить доступ к дополнительным руководствам, статьям и обновлениям программного обеспечения.
- Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных компонентах посетите веб-сайт buy.garmin.com или обратитесь к дилеру компании Garmin.
- Перейдите на веб-страницу www.garmin.com/ataccuracy.
Не является медицинским прибором. Функция пульсоксиметра доступна не во всех странах.

Приложение

Поля данных

Для отображения данных в некоторых полях необходимо подключить дополнительные устройства стандарта ANT+.

% максимальной частоты пульса: процент от максимальной частоты пульса.

Swolf на интервале: средний балл SWOLF для текущего интервала.

Swolf на последнем интервале: средний балл SWOLF для последнего пройденного интервала.

Swolf на последнем участке: балл SWOLF для последнего завершенного участка бассейна.

Вертикальная скорость: скорость подъема или спуска за период времени.

Восход солнца: время восхода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.

Время в зоне: истекшее время в каждой зоне частоты пульса или зоне мощности.

Время высокой интенсивности: время высокой интенсивности в минутах.

Время круга: время по секундомеру для текущего круга.

Время на интервале: время по секундомеру для текущего интервала.

Время плавания: время плавания для текущего занятия, исключая время отдыха.

Время последнего круга: время по секундомеру на последнем пройденном круге.

Время суток: время суток, определяемое на основе текущего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс и летнее/зимнее время).

Время умеренной интенсивности: время умеренной интенсивности в минутах.

Высота: высота текущего местоположения ниже или выше уровня моря.

Гребки: общее количество гребков для текущего занятия.

Гребков/участок на интервале: среднее количество гребков на участок во время текущего интервала.

Гребков на последнем участке: общее количество гребков на последнем пройденном участке бассейна.

Затраченное время: во время силовой тренировки количество времени, затраченное на текущий подход.

Заход солнца: время захода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.

Зона частоты пульса: текущий диапазон частоты пульса (от 1 до 5). Зоны по умолчанию определяются на основе данных в личном профиле и значений максимальной частоты пульса (220 минус ваш возраст).

Истекшее время: зафиксированное суммарное время. Например, если вы запустили таймер и бежали в течение 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, затем запустили таймер и бежали в течение 20 минут, то суммарное время составит 35 минут.

Калории: общее количество сожженных калорий.

Круги: количество кругов, пройденных за текущее занятие.

Максимальная за 24 часа: максимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.

Максимальная скорость: максимальная скорость для текущего занятия.

Минимальная за 24 часа: минимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.

Направление: направление движения.

Общее время: общее время интенсивности в минутах.

Общий подъем: общая высота подъема во время занятия или с момента последнего сброса данных.

Общий спуск: общая высота спуска во время занятия или с момента последнего сброса данных.

Переживание стресса: текущий уровень стресса.

Повторения: число повторов за подход во время силовой тренировки.

Пройденные вверх этажи: общее количество пройденных вверх этажей за день.

Пройденные вниз этажи: общее количество этажей, пройденных вниз, за день.

Расстояние: пройденное расстояние для текущего трека или занятия.

Расстояние за гребок: пройденное расстояние за гребок.

Расстояние за гребок на интервале: среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего интервала.

Расстояние за гребок на последнем интервале: среднее пройденное расстояние за гребок во время последнего пройденного интервала.

Расстояние круга: пройденное расстояние для текущего круга.

Расстояние на интервале: пройденное расстояние для текущего интервала.

Расстояние на последнем круге: пройденное расстояние на последнем завершённом круге.

Скорость: текущая скорость движения.

Скорость на круге: средняя скорость для текущего круга.

Скорость на последнем круге: средняя скорость на последнем пройденном круге.

Среднее время круга: среднее время на круг для текущего занятия.

Среднее количество гребков/участок: среднее количество гребков на участок во время текущего занятия.

Среднее расстояние за гребок: среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия.

Средний Swolf: средний балл SWOLF для текущего занятия. Балл SWOLF представляет собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. (*Термины по плаванию, стр. 32*).

Средний темп: средний темп для текущего занятия.

Средняя скорость: средняя скорость для текущего занятия.

Средняя частота: велотренировка. Средняя частота вращения педалей для текущего занятия.

Средняя частота: бег. Средняя частота шагов для текущего занятия.

Средняя частота гребков: среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего занятия.

Средняя частота пульса %максимум: среднее процентное значение максимальной частоты пульса для текущего занятия.

Средняя ЧП: средняя частота пульса для текущего занятия.

Таймер: время по секундомеру для текущего занятия.

Темп: текущий темп.

Температура: температура воздуха. Ваша температура тела влияет на датчик температуры. Чтобы эти данные отображались, необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к датчику *tempe*.

Темп на интервале: средний темп для текущего интервала.

Темп на круге: средний темп для текущего круга.

Темп на последнем круге: средний темп на последнем пройденном круге.

Темп на последнем участке: средний темп на последнем завершённом участке бассейна.

Тип гребков на интервале: текущий тип гребков на интервале.

Тип гребков на последнем интервале: тип гребков, используемый во время последнего пройденного интервала.

Тип гребков на последнем участке: тип гребков, используемый во время последнего пройденного участка бассейна.

Участки: число завершённых участков бассейна во время текущего занятия.

Участки на интервале: число завершённых участков бассейна во время текущего интервала.

Част. вращ.: велотренировка. Число оборотов шатуна педали. Чтобы эти данные отображались, необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к дополнительному датчику вращения педалей.

Частота вращения на последнем круге: велотренировка. Средняя частота вращения педалей на последнем завершённом круге.

Частота вращения на последнем круге: бег. Средняя частота шагов на последнем завершеном круге.

Частота гребков: количество гребков в минуту (гр./мин).

Частота гребков на интервале: среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего интервала.

Частота гребков на последнем участке: среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном участке бассейна.

Частота дыхания: частота дыхания, измеряемая в количестве дыхательных циклов в минуту (brpm).

Частота пульса: ваш пульс в ударах в минуту (уд./мин). Устройство должно быть подключено к совместимому пульсометру.

Частота пульса на круге: средняя частота пульса для текущего круга.

Частота пульса на последнем круге %максимум: среднее процентное значение максимальной частоты пульса для последнего завершеного круга.

Частота шагов: бег. Количество шагов в минуту (для левой и правой ноги).

Частота шагов на круге: велотренировка. Средняя частота вращения педалей для текущего круга.

Частота шагов на круге: бег. Средняя частота шагов для текущего круга.

ЧП на круге %максимум: среднее процентное значение максимальной частоты пульса для текущего круга.

ЧП на последнем круге: средняя частота пульса на последнем пройденном круге.

Шаги: общее количество шагов во время текущего занятия.

Шаги на круге: количество шагов на текущем круге.

Этажей в минуту: число этажей подъема, пройденных в минуту.

Стандартные рейтинги VO2 Max.

В этих таблицах перечислены стандартные классификации для расчетных значений VO2 Max. по возрасту и полу.

Мужчины	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Превосходно	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Хорошо	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Удовлетворительно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Плохо	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Женщины	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Превосходно	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Хорошо	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Удовлетворительно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Плохо	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Данные приводятся с разрешения The Cooper Institute. Дополнительную информацию см. по адресу www.CooperInstitute.org.

Размер и окружность колеса

Датчик скорости автоматически определяет размер колеса. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика скорости.

Размер шины обычно указан на обеих сторонах шины. Ниже представлен неполный список размеров. Также можно измерить длину окружности колеса или воспользоваться одним из калькуляторов в Интернете.

Размер шины	Длина окружности колеса (мм)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 трубч.	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145

Размер шины	Длина окружности колеса (мм)
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C трубч.	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Условные обозначения

Эти условные обозначения могут наноситься на этикетки на устройстве или аксессуарах.



Символ утилизации и переработки WEEE. Символ WEEE наносится на изделие в соответствии с директивой ЕС 2012/19/EU в отношении утилизации электротехнического и электронного оборудования (WEEE). Он предназначен для предотвращения ненадлежащей утилизации изделия и поощрения повторного использования и переработки.

Указатель

A

ANT+ датчики 56
Auto Lap 51
Auto Pause 52

B

Bluetooth датчики 56
Bluetooth технология 4, 5, 12
BluetoothТехнология 6
Body Battery 25, 26

C

Connect IQ 7

G

Garmin Connect 4, 7, 12, 38, 44, 45, 56, 59
хранение данных 45
Garmin Express 7
обновление программного обеспечения 59
Garmin Pay 10–12
GPS 3, 53
сигнал 65

L

LiveTrack 12

N

NFC 11

T

tempe 58

U

USB 60

V

VO2 max. 70
VO2 Max. 19

W

Wi-Fi, подключение 7
Wi-Fi, подключение 7

A

аккумулятор 53
время работы 61
увеличение времени работы 64
аксессуары 56, 66
архив 31

B

балл swolf 32
батарея
зарядка 59
увеличение времени работы 6
беговая дорожка 30
блокировка, экран 2, 54
будильники 55

B

велосипедные датчики 57
велотренировка 31
вид грина, местоположение флажка 34
виджеты 7, 24, 27
водный баланс 26, 27
время 54, 64
настройки 54
оповещения 51
время интенсивной активности 19, 22

G

главное меню, настройка 24
ГЛОНАСС 53
гребки 32

D

данные
загрузка 45
перенос 37, 44, 45
хранение 37, 44, 45
датчики ANT+ 58
Датчики ANT+ 56, 58
Датчики Bluetooth 56
датчики скорости и частоты вращения педалей 3, 57

E

единицы измерения 56

Z

загрузка данных 45
занятия 28, 30, 48
добавление 28
Избранное 29
начало 28
пользовательские 28
сохранение 28
запасные части 62
зарядка 59
значки 3
зоны
время 54
частота пульса 18

I

идентификатор прибора 60
изгиб 34
измерение дальности удара 35
интервалы 32
история 42
отправка на компьютер 37, 44, 45
просмотр 37

K

календарь 38
калибровка, компас 42
калория, оповещения 51
карты 40
кнопки 1, 61
компас 34, 41
калибровка 42
компьютер 8
контакты, добавление 13
контакты для связи в чрезвычайных ситуациях 12, 13
кошелек 3, 11
круги 42

L

лицензия 60
личные рекорды 39
удаление 40
лыжи
высокогорный 31
сноуборд 31

M

менструальный цикл 26
меню 1, 2
меню элементов управления 46
местоположение флажка, вид грина 34
местоположения 40, 41
удаление 40
мини-виджеты 2, 16, 20, 23–26
музыка 3, 8
загрузка 8
игра 9
услуги 8, 9

N

навигация 40, 41
остановка 41

настройка устройства 46, 49
настройки 20, 22, 24, 48, 53–56, 65
настройки системы 54
насыщенность кислородом 19, 20
наушники 63
подключение 9
технология Bluetooth 63
Технология Bluetooth 9

O

обновления, программное обеспечение 59, 60
оповещения 50, 51
частота пульса 16
отслеживание 12, 20
отслеживание активности 21, 22
отслеживание занятий 21
оценочная таблица 36, 37
очистка устройства 61, 62

P

плавание 32
платежи 10–12
подсветка 58
подсчет баллов 36
показатель стресса 25
поля данных 2, 7, 31, 49, 67
поля для гольфа
выбор 33
загрузка 32
игра 33
помощь 12, 14
препятствие 34
препятствия 35
приложения 4, 7, 12, 37
смартфон 4, 27
программное обеспечение
версия 60
обновление 59, 60
профили, пользователь 37
профиль пользователя 19, 37
пульсоксиметр 15, 19, 20

P

размер бассейна
настройка 32
пользовательские 32
размер колес 57, 71
расстояние, оповещения 51
раунд в гольф, завершения 37
регистрация происшествий 12–14
режим сна 6, 21
ремешки 62

C

сброс настроек устройства 64, 65
секундомер 55
сенсорный экран 1, 2, 58
сигналы 50, 55
сигналы со спутника 65
сигналы спутников 3
смартфон 3, 7, 12, 23, 37, 62
приложения 4, 7, 27
сопряжение 4, 63
смена страниц 52
сноуборд 31
сопряжение
датчики 56
Датчики ANT+ 17
смартфон 4, 63
состояние здоровья 26
сохранение занятий 30–32
статистика 36, 37

T

таймер 30–32
обратный отсчет 55

таймер обратного отсчета **55**
текстовые сообщения **5**
телефонные вызовы **6**
температура **58**
технические характеристики **60**
технология Bluetooth, наушники **63**
Технология Bluetooth **6, 53, 62**
наушники **9**
тренировка **4**
календарь **39**
планы **38, 39**
страницы **31**
тренировка в помещении **29, 30**
тренировки **38, 39**

У

уведомления **4–6**
текстовые сообщения **5**
телефонные вызовы **6**
удаление
история **42**
личные рекорды **40**
управление музыкой **10**
уровень стресса **24, 25**
устранение неполадок **15, 20, 26, 62–66**
участки **32**

Х

хранение данных **37, 44**

Ц

циферблат **2**
циферблаты **7, 45, 46**

Ч

часовые пояса **54**
частота вращения педалей
датчики **57**
оповещения **51**
частота пульса **3, 14–16, 19, 29**
зоны **17, 18, 43**
оповещения **16, 51**
пульсометр **15, 17**
сопряжение с датчиками **17**
часы **54, 55**

Ш

шагомер **3, 56, 57**

Э

экран **53, 55**

Я

ярлыки **2, 46, 47**



**Магазин спортивных часов
и пульсометров**

**8 (800) 333-57-82
<https://magazin-sportlife.ru>**

