Garmin MARQ Gen 3 - коллекция

Общее руководство

Шесть часов MARQ Gen 3 используют общую программную платформу и основные элементы управления. У всех 1,4-дюймовый безрамочный AMOLED-экран, сапфировое стекло, корпус из титана Grade 5, динамик, микрофон, светодиодный фонарь, предзагруженные карты мира, поиск адресов, ECG, Pulse Ox и встроенная связь inReach через LTE или спутник при активном плане. В режиме часов - до 18 дней.

Adventurer

Ориентирован на походы и навигацию. Имеет компасную разметку, многослойные карты и ClimbPro для информации о текущих и предстоящих подъемах.

Athlete

Ориентирован на тренировки и соревнования. Включает расширенную Stamina, экономичность бега и показатели эффективности и восстановления.

Aviator

Ориентирован на авиацию: динамическая карта полета, отдельная индикация UTC, авиационная погода и инструменты для полета. Эти функции не заменяют сертифицированные бортовые приборы.

Commander

Ориентирован на тактические задачи: совместимость с ночным видением, скрытый режим, тактические функции и решатель Applied Ballistics. Баллистические расчеты требуют корректных данных и не заменяют соблюдение правил безопасности.

Diver

Поддерживает scuba, apnea и snorkeling до 40 м, а также морские функции, управление автопилотом и помощь при лавировке. Перед погружением требуется обучение и резервный прибор.

Golfer

Включает Virtual Caddie, данные контуров грина при активной подписке Garmin Golf и более 43 000 полей.

© «Спорт Лайф», 2026

Начало работы

При первом использовании необходимо настроить часы и ознакомиться с их основными функциями. Для этого рекомендуется выполнить указанные ниже действия. 1 Удерживайте , чтобы включить часы (Функции кнопок, стр. 7). 2 Следуйте приведенным на экране инструкциям для завершения начальной установки. Во время первоначальной настройки можно выполнить сопряжение часов со смартфоном для получения уведомлений, синхронизации занятий и многого другого (Сопряжение смартфона, стр. 111). При переходе с совместимых часов можно перенести свои настройки, сохраненные дистанции и многое другое при сопряжении новых часов MARQ ® со смартфоном. 3 На часах MARQ 9 Pro - inReach ® для использования функций с подключением к LTE и спутнику выполните активацию тарифного плана inReach в приложении Garmin Messenger™ (Функции с подключением к LTE и спутнику для MARQ ® 9 Pro - inReach ®, стр. 114). 4 Зарядите часы (Зарядка часов, стр. 160). 5 Проверьте наличие обновлений программного обеспечения (Настройки системы, стр. 153). Для оптимальной работы необходимо, чтобы программное обеспечение часов было в актуальном состоянии. Обновления программного обеспечения предоставляют изменения и улучшения в области конфиденциальности, безопасности и функций устройства. 6 Начните занятие (Начало занятия, стр. 26).

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Функции кнопок

СОВЕТ: можно настроить некоторые функции по удержанию кнопок или создать новые кнопки быстрого доступа (Настройка кнопок быстрого доступа, стр. 153). 1 Верхняя левая кнопка - Нажмите, чтобы включить подсветку экрана. - Быстро нажмите два раза для включения или выключения фонарика (Использование светодиодного фонарика, стр. 74). - Нажмите и удерживайте в течение трех секунд, чтобы включить устройство. - Нажмите и удерживайте в течение двух секунд для просмотра меню элементов управления (Элементы управления, стр. 71). - На часах MARQ ® 9/9 Pro без активного тарифного плана inReach ® нажмите и удерживайте в течение пяти секунд, чтобы запросить помощь (Запрос о помощи, стр. 142). - На часах MARQ 9 Pro - inReach с активным тарифным планом inReach нажмите и удерживайте в течение пяти секунд для запуска сигнала SOS (Функция SOS для MARQ ® 9 Pro -inReach ®, стр. 118). 2 Средняя левая кнопка - В режиме отображения циферблата нажмите, чтобы отобразить центр уведомлений (Просмотр уведомлений, стр. 113). - Нажмите для прокрутки меню или экранов с данными. - В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте, чтобы открыть главное меню. - Нажмите и удерживайте для доступа к контекстному меню, если оно доступно в этом разделе пользовательского интерфейса. 3 Нижняя левая кнопка - Нажмите в режиме отображения циферблата для прокрутки списка виджетов (Просмотр мини-виджетов, стр. 79). - Нажмите для прокрутки меню или экранов с данными. - Нажмите и удерживайте, чтобы открыть элементы управления музыкой (Прослушивание музыки, стр. 146). 4 Верхняя правая кнопка - Нажмите для выделения опции в меню. - В режиме отображения циферблата нажмите, чтобы открыть меню приложений и занятий (Приложения и занятия, стр. 11). - Нажмите, чтобы начать или остановить занятие (Начало занятия, стр. 26). - Нажмите и удерживайте, чтобы открыть функцию голосового управления (Использование голосового управления, стр. 18). 5 Нижняя правая кнопка - Нажмите для перехода к предыдущему экрану. - Во занятия активности нажмите, чтобы записать время круга, начать отдых или перейти к следующему этапу тренировки. - Нажмите и удерживайте для просмотра списка недавно использованных приложений.

© «Спорт Лайф», 2026

Функции сенсорного экрана

- Коснитесь экрана для выделения опции в меню. - Удерживайте для просмотра меню. - Нажмите и удерживайте области с данными на циферблате, чтобы открыть соответствующий мини-виджет или функцию. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция поддерживается не на всех циферблатах. - Чтобы продолжить занятие или работу с активным приложением, нажмите на значок в верхней части циферблата. - Чтобы отобразить центр уведомлений, в режиме отображения циферблата проведите пальцем вниз по экрану. - В режиме отображения циферблата проведите пальцем вверх по экрану для прокрутки списка мини-виджетов. - На циферблате часов проведите пальцем влево, чтобы открыть меню приложений и занятий. - В меню элементов управления, мини-виджетов или приложений нажмите и удерживайте циферблат часов для изменения, добавления или переупорядочивания опций. - Проведите пальцем по экрану вверх или вниз для прокрутки меню. - Для перехода к предыдущему экрану проведите пальцем вправо. - Приложите ладонь к экрану, чтобы вернуться на циферблат часов и снизить яркость экрана.

Включение и выключение сенсорного экрана

- Нажмите и удерживайте и . - Удерживая выберите . - Удерживая , выберите Настройки часов > Дисплей и яркость > Сенсорный экран и выберите один из вариантов.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Состояние GPS и значки состояния

Во время занятий вне помещения строка состояния становится зеленой при получении сигнала GPS. Мигающий значок указывает на то, что часы выполняют поиск сигнала. Непрерывно отображающийся значок указывает на то, что сигнал найден или датчик подключен. GPS Состояние GPS Состояние батареи Статус подключения к смартфону Состояние технологии Wi-Fi ® Состояние режима полета Состояние LiveTrack Состояние GroupTrack Состояние LTE Состояние пульсометра Состояние технологии Bluetooth ® Состояние подключения ANT+ ® Состояние Running Dynamics Pod Состояние датчиков скорости и частоты вращения педалей Состояние велосипедных фонарей Состояние велосипедного радара Состояние режима дополнительного дисплея Состояние умного тренажера Состояние измерителя мощности Состояние датчика tempe™

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка циферблата

Можно настроить информацию, отображаемую на циферблате, и его внешний вид или активировать установленный циферблат Connect IQ™ (Функции Connect IQ, стр. 123). 1 На циферблате часов нажмите и удерживайте . Выберите Циферблат. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Для редактирования циферблата выберите . - Чтобы добавить и отредактировать новый циферблат, выберите Добавить новый элемент, выберите категорию (только MARQ ® 9/9 Pro AMOLED) и выберите > . ПРИМЕЧАНИЕ: после добавления циферблат автоматически появляется в списке избранного. При достижении максимального количества избранных элементов необходимо удалить из списка избранного один из циферблатов, чтобы добавить новый. 4 Выберите один из следующих вариантов: ПРИМЕЧАНИЕ: некоторые параметры доступны только для определенных циферблатов. Для некоторых циферблатов доступны дополнительные параметры, такие как дополнительный часовой пояс или несколько стилей оформления. - Чтобы активировать циферблат, нажмите Применить. - Чтобы изменить данные, отображаемые на циферблате, выберите Данные, прокрутите список и выберите поле для редактирования, а затем прокрутите список и выберите нужный вариант. - Чтобы добавить или изменить цвет выделения для циферблата, выберите Цвет акцентов, прокрутите список и выберите нужный вариант. - Чтобы изменить цвет данных, отображаемых на циферблате, выберите Цвет данных, прокрутите список и выберите нужный вариант. - Чтобы изменить цвет фона, выберите Цвет фона, прокрутите список и выберите нужный вариант. ПРИМЕЧАНИЕ: для некоторых моделей MARQ 9/9 Pro AMOLED эта функция не поддерживается. - Чтобы удалить циферблат из списка избранного, выберите Удалить.

© «Спорт Лайф», 2026

Приложения и занятия

на ваши часы предварительно загружено множество различных приложений и занятий. Приложения: приложения содержат интерактивные функции для использования на ваших часах, такие как просмотр тренировок или совершение вызова с ваших часов (Приложения, стр. 11). Занятия: на ваши часы предварительно загружены приложения для занятий, проводимых в помещении и на открытом воздухе, включая бег, велотренировки, силовые тренировки, плавание в бассейне и многое другое (Занятия, стр. 25). Когда вы начинаете занятие, часы отображают и записывают данные с датчиков, которые вы можете сохранить, а также предоставить на общее обозрение в сообществе Garmin Connect™. Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей физической формы перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy. Приложения Connect IQ™: вы можете добавить функции на часы, установив приложения из приложения Connect IQ (Функции Connect IQ, стр. 123).

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Приложения

Часы можно настроить с помощью меню приложений, которое позволяет быстро получить доступ к функциям и возможностям часов. Для некоторых приложений требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth ®. Многие приложения также можно найти в мини-виджетах (Мини-виджеты, стр. 76) или элементах управления (Элементы управления, стр. 71). В режиме отображения циферблата нажмите и нажмите для прокрутки приложений. Название Дополнительная информация Альтиметр, барометр, компас Отображение данных альтиметра, барометра и компаса. Якорь Отметка местоположения якоря (Отметка положения якоря, стр. 24). Транслировать данные по частоте пульса Включение передачи данных по ЧСС на сопряженное устройство (Трансляция данных о частоте пульса, стр. 128). Калькулятор Выберите, чтобы использовать калькулятор, в том числе калькулятор чаевых. Календарь Выберите для просмотра предстоящих событий из календаря смартфона. Часы Установка будильника, таймера, секундомера, дополнительного часового пояса или события обратного отсчета (Часы, стр. 95). Connect IQ™ Выберите, чтобы использовать магазин Connect IQ на часах (Функции Connect IQ, стр. 123). Epic Выберите, чтобы начать, просмотреть или завершить Garmin Epic — коллекцию ваших занятий, дистанций и биометрических данных за определенный период времени (Запуск Garmin Epic, стр. 22). Полевые инструменты Открытие приложений для активного отдыха на природе, таких как компас, измерение высоты или приложения для определения ориентиров. Название Дополнительная информация Прогноз для рыбалки Отображение прогнозов на лучшие дни и время рыбалки в зависимости от вашего местоположения, положения луны, а также времени восхода и заката луны. Вы можете просмотреть оценку за день, а также лучшее и хорошее время кормления. Garmin Share Настройка обмена данными с другими устройствами Garmin ® (Garmin ® Share, стр. 119). Health Snapshot™ Запись нескольких ключевых показателей состояния здоровья, таких как средняя ЧСС, уровень стресса и частота дыхания, пока вы находитесь в спокойном состоянии в течение двух минут.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Приложения

Дает представление об общем состоянии вашей сердечно-сосудистой системы. Архив Просмотр истории занятий, рекордов и общей статистики (Использование архива, стр. 99). Ведение журнала образа жизни Отслеживание ваших ежедневных поведенческих характеристик и просмотр их влияния на определенные показатели здоровья в приложении Garmin Connect™. Карта Просмотр карты (Просмотр карты, стр. 132). Диспетчер карт Просмотр загруженных карт и управление ими (Управление картами, стр. 133). Измерение высоты Измерение высоты объекта, например холма или водопада (Измерение высоты объекта, стр. 74). Messenger Просмотр и отправка сообщений из мобильного приложения Garmin Messenger™ (Использование приложения Messenger, стр. 19). На часах MARQ ® 9 Pro - inReach ® с активным тарифным планом inReach можно использовать подключение часов к LTE или системе спутниковой связи для отправки пользовательских сообщений и сообщений чекина, а также для проверки наличия новых сообщений. Вызовы с помощью Messenger На часах MARQ 9 Pro выберите для просмотра истории вызовов или совершения голосового вызова (Выполнение вызовов в приложении Вызовы с помощью Messenger, стр. 20). Фаза луны Просмотр времени восхода и захода луны, а также данных о лунных фазах на основе текущего местоположения по GPS. Музыка Управление воспроизведением музыки с часов (Прослушивание музыки, стр. 146). Уведомления Просмотр уведомлений смартфона (Просмотр уведомлений, стр. 113). Питание Выберите, чтобы отслеживать ежедневное питание, включая калории и макронутриенты. Также можно регистрировать прием пищи. Для отслеживания и просмотра сведений о питании требуется активная подписка Garmin Connect+ (Подписка Garmin Connect+™, стр. 121). Телефон Выберите, чтобы открыть элементы управления смартфоном, например список контактов и панель набора номера (Вызов из приложения Телефон, стр. 111). Голосовой помощник Произнесение команды для голосового помощника на смартфоне (Использование голосового помощника, стр. 112). Планир. погруж. Расчет предельной глубины погружения, дыхательной смеси или времени бездекомпрессионного предела для погружения (Планирование погружения, стр.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Приложения

23). Проецировать маршрутную точку Сохранение нового местоположения путем проецирования текущего местоположения на основе данных о расстоянии и пеленге (Проекция маршрутной точки, стр. 140). Пульсоксиметр Измерение с помощью пульсоксиметра (Пульсоксиметр, стр. 128). Ориентир для навигации Установка ориентира для навигации для указания курса и расстояния до местоположения или пеленга (Установка ориентира для навигации, стр. 139). Сохраненные Просмотр сохраненных местоположений, дистанций и маршрутных точек (Использование приложения «Сохраненное», стр. 17). Настройки Выберите, чтобы открыть меню настроек. Спортивные результаты Отслеживание результатов и данных в режиме реального времени по спортивным командам колледжей или профессиональным спортивным командам. ВОСХОД И ЗАХОД СОЛНЦА Выберите для просмотра восхода и заката солнца, а также времени наступления сумерек. Приливы Просмотр информации о приливах в местоположении (Просмотр информации о приливах, стр. 23). Название Дополнительная информация Советы Выберите для просмотра интерактивных советов по использованию часов, узнайте о новых функциях ваших часов и отсканируйте прямую ссылку на support.garmin.com, чтобы получить доступ к руководству пользователя часов. Троллинговый мотор Использование часов в качестве пульта дистанционного управления для троллингового мотора Garmin (Сопряжение часов с троллинговым мотором, стр. 25). Голосовое управление Управление часами с помощью голосовой команды (Использование голосового управления, стр. 18). Голосовые заметки Запись голосовой заметки (Запись голосовой заметки, стр. 17). Wallet Выберите, чтобы открыть кошелек Garmin Pay™ (Garmin Pay™, стр. 20). Погода Выберите для просмотра текущих погодных условий и прогноза погоды. Отслеживание веса Просмотр последних тенденций изменения веса и истории. Вы можете ввести свой вес вручную. Если у вас есть весы Index™, подключенные к учетной записи Garmin Connect, данные о вашем весе будут отображаться в приложении. Тренировки Просмотр сохраненных тренировок (Тренировки, стр. 13). Хронограф Xero Получение доступа к элементам управления сеансом хронографа Xero ® и просмотр баллистических данных (Использование приложения «Хронограф Xero ®», стр. 22).

Тренировки - часть 1

Можно создать персонализированные тренировки, которые содержат цели для каждого этапа тренировки и для разных расстояний, времени и калорий. Во время занятия можно просматривать экраны данных о тренировках, которые содержат информацию об этапе тренировки, например расстояние этапа тренировки или текущий темп. На часах: из списка приложений можно открыть приложение с тренировками для отображения всех загруженных на часы тренировок (Приложения и занятия, стр. 11). Вы также можете просматривать историю тренировок. В приложении: можно создавать и находить больше тренировок. Также вы можете выбрать план тренировки со встроенными тренировками и передать его на часы (Выполнение тренировки из Garmin Connect™, стр. 14). Можно делать график тренировок. Вы можете обновлять и редактировать свои текущие тренировки. Начало тренировки Часы можно использовать для проведения тренировок с несколькими этапами. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . СОВЕТ: если у вас уже есть запланированная или рекомендуемая тренировка на сегодня, прокрутите экран вниз и выберите Тренировки. 2 Выберите Занятия, а затем выберите занятие. 3 Нажмите и выберите Тренировка. 4

© «Спорт Лайф», 2026

Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы часы предложили тренировку после выбора целей по интенсивности и времени, выберите Быстрая тренировка. - Чтобы начать интервальную тренировку, выберите Цели и интервалы или Интервалы (Начало интервальной тренировки, стр. 15). - Чтобы начать тренировку с установленной целью, выберите Цели и интервалы или Задать цель (Установка цели тренировки, стр. 15). - Чтобы запустить предварительно загруженную или сохраненную тренировку, выберите Библиотека тренировок (Выполнение тренировки из Garmin Connect™, стр. 14). - Чтобы запустить запланированную в календаре тренировку Garmin Connect™, выберите Календарь тренировок (О календаре тренировок, стр. 17). ПРИМЕЧАНИЕ: некоторые параметры доступны только для определенных занятий. Выберите тренировку. ПРИМЕЧАНИЕ: в списке отображаются только тренировки, совместимые с выбранным занятием. 6 При необходимости выберите Начать тренировку. 7 Нажмите для запуска таймера занятия. После начала тренировки устройство будет отображать каждый этап тренировки, примечания по этапу (дополнительно), цель (дополнительно) и текущие данные о тренировке. Для силовых упражнений, йоги, кардио или пилатеса появляется анимация с инструкциями по выполнению.

Тренировки - часть 2

Результат выполнения тренировки После завершения тренировки часы отображают результат выполнения тренировки в зависимости от того, насколько точно вы выполнили ее. Для активных этапов тренировки устанавливается наивысший приоритет, при этом измеряется, насколько уровень ваших усилий соответствует цели этапа, а также проверяется выполнение всех этапов. Этапы разминки и восстановления оказывают меньшее влияние на ваш результат. Этап заминки совсем не влияет на результат выполнения тренировки. результат выполнения тренировки отображается только для пробежек или велотренировок. Хороший результат, от 67 до 100% Средний результат, от 34 до 66% Низкий результат, от 0 до 33% Выполнение тренировки из Garmin Connect™ Перед тем как загрузить тренировку из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect (Garmin Connect™, стр. 120). 1 Выберите один из следующих вариантов: - Откройте приложение Garmin Connect и выберите . - Перейдите на веб-сайт connect.garmin.com. 2 Выберите Трен. и планирование > Тренировки. 3 Найдите тренировку или создайте и сохраните новую тренировку. 4 Выберите или Отправить на устройство. 5 Следуйте инструкциям на экране. Выполнение предлагаемой ежедневной тренировки Чтобы часы могли предложить ежедневную тренировку, необходимо иметь показатель VO2 Max. для этого занятия (О расчетных значениях VO2 Max., стр. 81). 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Бег, а затем выберите занятие. - Выберите Велотренировки, а затем выберите занятие. 4 Нажмите и выберите рекомендуемую ежедневную тренировку. если у вас запланирован день отдыха или вы выполняете другой план тренировок, то рекомендуемая тренировка не отображается. 5 Прокрутите экран вниз для просмотра сведений о тренировке, таких как количество шагов и расчетный положительный эффект. 6 Прокрутите экран обратно и выберите один из вариантов: - Чтобы приступить к выполнению тренировки, выберите Начать тренировку. - Чтобы пропустить тренировку, выберите Больше > Закрыть. - Чтобы просмотреть предложения тренировок на предстоящую неделю, выберите Больше > Возможные варианты.

Тренировки - часть 3

© «Спорт Лайф», 2026

- Для просмотра настроек тренировок, таких как тренировочные дни, тип цели и рекомендации для тренировок, выберите Больше > Настройки, а затем выберите требуемый вариант. СОВЕТ: после отключения опции Рек. для трен. ее можно будет снова включить позднее. В режиме занятия выберите Тренировка > Библиотека тренировок > Ежедневные рекомендации, выберите тренировку и нажмите Больше > Настройки > Рек. для трен.. Предлагаемая тренировка автоматически обновляется в соответствии с изменениями в тренировочных привычках, времени восстановления и показателя VO2 Max. Начало интервальной тренировки ПРИМЕЧАНИЕ: для некоторых занятий эта функция недоступна. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия, а затем выберите занятие. 3 Прокрутите вниз. 4 Выберите Тренировка. 5 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Интервалы. - Выберите Цели и интервалы > Интервалы. 6 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Неограниченные повторы, чтобы отметить интервалы и периоды отдыха вручную, нажав . - Выберите Структурированные повторы > Начать тренировку, чтобы начать интервальную тренировку на основе расстояния или времени. 7 При необходимости выберите , чтобы включить разминку перед тренировкой. 8 Нажмите для запуска таймера занятия. 9 Если в интервальную тренировку входит разминка, нажмите , чтобы начать первый интервал. 10 Следуйте инструкциям на экране. 11 Чтобы остановить текущую интервальную тренировку или период отдыха и перейти к следующему этапу интервальной тренировки или периоду отдыха (дополнительно), можно в любой момент нажать . После завершения всех интервалов отобразится сообщение. Настройка интервальной тренировки ПРИМЕЧАНИЕ: для некоторых занятий эта функция недоступна. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия, а затем выберите занятие. 3 Нажмите . 4 Выберите Тренировка. 5 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Интервалы. - Выберите Цели и интервалы > Интервалы. 6 Выберите Структурированные повторы. 7 Нажмите . 8 Выберите Больше > Изменить тренировку. 9 Выберите один или несколько предлагаемых вариантов. - Для настройки типа и длительности интервала выберите Интервал. - Для настройки типа и продолжительности отдыха выберите Отдых. - Чтобы установить количество повторов, выберите Повтор.

Тренировки - часть 4

- Чтобы добавить в тренировку неограниченную по времени разминку, выберите Разминка > Включено. 10 Нажмите . Пользовательская интервальная тренировка хранится на часах, пока вы не измените тренировку снова. Установка цели тренировки Функция цели тренировки используется вместе с функцией Virtual Partner ®, позволяя ставить цели по дистанции, расстоянию и времени, расстоянию и темпу или расстоянию и скорости. Во время тренировки часы в реальном времени показывает ваш прогресс в достижении поставленной цели. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . Выберите Занятия, а затем выберите занятие. Прокрутите вниз. 4 Выберите Тренировка. 5 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите пункт Задать цель. - Выберите Цели и интервалы. ПРИМЕЧАНИЕ: некоторые параметры доступны только для определенных занятий. 6 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Расстояние и время, чтобы задать свое целевое значение дистанции и времени. - Выберите Расстояние и темп или Расстояние и скорость, чтобы задать соответствующие целевые значения. - Выберите Только расстояние, чтобы выбрать одну из дистанций в списке или задать свое целевое значение. - Выберите Калории, чтобы установить цель по калориям. 7 Нажмите для запуска таймера занятия. Запись тестирования критической скорости плавания Показатель критической скорости плавания (КСП) является результатом теста на время, который выражается в

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

темпе на 100 метрах. Ваша КСП — это теоретическая скорость, которую вы можете поддерживать постоянно, не истощая силы. Вы можете использовать КСП для контроля темпа во время тренировки и наблюдения за улучшениями. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Плавание > Плав. в бас.. 3 Прокрутите вниз. 4 Выберите Тренировка > Библиотека тренировок > Критическая скорость плавания > Вып. пров. крит. скор. плавания. 5 Прокрутите вниз для предварительного просмотра этапов тренировки (дополнительно). 6 Нажмите . 7 Нажмите для запуска таймера занятия. 8 Следуйте инструкциям на экране. Использование Virtual Partner ® Функция Virtual Partner — это тренировочный инструмент, разработанный, чтобы помочь вам достичь своих целей. Можно задать темп для функции Virtual Partner, чтобы устроить соревнование с виртуальным партнером.

Тренировки - часть 5

ПРИМЕЧАНИЕ: для некоторых занятий эта функция недоступна. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия, а затем выберите занятие. 3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия. 4 Выберите Экраны данных > Добавить новый элемент > Virtual Partner. 5 Введите значение темпа или скорости. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете изменить порядок экранов с данными (необязательно). 6 Начните занятие (Начало занятия, стр. 26). 7 Пролистайте экран до Virtual Partner, чтобы просмотреть, кто лидирует. Соревнование с результатами предыдущего занятия Вы можете пройти предыдущее записанное занятие или скачанную дистанцию Garmin Connect™ со временем ее преодоления и попробовать превзойти результат. Эта функция используется с функцией Virtual Partner ®, позволяя увидеть, насколько вы превосходите собственный прошлый результат или отстаете от него. ПРИМЕЧАНИЕ: для некоторых занятий эта функция недоступна. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия, а затем выберите занятие. 3 Прокрутите вниз. Выберите Тренировка > Гонка с собой. Выберите один из следующих вариантов: - Для соревнования с результатами занятия выберите Из журнала и выберите нужное занятие. - Для соревнования с результатами прохождения дистанции выберите Загруженные, выберите дистанцию и нажмите Пройти дистанцию. 6 Нажмите для запуска таймера занятия. 7 После завершения занятия нажмите и выберите Сохранить. О календаре тренировок Календарь тренировок на часах представляет собой расширение календаря или расписания тренировок, созданного в вашей учетной записи Garmin Connect™. После добавления нескольких тренировок в календарь Garmin Connect их можно отправить на устройство. Все запланированные тренировки, отправленные на устройство, отображаются в мини-виджете календаря. Выбрав день в календаре, можно просмотреть или начать тренировку. Запланированная тренировка остается на часах независимо от ее выполнения или пропуска. При отправке запланированных тренировок из Garmin Connect существующий календарь тренировок перезаписывается. Функция Adaptive Training Plans Ваша учетная запись Garmin Connect™ обладает функциями Adaptive Training Plan и Garmin ® Тренер, которые помогут вам достичь поставленных целей. Например, ответив на несколько вопросов, вы сможете найти план, который поможет вам преодолеть забег на 5 км.

Тренировки - часть 6

План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега. Когда вы начинаете план, мини-виджет «Тренер Garmin» добавляется в список мини-виджетов на часах MARQ ®.

© «Спорт Лайф», 2026

Использование приложения «Сохраненное»

Приложение «Сохраненное» можно использовать для просмотра сохраненных местоположений и дистанций. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Сохраненные. 3 Выберите сохраненный элемент. 4 Выберите один из следующих вариантов: - Для навигации к указанному местоположению выберите Идти к. - Для навигации по дистанции выберите Пройти дистанцию. - Для просмотра точек дистанции, таких как места, где можно попить, препятствия или крутые подъемы, выберите Просмотр точек дистанции. СОВЕТ: точки дистанции можно добавлять при создании дистанции в приложении Garmin Connect™ (Создание дистанции в Garmin Connect™, стр. 138). - Чтобы начать прохождение дистанции в обратном направлении, выберите Больше > Пройти дистанцию в обратном направлении. - Чтобы изменить настройки прокладки маршрута, например объезды или навигационные оповещения, выберите Больше > Настройки маршрута. - Для просмотра сведений о местоположении выберите Больше > Сведения. - Чтобы изменить сведения о местоположении или дистанции, выберите Больше > Правка. - Чтобы изменить оповещения, которые отображаются во время навигации, выберите Больше > Настройки оповещений. - Для просмотра списка подъемов на дистанции выберите Больше > Просмотр подъемов. - Чтобы отображать дистанцию на карте, даже когда навигация выключена, выберите Больше > На карте. - Чтобы отправлять информацию о местоположении или дистанции с помощью функции Garmin Share, выберите Больше > Передать (Garmin ® Share, стр. 119). - Чтобы удалить местоположение или дистанцию, выберите Больше > Удалить.

Запись голосовой заметки

Вы можете записывать и прослушивать голосовые заметки с помощью встроенного динамика и микрофона часов. 1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата нажмите . - Нажмите и удерживайте . Выберите Голосовые заметки. 3 Выберите . 4 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Местополож., чтобы сохранить местоположение GPS с помощью голосовой заметки. - Чтобы отрегулировать громкость динамика, выберите пункт Громкость. 5 Выберите . 6 Произнесите голосовую заметку. 7 Выберите . 8 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите , чтобы воспроизвести голосовую заметку. - Выберите , чтобы переименовать или удалить голосовую заметку. - Выберите для просмотра местоположения голосовой заметки на карте. - Нажмите и выберите для просмотра библиотеки голосовых заметок.

Использование голосового управления - часть 1

1 Выберите один из следующих вариантов: - Нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите и выберите Голосовое управление. - Удерживая , выберите Голосовое управление. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете настраивать меню элементов управления (Настройка меню элементов управления, стр. 73). - Произнесите "OK Garmin". ПРИМЕЧАНИЕ: включить фразу активации часов "OK Garmin" можно в настройках системы (Включение фразы активации часов, стр. 156). 2 Произнесите голосовую команду, которую часы должны выполнить (Голосовые команды часов, стр. 18). Голосовые команды часов Система голосового управления предназначена для распознавания речи пользователя. Это список часто используемых голосовых команд, но часы не требуют обязательного использования именно этих фраз (кроме OK Garmin). Вы можете произносить фразы так, как

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

вам удобно. Советы по голосовым командам и информацию по поиску и устранению неисправностей см. на веб-сайте garmin.com/ voicecommand/tips. Фраза активации голосового управления Назначение "OK Garmin" Фраза активирует восприятие часами голосовых команд Голосовая команда для получения справки Назначение What can I say? Отображение списка общих голосовых команд Функции управления устройством и экраном Голосовое управление Назначение Find my phone Воспроизводит звуковой сигнал на сопряженном смартфоне в случае, если он находится в зоне действия сигнала Bluetooth ®. Disable do not disturb Отключение режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления. Turn on airplane mode Включение режима полета для отключения всей беспроводной связи. Increase brightness Увеличение уровня яркости. Decrease brightness Уменьшение уровня яркости.

Использование голосового управления - часть 2

Set brightness to 80 Установка яркости на указанный уровень в процентах. Доступные значения: 0–100%. Функции часов Голосовое управление Назначение Set a timer for fifteen minutes Установка обратного отсчета на определенное время. Pause timer Приостановка текущего таймера обратного отсчета. Голосовое управление Назначение Resume timer Возобновление приостановленного таймера обратного отсчета. Cancel timer Отмена текущего таймера обратного отсчета. Start stopwatch Запуск секундомера. Stop stopwatch Остановка секундомера. Wake me up at 3:15 a.m. Устанавливает разовый будильник на указанное время. Функции приложений и занятий Голосовое управление Назначение Show me the weather Открытие приложения погоды. Open the calendar Открытие приложения календаря. Start a run Запуск занятия Бег. Start hiking Запуск занятия Поход. Open the triathlon app Начало занятия Триатлон. ПРИМЕЧАНИЕ: здесь перечислены примеры голосовых команд. Голосовое управление доступно для всех приложений и команд по умолчанию (Приложения, стр. 11, Занятия, стр. 25). Функции управления навигацией Голосовое управление Назначение Begin navigation Открытие меню Навигация для начала навигации к пункту назначения. Save location Сохранение текущего местоположения. Switch to the compass app Открытие компаса. Функции управления мультимедиа Голосовое управление Назначение Change volume to 8 Регулировка громкости до заданного уровня. Доступные значения: 0–10 или 0–100%. Increase volume Увеличение громкости звука. Decrease volume Снижение громкости звука. Play music Воспроизведение текущего выбранного медиафайла. Next song Воспроизведение следующей композиции. Previous song Воспроизведение предыдущей композиции. Pause music Приостановка текущего выбранного медиафайла. Mute Отключение звука. Unmute Включение звука.

Использование приложения Messenger

ОСТОРОЖНО Неспутниковые функции обмена сообщениями приложения Garmin Messenger™ на смартфоне не следует использовать в качестве единственного средства для получения экстренной помощи. УВЕДОМЛЕНИЕ Для использования приложения Messenger часы MARQ ® 9/9 Pro или MARQ 9 Pro - inReach ® без активного тарифного плана inReach должны быть подключены к приложению Garmin Messenger на совместимом смартфоне с помощью технологии Bluetooth ® (Приложение Garmin Messenger™, стр. 124). Приложение Messenger на часах позволяет просматривать, создавать и отвечать на сообщения из приложения Garmin Messenger на смартфоне. На часах MARQ 9 Pro - inReach с активным тарифным планом inReach можно использовать подключение часов к LTE или спутнику для

© «Спорт Лайф», 2026

отправки пользовательских сообщений и сообщений чекина, а также для проверки наличия новых сообщений. 1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата нажмите . - В режиме отображения циферблата нажмите . - Нажмите и удерживайте . 2 Выберите Messenger. 3 Если вы впервые используете функцию Messenger, отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить процесс сопряжения и настройки. 4 На часах выберите один из вариантов: - Чтобы создать новое сообщение, выберите , выберите получателя и либо выберите сообщение из списка, либо создайте собственное. СОВЕТ: на часах MARQ 9 Pro - inReach можно выбрать для записи голосового сообщения. - Чтобы отправить сообщение чекина с часов MARQ 9 Pro - inReach, выберите . - Чтобы проверить наличие новых сообщений на часах MARQ 9 Pro - inReach, выберите . - Чтобы просмотреть диалог, прокрутите экран вниз и выберите нужный диалог. - Чтобы ответить на сообщение, выберите диалог, нажмите Ответить и либо выберите сообщение из списка, либо создайте собственное. - На часах MARQ 9 Pro - inReach выберите Отправить мое местоположение для отправки сообщения с указанием вашего местоположения. СОВЕТ: можно выбрать Больше > Включать инф. о местоположении, чтобы включить больше данных о вашем местоположении в сообщения. - Для просмотра последнего известного местоположения контакта выберите Показать местоположение. ПРИМЕЧАНИЕ: чтобы вы могли просматривать последнее известное местоположение контакта, ему необходимо включить функцию Garmin Locate и добавить вас в список доверенных контактов в приложении Garmin Messenger (Включение отслеживания Garmin Locate, стр. 142).

Выполнение вызовов в приложении Вызовы с помощью Messenger

УВЕДОМЛЕНИЕ Эта функция доступна только на часах MARQ ® 9 Pro. Если сопряженный смартфон подключен и находится в зоне приема сигнала, на часах MARQ 9 Pro - inReach ® с активным тарифным планом inReach вызов выполняется с помощью LTE-соединения смартфона. Если смартфон не подключен, вызов выполняется с помощью LTE-соединения часов. Для совершения голосового вызова на часах MARQ 9 Pro без активного тарифного плана inReach сопряженный смартфон должен быть подключен и находиться в зоне приема сигнала. 1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата нажмите и выберите Вызовы с помощью Messenger. - Удерживая , выберите Вызовы с помощью Messenger. 2 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы позвонить контакту из списка контактов в приложении Garmin Messenger™ на смартфоне, выберите и выберите имя контакта. - Чтобы позвонить контакту, с которым вы недавно разговаривали в приложении Вызовы с помощью Messenger, прокрутите список вниз и выберите имя контакта. 3 Дождитесь установки соединения. 4 Чтобы открыть функции, доступные во время вызова, проведите пальцем по экрану вверх. 5 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы отключить микрофон часов, выберите . - Чтобы настроить громкость динамика часов, выберите . - Чтобы отправить текстовое сообщение с помощью приложения Messenger, выберите . - Чтобы изменить источник аудиосигнала с часов на подключенные наушники, выберите . - Чтобы передать вызов с часов на подключенный смартфон, выберите . 6 Выберите , чтобы завершить вызов.

Garmin Pay™ - часть 1

© «Спорт Лайф», 2026

Функция Garmin Pay позволяет использовать часы для оплаты покупок в магазинах-партнерах с помощью кредитных или дебетовых карт, выданных финансовыми учреждениями, участвующими в программе. Настройка кошелька Garmin Pay™ Можно добавить одну или несколько кредитных и дебетовых карт, участвующих в программе, в ваш кошелек Garmin Pay. Перейдите по ссылке garmin.com/garminpay/banks для ознакомления с финансовыми учреждениями, участвующими в программе. 1 В приложении Garmin Connect™ выберите . 2 Выберите Wallet & Garmin Pay > Начать работу. 3 Следуйте инструкциям на экране. Оплата покупки с помощью часов Прежде чем вы сможете использовать часы для оплаты покупок, необходимо указать по крайней мере одну платежную карту. Вы можете использовать часы для оплаты покупок в магазине-партнере. 1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата нажмите . - Нажмите и удерживайте . 2 Выберите Wallet. 3 Введите четырехзначный пароль. ПРИМЕЧАНИЕ: после трехкратного неправильного ввода пароля кошелек будет заблокирован, и вам потребуется выполнить сброс пароля в приложении Garmin Connect™. Отобразятся недавно использованные платежные карты. 4 Если вы добавили несколько карт в кошелек Garmin Pay™, нажмите , чтобы выбрать другую карту (необязательно). 5 В течение 60 секунд удерживайте часы вблизи считывателя платежных карт так, чтобы дисплей часов был повернут к считывателю. Часы подадут вибросигнал, и на дисплее появится галочка после завершения обмена данными со считывателем. 6 При необходимости следуйте инструкциям, приведенным в руководстве по работе со считывателем, для завершения транзакции.

Garmin Pay™ - часть 2

СОВЕТ: после успешного ввода пароля вы можете совершать платежи без дополнительного ввода пароля в течение 24 часов, пока вы носите часы. Если вы снимете часы с запястья или отключите пульсометр, необходимо будет снова ввести пароль перед совершением платежа. Добавление карты в кошелек Garmin Pay™ Можно добавить до 10 кредитных или дебетовых карт в ваш кошелек Garmin Pay. 1 В приложении Garmin Connect™ выберите > Wallet & Garmin Pay > . 2 Следуйте инструкциям на экране. После добавления карты вы сможете выбирать ее на часах при совершении платежа. Управление картами Garmin Pay™ Вы можете временно приостановить действие карты или удалить ее. ПРИМЕЧАНИЕ: в некоторых странах сопричастные финансовые учреждения могут ограничить работу функций Garmin Pay. 1 В приложении Garmin Connect™ выберите > Wallet & Garmin Pay. 2 Выберите карту. 3 Выберите . 4 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы временно приостановить или возобновить действие карты, выберите Приостановить действие карты. Для оплаты покупок с помощью часов MARQ ® карта должна быть активной. - Чтобы удалить карту, выберите или Удалить карту. Изменение пароля Garmin Pay™ Необходимо знать текущий пароль, чтобы изменить его. Если вы забыли свой пароль, необходимо сбросить приложение Garmin Pay для часов MARQ ®, создать новый пароль и повторно ввести данные вашей карты. 1 В приложении Garmin Connect™ выберите . 2 Выберите Wallet & Garmin Pay > Изменить пароль. 3 Следуйте инструкциям на экране. В следующий раз при оплате покупки с помощью часов MARQ необходимо будет ввести новый пароль.

Запуск Garmin Epic - часть 1

Garmin Epic — это коллекция ваших занятий, мест их проведения и биометрических данных, которую можно просматривать как журнал путешествий. 1 Выберите один из следующих

© «Спорт Лайф», 2026

вариантов: - Нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . - В режиме отображения циферблата нажмите . ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить Epic в меню элементов управления (Настройка меню элементов управления, стр. 73), список приложений (Настройка списка приложений, стр. 62) или список мини-виджетов (Настройка списка мини-виджетов, стр. 79). 2 Выберите Epic. 3 Нажмите . 4 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы начать запись без навигации, выберите Начать Epic. - Чтобы начать запись с навигацией по дистанции, выберите Добавить дистанцию, выберите дистанцию и нажмите Пройти дистанцию. Просмотр и редактирование Garmin Epic 1 Выберите один из следующих вариантов: - Нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . - В режиме отображения циферблата нажмите . ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить Epic в меню элементов управления (Настройка меню элементов управления, стр. 73), список приложений (Настройка списка приложений, стр. 62) или список мини-виджетов (Настройка списка мини-виджетов, стр. 79). 2 Выберите Epic. Отобразится текущий или последний сохраненный Epic. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Нажмите для просмотра истории. - Нажмите и выберите Переименовать Epic, чтобы изменить название. - Нажмите и выберите Добавить дистанцию или Новая дистанция, чтобы пройти дистанцию. - Нажмите и выберите Вся статистика, чтобы просмотреть свои занятия и статистику. - Нажмите и выберите Завершить Epic, чтобы сохранить данные и завершить Garmin Epic. Использование приложения «Хронограф Xero ®» Часы можно использовать для просмотра баллистических данных во время сеанса хронографа Xero и для доступа к элементам управления сеансом. Дополнительную информацию о совместимости и использовании хронографа см. в руководстве по эксплуатации хронографа. 1 Выполните сопряжение часов с хронографом Xero (Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 107). 2 В режиме отображения циферблата нажмите . 3 Выберите Хронограф Xero. 4 Дождитесь подключения часов и хронографа. 5 Выберите один из следующих вариантов: - На часах нажмите и выберите Новый сеанс. - Запустите новый сеанс на хронографе Xero.

Запуск Garmin Epic - часть 2

Следуйте инструкциям на экране любого из устройств, чтобы выбрать режим оружия и сведения об оружии. 7 Во время сеанса используйте часы, чтобы выбрать один из вариантов: - Нажмите для просмотра списка выстрелов. - Нажмите для просмотра параметров меню. Планирование погружения Вы можете планировать будущие погружения с помощью компьютера для дайвинга, например делать расчет дыхательной смеси или времени бездекомпрессионного предела. Расчет времени бездекомпрессионного предела Вы можете рассчитать время бездекомпрессионного предела или максимальную глубину для следующего погружения. Эти расчеты не сохраняются и не применяются к следующему погружению. 1 Нажмите кнопку . 2 Выберите Планир. погруж. > Бездекомпрессионный предел. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Для вычисления бездекомпрессионного предела на основе текущего насыщения тканей выберите Погруж. сейчас. - Для вычисления бездекомпрессионного предела на основе насыщения тканей газами в будущем выберите Вв.инт. меж.погр. и введите время интервала между погружениями. 4 Введите процентное содержание кислорода. 5 Выберите один из следующих вариантов: - Для расчета времени бездекомпрессионного предела выберите Введите глубину и введите нужную глубину для погружения. - Для расчета максимальной глубины выберите Введите время и введите запланированное время погружения. Появится таймер до бездекомпрессионного предела, показатель глубины и предельной глубины

© «Спорт Лайф», 2026

погружения. ПРИМЕЧАНИЕ: если запланированная глубина превышает предельную глубину погружения для компьютера для дайвинга или дыхательной смеси, отображается предупреждающее сообщение, а предельная глубина дыхательной смеси отображается красным цветом. 6 Нажмите кнопку . 7 Выберите один из следующих вариантов: - Для выхода выберите Готово. - Чтобы добавить интервалы для погружения, выберите Доб. повт. погр. и следуйте инструкциям на экране. Расчет дыхательного газа Вы можете рассчитать значение PO2, процентное содержание кислорода или максимальную глубину погружения, отрегулировав два из трех значений. Расчеты зависят от настройки типа воды в настройках погружения. (Настройки погружения, стр. 51) 1 Нажмите . 2 Выберите Планир. погруж. > Расчет газовой смеси. 3 Нажмите или и выберите параметр для расчета: - Выберите PO2. - Выберите O2%. - Выберите Глубина. 4 Нажмите или , чтобы изменить первое значение. 5 Нажмите , затем нажмите или , чтобы изменить второе значение. При редактировании значений устройство рассчитывает скорректированное значение для выделенного параметра. 6 При необходимости нажмите кнопку , чтобы рассчитать значение для другого параметра.

Просмотр информации о приливах

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Сведения о приливах\отливах приведены исключительно в информационных целях. Вы несете ответственность за соблюдение всех указаний, связанных с условиями на воде, и должны всегда следить за окружающей обстановкой и руководствоваться соображениями безопасности и здравого смысла во время нахождения в море. Несоблюдение данной рекомендации может привести к получению травм или смерти. Можно просмотреть информацию станций наблюдения за приливами, включая высоту прилива, а также время следующего прилива и отлива. Вы можете сохранить до десяти станций наблюдения за приливами. 1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата нажмите . - В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Приливы. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы использовать текущее местоположение рядом со станцией наблюдения за приливами, выберите Текущее местоположение. - Чтобы ввести координаты местоположения, выберите Координаты. - Чтобы выбрать местоположение на карте, выберите Использовать карту. - Чтобы выбрать сохраненное местоположение, выберите Сохраненные местоположения. - Чтобы ввести название города, выберите Поиск города. Для текущей даты отображается 24-часовой график приливов с текущей высотой прилива 1 и информацией о следующих приливах и отливах 2 . 4 Нажмите для просмотра информации о приливах на ближайшие дни. 5 Нажмите и выберите В Избранное, чтобы установить это местоположение в качестве избранной станции наблюдения за приливами (необязательно). Избранная станция наблюдения за приливами отображается в верхней части списка в приложении и на мини-виджете. СОВЕТ: чтобы добавить другие станции наблюдения на приливами, нажмите , выберите Правка > Добавить и следуйте инструкциям в шаге 3. Установка оповещения о приливе 1 Выберите сохраненную станцию наблюдения за приливами в приложении Приливы. 2 Нажмите и выберите Настройка оповещений. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы установить звуковой сигнал перед приливом, выберите Время до прилива. - Чтобы установить звуковой сигнал перед отливом, выберите Время до отлива.

Отметка положения якоря

© «Спорт Лайф», 2026

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Функция якоря — это средство контроля за окружающей обстановкой. Оно не может предотвратить посадку на мель или столкновения при всех обстоятельствах. Вы несете ответственность за безопасное и надлежащее управление судном, за внимательное наблюдение за окружающей обстановкой, а также за соблюдение правил техники безопасности при нахождении на воде. Несоблюдение данной рекомендации может привести к повреждению имущества, получению травм или смерти. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Якорь. 3 Подождите, пока часы найдут спутники. 4 Нажмите и выберите Отдать якорь. Настройки якоря В режиме отображения циферблата нажмите , выберите Якорь, удерживайте и выберите настройки приложения. Радиус дрифта: устанавливает допустимую величину сноса во время стоянки на якоре. Интервал обновления: настройка интервала обновления данных о якоре. Сигнал о якоре: включение сигнала, оповещающего о выходе судна за пределы радиуса дрейфа. Длительность сигнала о якоре: установка длительности сигнала о якоре. Когда сигнал о якоре включен, то оповещение появляется каждый раз, когда судно выходит за пределы радиуса дрейфа во время действия указанного сигнала.

Дистанционное управление троллинговым мотором

Сопряжение часов с троллинговым мотором Часы можно использовать в качестве пульта дистанционного управления для сопряженного троллингового мотора Garmin ®. После сопряжения устройств можно управлять троллинговым мотором с помощью приложения Троллинговый мотор, занятия Судно или Рыбная ловля. Для получения дополнительной информации об использовании дистанционного управления см. руководство пользователя троллингового мотора. 1 Включите троллинговый мотор. 2 Переместите часы на расстояние не более 1 м (3 футов) от панели отображения троллингового мотора. 3 На часах нажмите и выберите Троллинговый мотор. 4 На панели отображения троллингового мотора трижды нажмите , чтобы перейти в режим сопряжения. При поиске соединения на панели отображения троллингового мотора горит синим. 5 На часах нажмите , чтобы войти в режим сопряжения. 6 Убедитесь, что ключ доступа, отображаемый на пульте дистанционного управления троллингового мотора, совпадает с ключом доступа, отображаемым на часах. 7 На часах нажмите , чтобы подтвердить ключ доступа. 8 На пульте дистанционного управления троллингового мотора нажмите , чтобы подтвердить ключ доступа. При успешном подключении к часам индикатор на панели отображения троллингового мотора загорается зеленым. СОВЕТ: при необходимости можно выполнить сопряжение часов с другим троллинговым мотором позже в меню Датчики и аксессуары (Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 107).

© «Спорт Лайф», 2026

Занятия

В режиме отображения циферблата нажмите , выберите Занятия и нажмите для прокрутки занятий. Ваши избранные занятия появляются в верхней части списка (Настройка списка избранных занятий, стр. 62). ПРИМЕЧАНИЕ: некоторые занятия отображаются в нескольких категориях. Категория Занятия На улице Приключенческая гонка, ArcheryX, Боулдеринг, Диск-гольф, Экспедиция, Рыбная ловля, Гольф, Поход, Конный спорт, Охота, Роликовые коньки, Альпинизм, Ходьба с рюкзаком, Ходьба Бег Беговая дорожка, Бег, Бег на стадионе, Бег по пересеченной местности, Беговой тренажер, Бег с препятствиями, Бег на сверхмарафонские дистанции, Виртуальная пробежка Велотренировки Велосипед, Поездки на работу на велосипеде, Велотренажер, Велосипедный тур, BMX, Велокросс, eBike, Горный электровелосипед, Гравийный велосипед, Горный велосипед, Шоссейный велосипед Плавание Открытая вода, Плав. в бас. Мультитренировка Смешанный сеанс, Кросс с заплывом, Триатлон Тренажерный зал Бокс, Кардио, Скалолазание в помещении, Эллипсоид, Прохождение этажей, ВИИТ, Прыжки со скакалкой, Смешанные единоборства, Подвижность, Пилатес, Степпер, Сил. трен., Ходьба в помещении, Лыжные гонки в помещении, Йога Дайвинг Апноэ, Погружение с аквалангом, Трубка Зимние виды спорта Внетрассовое катание на лыжах, Внетрассовое катание на сноуборде, Каток, Горные лыжи, Сноуборд, Снегоход, Ходьба в снегоступах, Лыжные гонки классическим ходом, Лыжные гонки коньковым ходом Водные виды спорта Судно, Каяк, Кайтборд, Хождение под парусом, Парусная экспедиция, Парусные гонки, Паддлбординг, Серфинг, Тюбинг, Вейкбординг, Вейксерфинг, Водные лыжи, Рафтинг, Виндсерфинг Командные виды спорта Американский футбол, Бейсбол, Баскетбол, Крикет, Хоккей на траве, Хоккей, Лакросс, Регби, Футбол, Софтбол, Волейбол, Алтимат Спорт с ракетками Бадминтон, Падел, Пиклбол, Платформенный теннис, Ракетбол, Сквош, Настольный теннис, Теннис Автоспорт Вездеход, Мотокросс, Мотоцикл, Путешествие по суше Академическая гребля Гребля, Гребной тренажер Другое Дыхание, Игры, Прыжки с парашютом, Медитация, Тренировка темпа, Отслеживать мое местоположение

Начало занятия - часть 1

Если необходимо, в начале занятия GPS включается автоматически. Дополнительные сведения о системе GPS см. по адресу garmin.com/aboutGPS. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия. Выберите один из следующих вариантов: - Выберите занятие из Избранного. - Прокрутите список занятий до пункта Больше, выберите категорию занятия, а затем выберите занятие. 4 Если для занятия требуются сигналы GPS, выйдите на улицу, чтобы обеспечить беспрепятственный обзор неба, и дождитесь заполнения шкалы состояния GPS. Часы будут готовы к работе после определения ЧСС, затем они получают сигналы GPS (при необходимости) и устанавливают подключение с беспроводными датчиками (при необходимости). 5 Нажмите для запуска таймера занятия. Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере. Советы по записи занятий - Зарядите часы перед началом занятия (Зарядка часов, стр. 160). - После выбора занятия, но до запуска таймера, нажмите и прокрутите экран для просмотра и изменения меню состояния занятия. СОВЕТ: во время занятия можно провести вниз от верхней части экрана, удерживая , чтобы открыть меню состояния занятия. - Нажимайте для записи кругов, запуска нового подхода или позы, перехода к следующему этапу тренировки. Для определенных занятий, поддерживающих запись кругов вручную, а также ручную и

© «Спорт Лайф», 2026

автоматическую смену видов спорта, можно выбрать , чтобы отменить круг. - Нажмите или для просмотра дополнительных экранов данных.

Начало занятия - часть 2

- Чтобы просмотреть дополнительные экраны данных, проведите пальцем по экрану вверх или вниз. СОВЕТ: чтобы разблокировать сенсорный экран во время занятия, проведите пальцем вниз от верхней части экрана. - Проведите пальцем вправо или влево для просмотра элементов управления музыкой или параметров занятия. - Во время занятия нажмите и удерживайте и выберите Изменить спорт для перехода к другому типу занятия. Если ваше занятие включает два или более видов спорта, то оно записывается как мультитренировка. - Нажмите и удерживайте , выберите настройки занятия, а затем выберите Режим мощности для использования необходимого режима питания для продления автономной работы (Настройка режимов энергопотребления, стр. 150). Советы по улучшению приема спутниковых сигналов GNSS - Как можно чаще выполняйте синхронизацию устройства со своей учетной записью Garmin ®: - Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB и приложения Garmin Express™. - Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect™ с помощью телефона с поддержкой Bluetooth ®. - Подключите устройство к своей учетной записи Garmin через беспроводную сеть Wi-Fi ®. После подключения к учетной записи Garmin 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. - Используйте ремешки часов, в которых отсутствуют металлические детали, расположенные близко к корпусу часов (например, силиконовые).

Остановка занятия

Некоторые параметры доступны только для определенных занятий. 1 Нажмите . 2 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы возобновить занятие, выберите Возобновить. - Чтобы перейти к следующему занятию во время Смешанный сеанс, выберите След. занятие (Запись смешанного сеанса, стр. 44). - Чтобы сохранить занятие и просмотреть сведения, выберите Сохранить и выберите опцию. ПРИМЕЧАНИЕ: после сохранения занятия вы можете ввести данные об оценке собственного состояния (Оценка занятия, стр. 28). - Чтобы приостановить занятие и возобновить его позже, выберите Завершить позже. - Чтобы сохранить занятие и начать или завершить Garmin Epic, выберите Сохранить и начать Epic. или Сохранить и завершить Epic. (Запуск Garmin Epic, стр. 22). - Чтобы отметить круг дистанции, выберите Круг. Можно выбрать , чтобы отменить круг для определенных занятий. - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по уже пройденному пути, выберите Назад к началу > TracBack. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна только для занятий с использованием GPS. - Чтобы вернуться к начальной точке занятия самым коротким маршрутом, выберите Назад к началу > Маршрут. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна только для занятий с использованием GPS. - Чтобы измерить разницу между ЧСС в конце занятия и ЧСС через две минуты, выберите Частота пульса восстановления и подождите, пока таймер отсчитывает время (Частота пульса восстановления, стр. 89). - Чтобы удалить занятие, выберите Отменить и нажмите . ПРИМЕЧАНИЕ: после остановки занятия часы автоматически сохраняют его по прошествии 30 минут. Оценка занятия ПРИМЕЧАНИЕ: для некоторых занятий эта функция недоступна. Можно настроить параметр оценки

© «Спорт Лайф», 2026

собственного состояния для определенных занятий (Настройки занятия, стр. 63). 1 После завершения занятия выберите Сохранить (Остановка занятия, стр. 27). 2 Выберите число, соответствующее вашим воспринимаемым усилиям. ПРИМЕЧАНИЕ: можно выбрать , чтобы пропустить оценку собственного состояния. 3 Выберите вариант, соответствующий вашим ощущениям во время занятия. С оценками состояния можно ознакомиться в приложении Garmin Connect™.

Занятия на свежем воздухе - часть 1

Занятие ракингом Для занятий ракингом можно настроить вес рюкзака и цели тренировки. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > На улице > Ходьба с рюкзаком. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Если это ваше первое занятие ракингом, укажите вес рюкзака. - Если занятие не первое, нажмите и выберите Вес снаряжения > Изменить вес. 4 Нажмите и выберите Тренировка. 5 Выберите цель тренировки (необязательно): - Чтобы установить цель тренировки на основе одного или двух параметров, выберите Задать цель (Установка цели тренировки, стр. 15). - Чтобы использовать калькулятор цели тренировки для расчета времени, расстояния, темпа, калорий и веса рюкзака, выберите Калькулятор цели (Использование калькулятора цели для занятия ракингом, стр. 28). После установки цели часы предложат добавить навигацию по обратному маршруту, чтобы вы могли вернуться к начальной точке. 6 При необходимости выберите , чтобы включить функцию навигации к начальной точке маршрута по достижении его середины. 7 Нажмите для запуска таймера занятия. 8 После завершения занятия нажмите и выберите Сохранить. Использование калькулятора цели для занятия ракингом Калькулятор цели для занятия ракингом создает тренировку нужного типа с учетом целей по весу рюкзака, расстоянию, времени, темпу и калориям. Когда вы указываете вес рюкзака и две цели, часы автоматически рассчитывают необходимые значения для двух других целей. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > На улице > Ходьба с рюкзаком. 3 Нажмите и выберите Тренировка > Калькулятор цели. 4 Выберите Input 1 и укажите цель тренировки. 5 Выберите Input 2 и укажите цель тренировки. 6 Выберите Вес снаряжения и укажите вес. В верхней части экрана часов отобразятся необходимые значения двух оставшихся целей тренировки. 7 Нажмите Сброс, чтобы удалить значения и начать заново (необязательно). 8 Выберите Ус. в кач. цели, чтобы использовать результат вычисления в качестве цели тренировки. 9 При необходимости выберите , чтобы включить функцию навигации к начальной точке маршрута по достижении его середины. 10 Нажмите для запуска таймера занятия. 11 После завершения занятия нажмите и выберите Сохранить.

Занятия на свежем воздухе - часть 2

Гольф Игра в гольф Перед игрой в гольф необходимо зарядить часы (Зарядка часов, стр. 160). 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > На улице > Гольф. Устройство определяет местоположение спутников, вычисляет ваше местоположение и выбирает поле, если поблизости есть только одно поле. 3 Если есть список полей для гольфа, выберите поле из него. 4 При необходимости задайте дистанцию для драйвера. 5 Выберите , чтобы сохранить результат. 6 Выберите стартовую площадку. На дисплее часов отобразится экран с информацией о лунке. 1 Номер текущей лунки. 2 Пар для лунки. 3 Карта с лунками. Цветные точки обозначают расстояние от препятствий до лунки в метрах или ярдах. Красный — 100, белый — 150, синий — 200, а желтый — 250.

© «Спорт Лайф», 2026

Дистанция для драйвера от стартовой площадки. Расстояние до передней, средней и задней части грина. ПРИМЕЧАНИЕ: в результате изменения местоположения флажков часы измеряют расстояние до передней, средней и задней части грина, но не до самого местоположения флажка. 7 Выберите один из следующих вариантов: - Коснитесь передней, средней и задней части грина, чтобы просмотреть расстояние PlaysLike (Значки расстояния PlaysLike, стр. 32). - Нажмите или , чтобы просмотреть дополнительные данные, включая гандикап и факторы PlaysLike. - Коснитесь карты, чтобы просмотреть более подробные данные или измерить расстояние с помощью сенсорного наведения (Измерение расстояния при помощи сенсорного наведения, стр. 32). - Коснитесь карты и нажмите или для просмотра местоположения и расстояния до препятствия или до его передней и задней стороны. - Нажмите , чтобы открыть меню гольфа (Меню гольфа, стр. 30). При переходе к следующей лунке часы выполняют автоматическое переключение для отображения информации о новой лунке. Меню гольфа Во время раунда можно нажать , чтобы получить доступ к дополнительным функциям в меню гольфа. Карта: открытие карты, когда часы находятся в режиме Крупные цифры. Просмотр грина: настройка местоположения флажка для получения более точного измерения расстояния (Перемещение флажка, стр. 31). Виртуальный кэдди: запрашивает рекомендацию по выбору клюшки от виртуального кэдди (Виртуальный кэдди, стр. 31). Сменить лунку: смена лунки вручную.

Занятия на свежем воздухе - часть 3

Сменить грин: смена грина, если доступно более одного грина для лунки. Оценочная таблица: открытие оценочной таблицы для раунда (Ведение счета, стр. 33). PinPointer: функция PinPointer — это компас, который помогает выбрать правильное направление, если вы не видите грина. Эта функция поможет вам правильно направить удар, даже если вы оказались в деревьях или песчаной ловушке. ПРИМЕЧАНИЕ: не используйте функцию PinPointer, находясь в гольф-каре. Помехи от гольф-кара могут повлиять на точность показаний компаса. Ветер: открывает указатель, который показывает скорость и направление ветра относительно флажка (Просмотр скорости и направления ветра, стр. 34). Информация о раунде: отображает записанное время, расстояние и пройденные шаги. Эта функция включается и выключается автоматически при запуске или завершении раунда. Оценка удара: отображение расстояния предыдущего удара, записанного с помощью функции Garmin AutoShot™ (Просмотр измерений дальности ударов, стр. 33). Вы также можете записать удар вручную (Измерение удара вручную, стр. 33). Статистика клюшки: отображение статистики по каждой клюшке для гольфа, например, информации о расстоянии и точности. Появляется при сопряжении совместимых датчиков отслеживания клюшки Approach ® или включении параметра Под. по выб. кл.. Пользовательские цели: сохранение местоположения, например объекта или препятствия, для текущей лунки (Сохранение пользовательских отметок, стр. 34). Добавить вторую «девятку»: добавляет вторую «девятку» лунок при игре на поле с девятью лунками, что позволяет сыграть полный раунд. ВОСХОД И ЗАХОД СОЛНЦА: показывает время восхода и заката солнца, а также время наступления сумерек на текущий день. Настройки: настройка параметров игры в гольф (Настройки для гольфа, стр. 30). Завершить раунд: завершение текущего раунда. Настройки для гольфа Во время раунда вы можете нажать и выбрать Настройки для настройки параметров. Подсчет баллов: позволяет настроить параметры подсчета баллов (Настройки подсчета баллов, стр. 34). Дистанция для драйвера: установка среднего расстояния, которое мяч проходит от стартовой площадки после драйва. Дистанция для драйвера отображается на карте в виде дуги. PlaysLike: настройка функции PlaysLike для

© «Спорт Лайф», 2026

измерения расстояния, которая обеспечивает отображение скорректированного расстояния до грина во время игры в гольф (Значки расстояния PlaysLike, стр. 32).

Занятия на свежем воздухе - часть 4

Виртуальный кэдди: позволяет настроить автоматическое или ручное управление рекомендациями кэдди по выбору клюшек. Данная функция становится доступной, если вы провели пять раундов игры в гольф, отслеживаете статистику по клюшкам и загружаете данные счетных карточек в приложение Garmin Golf™. Крупные цифры: изменение размера цифр на экране отображения лунки. Режим турнира: отключение функций расстояния PinPointer и PlaysLike. Эти функции не разрешены в официальных турнирах или при расчете гандикапа. Расстояние в гольфе: указание единицы измерения для расстояния во время игры в гольф. Скорость ветра в гольфе: указание единицы измерения для скорости ветра во время игры в гольф. Отслеживание клюшки: позволяет настроить совместимые датчики отслеживания клюшки Approach ®. Под. по выб. кл. помогает вам указать использованную клюшку после каждого обнаруженного удара для записи статистики по клюшке (Запись статистики, стр. 33). Спутники: установка спутниковой системы для занятия (Настройки спутников, стр. 69). Запись занятия: позволяет записывать файлы активности в формате FIT. В файлы FIT записываются данные для фитнеса, предназначенные для использования на веб-сайте и в приложении Garmin Connect™. Сенсорный экран: включение сенсорного экрана во время игры в гольф. Сопряжение дальномера: позволяет выполнить сопряжение часов с совместимым дальномером. Перемещение флажка Можно более подробно рассмотреть грин и изменить местоположение флажка. 1 На экране с информацией о лунке нажмите . 2 Выберите Просмотр грина. 3 При необходимости можно увеличивать и уменьшать масштаб с помощью ползунка в правой части экрана. 4 Коснитесь или перетащите , чтобы переместить местоположение флажка. 5 Нажмите . Расстояния на экране с информацией о лунке обновляются в соответствии с новым местоположением флажка. Местоположение флажка сохраняется только для текущего раунда. Виртуальный кэдди Для использования функции «Виртуальный кэдди» необходимо провести пять раундов с применением датчиков отслеживания клюшки Approach ® или включить функцию Под. по выб. кл. (Настройки занятия, стр. 63) и загрузить счетные карточки. Для проведения каждого раунда необходимо установить подключение к сопряженному смартфону с приложением Garmin Golf™. Функция «Виртуальный кэдди» предоставляет рекомендации на основе данных о лунке, ветре и прошлых результатах, полученных с использованием каждой клюшки.

Занятия на свежем воздухе - часть 6

Измерение расстояния при помощи сенсорного наведения Во время игры в гольф можно использовать сенсорное наведение для измерения расстояния до любой точки на карте. Коснитесь карты во время игры в гольф. 2 Коснитесь или передвиньте палец, чтобы расположить значок . Можно просмотреть расстояние от текущего местоположения до цели, а также от цели до местоположения флажка. 3 При необходимости можно увеличивать и уменьшать масштаб с помощью ползунка в правой части экрана. Просмотр измерений дальности ударов Устройство оснащено функцией автоматического обнаружения и записи удара. Каждый раз, когда вы делаете удар на фервее, устройство записывает дальность удара, чтобы вы могли просмотреть эти данные позже. СОВЕТ: функция автоматического обнаружения удара работает наилучшим образом, если вы носите устройство на запястье

© «Спорт Лайф», 2026

ведущей руки и в случае хорошего контакта с мячом. Патты не обнаруживаются. Для автоматического обнаружения паттов необходимо использовать устройство отслеживания клюшек для гольфа Approach ® и включить функцию отслеживания клюшки (Настройки для гольфа, стр. 30). 1 Во время игры в гольф нажмите . 2 Выберите пункт Оценка удара. Отобразится последняя дальность удара. ПРИМЕЧАНИЕ: это расстояние автоматически сбрасывается при следующем ударе по мячу, патте на грине или переходе к следующей лунке. 3 Нажмите и выберите Предыдущие удары для просмотра всех записанных значений дальности ударов. расстояние от последнего удара также отображается в верхней части экрана сведений о лунке. Измерение удара вручную Если часы не регистрируют удар, его можно добавить вручную. Удар нужно добавлять из места, где он не зарегистрировался. 1 Выполните удар и проследите, куда приземлится мяч. 2 На экране с информацией о лунке нажмите кнопку . 3 Выберите пункт Оценка удара. 4 Нажмите кнопку . 5 Выберите Добавить удар > . 6 При необходимости укажите клюшку, которую вы использовали для удара. 7 Перейдите к мячу (пешком или на гольф-карте). При следующем ударе часы автоматически запишут дальность последнего удара. При необходимости можно вручную добавить другой удар. Ведение счета 1 На экране с информацией о лунке нажмите . 2 Выберите Оценочная таблица . Оценочная таблица появляется, когда вы находитесь на грине.

Занятия на свежем воздухе - часть 7

3 С помощью кнопки или переключайтесь между лунками. 4 Чтобы выбрать лунку, нажмите . 5 С помощью кнопки или установите счет. Производится обновление общего количества баллов. Запись статистики Чтобы начать запись статистики, сначала необходимо включить отслеживание статистики (Настройки подсчета баллов, стр. 34). 1 На странице оценочной таблицы выберите лунку. 2 Введите количество выполненных ударов, включая патты, и нажмите . 3 Установите количество паттов и нажмите . ПРИМЕЧАНИЕ: количество выполненных паттов используется только для отслеживания статистических данных и не увеличивает ваш результат. 4 При необходимости выберите один из вариантов ниже: ПРИМЕЧАНИЕ: если вы на лунке «пар-3», информация о фервее не появляется. - Если ваш мяч попал на фервей, выберите Попад. на ферв.. - Если мяч не попал на фервей, выберите Отклон. вправо или Отклон. влево. 5 При необходимости введите количество штрафных ударов. Настройки подсчета баллов Во время раунда нажмите кнопку и выберите Настройки > Подсчет баллов. Метод подсчета: изменение метода ведения счета, который используется устройством. Подсчет гандикапа: включает подсчет гандикапа. Задайте гандикап: задает гандикап, если подсчет гандикапа включен. Показать счет: отображает ваш общий счет за раунд в верхней части счетной карточки (Ведение счета, стр. 33). Отслеж. стат.: включение отслеживания статистики: количества паттов, гринов по регламенту и попаданий на фервей во время игры в гольф. Штрафы: позволяет отслеживать штрафные удары во время игры в гольф (Запись статистики, стр. 33). Подсказка: включение запроса в начале раунда, в котором спрашивается, хотите ли вы сохранить счет. Информация о подсчете баллов методом Стейблфорд При выборе метода Стейблфорд для подсчета баллов (Настройки занятия, стр. 63) очки начисляются в соответствии с количеством совершенных ударов для каждой лунки относительно пара. В конце раунда побеждает участник, набравший наибольшее количество очков. Устройство начисляет очки с учетом требований Американской ассоциации гольфа. В счетной карточке игры Стейблфорд вместо ударов отображаются очки.

Занятия на свежем воздухе - часть 8

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Очки Количество совершенных ударов для каждой лунки относительно пара 0 2 или больше 1 На 1 больше 2 Пар 3 На 1 меньше 4 На 2 меньше 5 На 3 меньше Просмотр скорости и направления ветра Функция «Ветер» — это указатель, который показывает скорость и направление ветра относительно флажка. Для использования функции «Ветер» требуется подключение к приложению Garmin Golf™. 1 Во время раунда игры в гольф нажмите . 2 Выберите пункт Ветер. Стрелка указывает направление ветра относительно флажка. СОВЕТ: вы также можете узнать скорость и направление ветра с помощью значка ветра на экране отображения лунки (Игра в гольф, стр. 29). Просмотр направления к флажку Функция PinPointer — это компас, который помогает выбрать правильное направление, если вы не видите грина. Эта функция поможет вам правильно направить удар, даже если вы оказались в деревьях или песчаной ловушке. ПРИМЕЧАНИЕ: не используйте функцию PinPointer, находясь в гольф-каре. Помехи от гольф-кара могут повлиять на точность показаний компаса. 1 Во время раунда игры в гольф выберите . 2 Выберите PinPointer. Стрелка указывает направление к местоположению флажка. Сохранение пользовательских отметок Во время раунда можно сохранить до пяти пользовательских отметок для каждой лунки. Сохранение отметки полезно для записи объектов или препятствий, которые не отображаются на карте. Вы можете просматривать расстояния до этих отметок с экрана преград и препятствий (Игра в гольф, стр. 29). 1 Встаньте рядом с отметкой, которую необходимо сохранить. ПРИМЕЧАНИЕ: невозможно сохранить отметку, которая находится далеко от выбранной лунки. 2 На экране с информацией о лунке нажмите кнопку . 3 Выберите Пользовательские цели. 4 Выберите тип отметки. Режим крупного шрифта Можно изменить размер цифр на экране с информацией о лунке. 1 Во время раунда нажмите . 2 Выберите Настройки > Крупные цифры. Расстояния до передней, средней и задней части грина будут отображаться крупным шрифтом на экране информации о лунке. 3 Нажмите или , чтобы просмотреть дополнительные данные, например гандикап. Кроме того, данные включают расстояние PlaysLike до середины грина, а также скорость и направление ветра.

Занятия на свежем воздухе - часть 9

Тренировка для отработки темпа выполнения свинга Занятие Тренировка темпа помогает выполнять свинги более стабильно. Устройство измеряет и отображает ваше время замаха и маха вниз. Также на экране устройства отображается темп выполнения свинга. Темп выполнения свинга — это время замаха, разделенное на время маха вниз, выражающееся в виде отношения. Отношение 3 к 1 (или 3,0) соответствует идеальному темпу выполнения свинга согласно анализу игры профессиональных спортсменов. Идеальный темп выполнения свинга Идеального темпа 3,0 можно добиться при различном времени выполнения свинга, например 0,7 с/ 0,23 с или 1,2 с/0,4 с. У каждого игрока в гольф может быть уникальный темп выполнения свинга в зависимости от его формы и опыта. Garmin ® предлагает шесть различных значений времени. На экране устройства отображается график, указывающий, является ли время замаха или маха вниз слишком коротким, долгим или подходящим для выбранного значения времени. 1 Варианты значений времени (отношение времени замаха ко времени маха вниз) 2 Время замаха 3 Время маха вниз 4 Темп пользователя Хорошее время Слишком медленно Слишком быстро Чтобы найти идеальное время выполнения свинга, следует начать с самого медленного значения времени, попробовав выполнить несколько свингов с его использованием. Когда график темпа будет постоянно отображаться зеленым цветом как для времени замаха, так и для времени маха вниз, можно перейти к следующему значению времени. После определения комфортного значения времени вы можете использовать его для повышения стабильности

© «Спорт Лайф», 2026

выполнения свингов и результатов. Анализ темпа выполнения свинга Для просмотра сведений о вашем темпе выполнения свинга необходимо выполнить удар по мячу. 1 Нажмите . 2 Выберите Занятия > Другое > Тренировка темпа. 3 Нажмите . 4 Выберите Настройки > Скорость свинга и выберите один из вариантов. 5 Выполните полный свинг и удар по мячу. На экране часов отобразится анализ выполнения свинга. Просмотр последовательности советов При использовании функции Тренировка темпа в первый раз на экране часов отображается последовательность советов, поясняющих, как выполняется анализ свинга. 1 Нажмите кнопку во время занятия. 2 Выберите Советы. 3 Нажмите кнопку , чтобы посмотреть следующий совет.

Занятия на свежем воздухе - часть 10

Запись занятия боулдерингом Вы можете записывать трассы во время занятия боулдерингом. Трасса — это маршрут подъема по валуну или небольшой скале. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . Выберите Занятия > На улице > Боулдеринг. Выберите систему категорий сложности. ПРИМЕЧАНИЕ: при следующем запуске занятия боулдерингом часы используют эту систему категорий сложности. Чтобы изменить систему категорий сложности, прокрутите вниз, выберите параметры занятия и выберите Система оценок. 4 Выберите уровень сложности для трассы. 5 Нажмите , чтобы запустить таймер трассы. 6 Начните первую трассу. 7 Нажмите , чтобы завершить прохождение трассы. 8 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы сохранить пройденную трассу, выберите Завершенные. - Чтобы сохранить непройденную трассу, выберите Опробована. - Чтобы удалить трассу, выберите Отменить. 9 После отдыха нажмите , чтобы начать следующую трассу. 10 Повторяйте эту процедуру для каждой трассы до завершения занятия. 11 По завершении последней трассы нажмите , чтобы остановить таймер трассы. 12 Выберите Сохранить. Запуск режима GPS-трекера Для увеличения времени работы от батареи во время записи активности в течение нескольких дней можно использовать Экспедиция. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > На улице > Экспедиция. 3 Нажмите для запуска таймера занятия. Устройство переходит в режим пониженного энергопотребления и регистрирует точки GPS-трека один раз в час. Для максимального увеличения времени работы от батареи устройство отключает все датчики и аксессуары, включая подключение к смартфону. Запись точки трека вручную В режиме GPS-трекера точки трека записываются автоматически на основе выбранного интервала записи. Вы можете записать точку трека вручную в любое время. 1 В режиме GPS-трекера нажмите . 2 Выберите Добавить точку. Просмотр сведений о точках трека 1 В режиме GPS-трекера нажмите . 2 Выберите Просмотр точек. 3 Выберите точку трека в списке. 4 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы начать навигацию к выбранной точке трека, нажмите Идти к. - Для просмотра дополнительной информации о точке трека выберите Сведения. Запись занятия ArcheryX Во время занятия ArcheryX вы можете отслеживать свои выстрелы, устойчивость при прицеливании, время стрельбы и многое другое.

Занятия на свежем воздухе - часть 11

Вы можете сравнивать сеансы и отслеживать улучшения с помощью приложения ShotView™ (Приложение ShotView™, стр. 124). 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > На улице > ArcheryX. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы выполнить первоначальную настройку, выберите Начать работу и следуйте инструкциям на экране. - Чтобы переключиться на занятие в помещении или на открытом

© «Спорт Лайф», 2026

воздухе, выберите Тип и нужный вариант. - Для калибровки оборудования выберите Запись калибровочного выстрела и следуйте инструкциям на экране. ПРИМЕЧАНИЕ: рекомендуется записать калибровочный выстрел при первом использовании нового лука. 4 Нажмите для запуска таймера занятия. 5 Наденьте часы на руку, которой вы держите лук, и начните запись выстрелов. После каждого выстрела можно прокрутить страницу вниз для просмотра дополнительных данных, таких как графики ваших выстрелов и информация о прицеливании. 6 При необходимости удерживайте и выберите Удалить последний выстрел. 7 По завершении последнего выстрела нажмите и выберите Сохранить. Рыбалка 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > На улице > Рыбная ловля. 3 Нажмите . 4 Нажмите и выберите один из вариантов: - Чтобы добавить ещё одну рыбу к счетчику пойманных рыб, выберите Регистрация улова. - Чтобы сохранить текущее местоположение, выберите Сохранить местоположение. - Чтобы установить интервальный таймер, время окончания или напоминание о времени окончания занятия, выберите Таймеры рыбалки. - Чтобы вернуться к начальной точке занятия, выберите Назад к началу и выберите требуемый вариант. - Для просмотра сохраненных местоположений выберите Сохраненные местоположения. - Чтобы начать навигацию к пункту назначения, выберите Навигация, затем выберите требуемую опцию. - Чтобы изменить настройки занятия, выберите Настройки, а затем выберите требуемый вариант (Настройки занятия, стр. 63). 5 После завершения занятия нажмите и выберите Закончить лов рыбы. Охота Вы можете сохранять местоположения, актуальные для ваших занятий охотой, и просматривать карту сохраненных местоположений. Во время охоты устройство использует режим GNSS, который позволяет продлить срок службы батареи. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > На улице > Охота. 3 Нажмите кнопку , а затем выберите Начать охоту.

Занятия на свежем воздухе - часть 12

4 Нажмите кнопку , а затем выберите нужный вариант. - Чтобы вернуться к начальной точке занятия, выберите Назад к началу и выберите требуемый вариант. - Чтобы сохранить текущее местоположение, выберите Сохранить местоположение. - Для просмотра местоположений, сохраненных во время текущего занятия охотой, выберите Места для охоты. - Для просмотра всех ранее сохраненных местоположений выберите Сохраненные ме стоположения. - Чтобы начать навигацию к пункту назначения, выберите Навигация, затем выберите требуемую опцию. - Чтобы изменить настройки занятия, выберите Настройки, а затем выберите требуемый вариант (Настройки занятия, стр. 63). 5 После завершения охоты нажмите кнопку и выберите Завершение охоты.

Бег - часть 1

Бег на стадионе Перед началом забега на стадионе убедитесь, что вы бежите по стандартному треку длиной 400 м. Вы можете использовать занятие «Бег на стадионе» для записи данных о беге на стадионе, включая расстояние в метрах и разбивку по кругам. 1 Выйдите на трек. 2 В режиме отображения циферблата нажмите . Выберите Занятия > Бег > Бег на стадионе. 4 Подождите, пока часы найдут спутники. 5 Если вы бежите по 1-й дорожке, перейдите к шагу 8. 6 Выберите Номер дорожки. 7 Выберите номер дорожки. 8 Нажмите . 9 Бегите по треку. 10 После завершения занятия нажмите и выберите Сохранить. Советы по записи бега на стадионе База данных треков Garmin ® содержит более 10 000 стадионов со всего мира. - Подождите, пока часы начнут получать спутниковые сигналы, прежде чем

© «Спорт Лайф», 2026

начинать пробежку. - Если часы не распознают стадион, пробегите четыре круга для калибровки дистанции забега. Чтобы завершить круг, пробегите немного дальше начальной точки. - Бегите каждый круг по одной и той же дорожке. ПРИМЕЧАНИЕ: по умолчанию расстояние Auto Lap ® составляет 1600 м или четыре круга по стадиону. - Если вы бежите не по 1-й дорожке, установите номер дорожки в настройках занятия. Виртуальная пробежка Вы можете выполнить сопряжение часов с совместимым сторонним приложением для передачи данных о темпе, частоте пульса или частоте шагов. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Бег > Виртуальная пробежка. 3 На планшете, ноутбуке или смартфоне откройте приложение Zwift™ или другое приложение для виртуальных тренировок. 4 Следуйте инструкциям на экране, чтобы начать забег и выполнить сопряжение устройств. 5 Нажмите для запуска таймера занятия. 6 После завершения занятия нажмите и выберите Сохранить.

Бег - часть 2

Калибровка расстояния для беговой дорожки Для более точной записи расстояния во время занятия на беговой дорожке можно выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки после выполнения пробежки на расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили). При использовании разных беговых дорожек калибровку расстояния для каждой беговой дорожки можно выполнить вручную или после каждого занятия на беговой дорожке. 1 Начните занятие на беговой дорожке (Начало занятия, стр. 26). 2 Продолжайте занятие на беговой дорожке, пока часы не зарегистрируют расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили). 3 По завершении занятия нажмите кнопку , чтобы остановить таймер занятия. 4 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки в первый раз, выберите Сохранить. Устройство предложит завершить калибровку на беговой дорожке. - Чтобы выполнить повторную калибровку расстояния для беговой дорожки после первой калибровки, выберите Выполнить калибровку и сохранить > . 5 Проверьте на дисплее беговой дорожки пройденное расстояние и введите это расстояние на часах. Запись бега на сверхмарафонские дистанции 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Бег > Бег на сверхмарафонские дистанции. 3 Нажмите для запуска таймера занятия. 4 Начните бежать. 5 Нажмите , чтобы записать круг и запустить таймер отдыха. СОВЕТ: вы можете настроить, как функция Автоматическая пауза сохраняет в журнал время каждого круга и сеансов отдыха (Настройки автоматического отдыха при беге на сверхмарафонские дистанции, стр. 40). 6 После отдыха нажмите , чтобы возобновить забег. 7 Нажмите или , чтобы просмотреть дополнительные экраны данных (необязательно). 8 После завершения занятия нажмите и выберите Сохранить. Настройки автоматического отдыха при беге на сверхмарафонские дистанции Вы можете настроить автоматический запуск и остановку таймера отдыха для занятия Бег на сверхмарафонские дистанции. Состояние: включает автоматическую запись отрезков отдыха.

Бег - часть 3

Начало отдыха: автоматически запускает таймер отдыха, когда вы прекращаете бег. Вы можете использовать опцию Только вручную, чтобы запускать таймер отдыха только нажатием . Окончание отдыха: задает скорость, с которой нужно двигаться, чтобы завершить отрезок отдыха. Минимальное время: задает время до начала или завершения отрезка отдыха. Кнопка Lap: задает для кнопки функцию записи круга и запуска таймера отдыха, только запуска таймера отдыха или только записи круга. Запись занятия бегом с

© «Спорт Лайф», 2026

препятствиями Когда вы участвуете в беге с препятствиями, вы можете использовать занятие Бег с препятствиями для записи времени прохождения каждого препятствия и времени бега между препятствиями. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Бег > Бег с препятствиями. 3 Нажмите для запуска таймера занятия. 4 Нажмите кнопку , чтобы вручную отметить начало и конец каждого препятствия. ПРИМЕЧАНИЕ: можно настроить параметр Отслеживание препятствий для сохранения местоположений препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных прохождений дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега. 5 После завершения занятия нажмите и выберите Сохранить. Тренировка PacePro™ Многие бегуны во время забега любят носить браслет с пометками темпа, который помогает им достичь своей цели. Функция PacePro позволяет вам создать собственный браслет на основе расстояния и темпа или расстояния и времени. Вы также можете создать браслет с пометками темпа для известной дистанции для оптимизации темпа на основе изменений высоты. Можно создать план PacePro с помощью приложения Garmin Connect™. Перед запуском дистанции можно просмотреть отрезки и график высоты. Загрузка плана PacePro™ из Garmin Connect™ Перед тем как загрузить план PacePro из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect (Garmin Connect™, стр. 120). 1 Выберите один из следующих вариантов: - Откройте приложение Garmin Connect и выберите .

Бег - часть 4

- Перейдите на веб-сайт connect.garmin.com. 2 Выберите Трен. и планирование > Стратегии темпа PacePro. 3 Следуйте приведенным на экране инструкциям, чтобы создать и сохранить план PacePro. 4 Выберите или Отправить на устройство. Создание плана PacePro™ на устройстве Прежде чем вы сможете создать план PacePro на часах, необходимо создать дистанцию (Создание дистанции в Garmin Connect™, стр. 138). 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия и выберите занятие бегом вне помещения. 3 Прокрутите вниз и выберите Тренировка > Планы PacePro > Создать. 4 Выберите дистанцию. Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Целевой темп и введите значение целевого темпа. - Выберите Целевое время и введите значение целевого времени. Прокрутите вниз для просмотра диапазона по вашему темпу и для предпросмотра отрезков. 6 Нажмите . 7 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Использовать план, чтобы начать тренировку. - Выберите Карта, чтобы увидеть дистанцию на карте. - Выберите Удалить, чтобы удалить тренировку. Запуск плана PacePro™ Прежде чем начинать план PacePro необходимо скачать его из своей учетной записи Garmin Connect™ или создать план PacePro на часах (Создание плана PacePro™ на устройстве, стр. 40). 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите бег вне помещения. 3 Прокрутите вниз и выберите Тренировка > Планы PacePro. 4 Выберите план тренировок. СОВЕТ: перед тем как принять план PacePro, можно прокрутить вниз для предварительного просмотра отрезков и графика высоты. 5 Нажмите . 6 Выберите Использовать план, чтобы начать тренировку. 7 При необходимости выберите , чтобы включить навигацию по дистанции. 8 Нажмите для запуска таймера занятия.

Бег - часть 5

1 Целевой темп на отрезке 2 Текущий темп на отрезке 3 Ход преодоления отрезка 4 Оставшееся расстояние на отрезке 5 Общее время опережения или отставания от целевого

© «Спорт Лайф», 2026

времени СОВЕТ: можно нажать и удерживать , а затем выбрать Остановить PacePro > , чтобы остановить план PacePro. Таймер занятия продолжает работать.

Плавание - часть 1

ПРИМЕЧАНИЕ: на часах включена функция измерения частоты пульса на запястье для занятий плаванием. Часы также совместимы с нагрудными пульсометрами, такими как аксессуары серии HRM-Pro™. Если одновременно доступны данные измерения частоты пульса на запястье и данные о частоте пульса нагрудного пульсометра, устройство использует данные о частоте пульса нагрудного пульсометра. Термины по плаванию Участок: один заплыв в бассейне. Интервал: один или несколько последовательных участков. Новый интервал начинается после отдыха. Гребки: гребки считаются каждый раз, когда рука, на которую надеты часы, завершает полный цикл. Балл Swolf: баллы Swolf представляют собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. Например, если сложить 30 секунд и 15 гребков, получаем балл Swolf равный 45. На открытой воде Swolf учитывается на участках более 25 метров. Swolf — это значение эффективности тренировок в бассейне и, как в гольфе, более низкое значение является лучшим показателем. Критическая скорость плавания (КСП): ваша КСП — это теоретическая скорость, которую вы можете поддерживать постоянно, не истощая силы. Вы можете использовать КСП для контроля темпа во время тренировки и наблюдения за улучшениями. Типы гребков Определение типа гребков поддерживается только при плавании в бассейне. Тип гребков определяется в конце участка. Типы гребков появляются в вашей истории занятий плаванием и в учетной записи Garmin Connect™. Тип гребка также можно указать в одном из полей пользовательских данных (Настройка экранов данных, стр. 62). Свободный стиль Вольный стиль Назад На спине Брасс Брасс Баттерфляй Баттерфляй Смеш.ст. Более одного типа гребков в интервале Упражнение Используется с функцией записи упражнений (Тренировка с журналом упражнений, стр. 43) Советы по занятиям плаванием - Нажмите , чтобы записать интервал во время плавания в открытой воде. - Перед началом плавания в бассейне следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать размер бассейна, или введите размер вручную. Часы измеряют и регистрируют расстояние по пройденным участкам бассейна. Для отображения точного расстояния размер бассейна должен быть указан правильно. При следующем запуске заплыва в бассейне часы используют размер этого бассейна. Чтобы изменить размер бассейна, пролистайте вниз, выберите параметры занятия и выберите Размер бассейна. - Для получения точных результатов проплывите всю длину бассейна и используйте один вид гребков на протяжении всей длины.

Плавание - часть 2

Ставьте таймер занятия на паузу во время отдыха. - Нажмите , чтобы записать время отдыха при плавании в бассейне (Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания, стр. 42). Часы автоматически регистрируют расстояния и интервалы во время плавания в бассейне. - Чтобы помочь часам подсчитать расстояние, сделайте сильный толчок от стены и плавное движение перед первым гребком. - При выполнении упражнений необходимо либо остановить таймер занятия, либо использовать функцию записи упражнений (Тренировка с журналом упражнений, стр. 43). Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания Функция автоматической паузы поддерживается только в бассейне. Часы автоматически определяют, когда вы отдыхаете, и появляется экран ожидания. Если вы отдыхаете более 15 секунд, часы автоматически

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

создают интервал отдыха. При возобновлении плавания часы автоматически начинают новый интервал плавания. СОВЕТ: для наилучшей работы функции автоматической паузы минимизируйте движения рук во время отдыха. Для использования ручных пауз функцию автоматической паузы можно отключить в параметрах занятия (Настройки занятия, стр. 63). Во время занятия плаванием можно вручную отметить интервал отдыха, нажав . Во время интервала отдыха данные о плавании не записываются. СОВЕТ: используйте ручную паузу, если вы делаете короткие интервалы отдыха или хотите иметь точные показатели времени интервалов плавания. Тренировка с журналом упражнений Функция журнала упражнений поддерживается только в бассейне. Вы можете использовать журнал упражнений, чтобы вручную записывать упражнения для ног, заплывы с одной рукой и любые другие нагрузки, которых нет среди четырех видов гребков. 1 Чтобы открыть экран журнала упражнений во время занятия плаванием в бассейне, пролистайте вверх или вниз. 2 Чтобы запустить таймер упражнения, нажмите кнопку . 3 После завершения интервала тренировки нажмите кнопку . Таймер упражнения остановится, но таймер тренировки продолжит запись общей длительности занятия. 4 Укажите дистанцию завершенного упражнения. Увеличение дистанции рассчитывается на основе длины бассейна, указанного в профиле занятий. 5 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы начать новый интервал упражнения, нажмите кнопку . - Чтобы начать интервал заплыва, прокрутите вверх или вниз для перехода к экранам тренировки в бассейне. После завершения упражнения занятие переходит в режим отдыха. 6 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы возобновить занятие, нажмите . - Чтобы завершить занятие, нажмите .

Велосипед - часть 1

Использование велотренажера Перед использованием совместимого велотренажера необходимо выполнить сопряжение велотренажера с часами с помощью технологии Bluetooth ® или ANT+ ® (Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 107). Вы можете использовать часы вместе с велотренажером, чтобы имитировать сопротивление во время тренировок, заездов и прохождения дистанций. При использовании велотренажера GPS отключается автоматически. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Велотренировки > Велотренажер. 3 Нажмите и удерживайте . 4 Выберите Параметры умного тренажера. 5 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Фрирайд, чтобы начать заезд. - Выберите Следовать тренировке, чтобы выполнить сохраненную тренировку (Тренировки, стр. 13). - Выберите Следовать по курсу, чтобы пройти сохраненную дистанцию (Дистанции, стр. 137). - Выберите Настройка мощности, чтобы задать целевое значение мощности. - Выберите Установка уклона, чтобы задать моделируемый уклон. - Выберите Установка сопротивления, чтобы установить силу сопротивления на тренажере. 6 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия. Велотренажер увеличивает или уменьшает сопротивление в зависимости от информации о высоте в ходе прохождения дистанции или заезда. Руководство по мощности Вы можете создать и применить стратегию мощности для планирования темпа по мере прохождения дистанции. Ваше устройство MARQ ® использует данные ФПМ, высоту дистанции и прогнозируемое время ее прохождения для создания персонализированного руководства по мощности. Один из самых важных этапов планирования успешной стратегии руководства по мощности — выбор уровня ваших усилий.

Велосипед - часть 2

© «Спорт Лайф», 2026

Если вы установите высокий уровень усилий для дистанции, мы повысим наши рекомендации по мощности, а если выберете более низкий уровень, то мы уменьшим их (Создание и использование Power Guide, стр. 44). Основная цель руководства по мощности — это помощь в прохождении дистанции согласно вашим способностям, а не целевому времени. Вы можете корректировать уровень усилий по мере прохождения заезда. Руководства по мощности всегда связаны с дистанцией и не могут использоваться с тренировками или сегментами. В приложении Garmin Connect™ можно посмотреть и изменить стратегию, а также синхронизировать ее с совместимыми устройствами Garmin ®. Для этой функции необходим измеритель мощности, который должен быть сопряжен с вашим устройством (Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 107). Создание и использование Power Guide Перед созданием Power Guide необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности с вашими часами (Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 107). Дистанция также должна быть загружена в учетную запись Garmin Connect™ (Создание дистанции в Garmin Connect™, стр. 138). 1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Трен. и планирование > Руководство по мощности > Создать стратегию руководства по мощности. 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы создать руководство по мощности. 4 Выберите . 5 Выберите часы. 6 В режиме отображения циферблата нажмите . 7 На часах выберите езду на велосипеде на улице. 8 Прокрутите вниз и выберите Тренировка > Руководство по мощности. 9 Выберите нужное руководство по мощности. 10 Нажмите и выберите Использовать план. СОВЕТ: можно предварительно просмотреть карту, график высоты, усилие, настройки и сплиты. Можно также настроить усилие, рельеф территории, посадку во время езды и вес снаряжения перед заездом.

Мультиспорт - часть 1

Триатлонисты, дуатлонисты и участники других мультитренировок могут воспользоваться преимуществом режима «Мультиспорт», например использовать Триатлон или Кросс с заплывом. В режиме «Мультиспорт» можно переходить между типами деятельности и продолжать просматривать показатели общего времени. Например, можно переключиться между ездой на велосипеде и бегом и просмотреть общее время для заезда и бега на протяжении всей мультитренировки. Вы можете настроить мультитренировку в соответствии с вашими требованиями или использовать режим «Триатлон» по умолчанию, настроенный для стандартного триатлона. Запись смешанного сеанса Можно использовать смешанный сеанс для записи нескольких видов спорта подряд без необходимости завершать один вид спорта и начинать другой. не все занятия доступны во время смешанного сеанса. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Мультитренировка > Смешанный сеанс. 3 Выберите занятие. 4 Нажмите для запуска таймера занятия. 5 После завершения занятия нажмите , чтобы остановить таймер занятия. 6 Выберите След. занятие. 7 Выберите следующее занятие. 8 Повторяйте шаги 4–7 до завершения смешанного сеанса. Во время работы таймера занятия можно провести по экрану вправо, чтобы вернуться к предыдущему занятию. 9 Нажмите , чтобы остановить таймер занятия. 10 Выберите Сохранить > . Выберите один из следующих вариантов: - Прокрутите, чтобы просмотреть время для каждого отрезка занятия и показатели тренировки для всего смешанного сеанса.

Мультиспорт - часть 2

© «Спорт Лайф», 2026

- Нажмите для просмотра дополнительных параметров, таких как данные об активности для каждого отрезка, или удаления занятия. Занятия триатлоном При участии в триатлоне вы можете использовать занятие триатлоном для быстрого перехода к каждому сегменту соревнований, регистрации времени каждого сегмента и сохранения занятия. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Мультитренировка > Триатлон. 3 Нажмите для запуска таймера занятия. ПРИМЕЧАНИЕ: при первом запуске занятия триатлоном можно включить функцию Авт. см. вида сп., чтобы часы автоматически распознавали смену видов спорта и переключались на следующий переход или вид спорта (Настройки занятия, стр. 63). 4 Если необходимо, нажимайте и удерживайте при каждой смене вида спорта. Если функция перехода включена по умолчанию, время перехода записывается отдельно от времени занятия. Функцию перехода между сегментами можно включить или выключить в настройках занятия триатлоном. Если смены вида спорта выключены, нажмите и удерживайте , чтобы изменить вид спорта. 5 После завершения занятия нажмите и выберите Сохранить. Создание мультитренировки 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Правка > Добавить > Мультитренировка. 3 Выберите тип мультитренировки или выберите Ввод вручную и введите имя. К дублирующимся именам занятий добавляется номер. Например, «Триатлон(2)». 4 Выберите два или более занятий. 5 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки занятия. Например, вы можете выбрать, включать ли переходы. - Выберите Готово, чтобы сохранить и использовать мультитренировку.

Занятия в спортзале - часть 1

Часы можно использовать для тренировок в помещении, например для занятий на беговой дорожке или велотренажере. Для занятий в помещении функция GPS отключена (Настройки занятия, стр. 63). Во время бега или ходьбы с отключенной функцией GPS показатели скорости и расстояния рассчитываются с помощью акселерометра часов. Акселерометр калибруется автоматически. Точность данных о скорости и расстоянии повышается после нескольких занятий бегом или ходьбой вне помещения с использованием GPS. СОВЕТ: если пользователь держится за поручни во время занятий на беговой дорожке, точность снижается. В случае отключения функции GPS во время велотренировок данные о скорости и расстоянии будут недоступны, если не используется дополнительный датчик, обеспечивающий передачу данных о скорости и расстоянии на часы (например, датчик скорости или частоты вращения педалей). Запись силовых тренировок Предусмотрена возможность записи подходов во время силовых тренировок. Подход состоит из нескольких повторений одного упражнения. Вы можете создавать и выбирать силовые тренировки с помощью учетной записи Garmin Connect™, а также отправлять их на часы. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Тренажерный зал > Сил. трен.. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы провести неограниченную по времени тренировку, выберите Свободная тренировка. СОВЕТ: можно включить функцию Обратный отсчет времени отдыха, чтобы получать оповещения по истечении заданного времени таймера отдыха. - Чтобы провести структурированную тренировку, выберите тренировку, прокрутите экран вниз и выберите этап для просмотра анимации упражнения (при наличии). Когда вы завершите просмотр тренировки, выберите Начать тренировку. СОВЕТ: перед началом тренировки можно выбрать Больше, чтобы посмотреть необходимое оборудование, отредактировать тренировку и воспользоваться другими функциями. 4 Нажмите , чтобы начать занятие.

© «Спорт Лайф», 2026

Занятия в спортзале - часть 2

5 Приступите к выполнению первого подхода. Часы обеспечивают подсчет повторений. Количество повторений отображается после выполнения не менее четырех повторений. СОВЕТ: часы могут выполнять подсчет повторений только одного упражнения для каждого подхода. Если вы хотите выполнить другое упражнение, сначала следует завершить текущий подход и начать новый. 6 Нажмите кнопку , чтобы завершить подход и перейти к следующему упражнению (если доступно). На часах отображается общее число повторений в подходе. 7 При необходимости отредактируйте подход, количество повторов и вес, использовавшийся для подхода. 8 При необходимости нажмите после отдыха для начала следующего подхода. 9 Повторите для каждого подхода силовой тренировки, пока не завершите занятие. СОВЕТ: во время тренировки можно нажать , чтобы отредактировать предыдущие подходы. При проведении структурированных тренировок можно пропустить подход или изменить следующий подход. 10 По завершении последнего подхода нажмите и выберите Остановить тренировку. 11 Выберите Сохранить. Запись занятия ВИИТ Для записи высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИИТ) можно использовать специальные таймеры. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Тренажерный зал > ВИИТ. 3 При необходимости выберите Тип ВИИТ, а затем выберите один из следующих вариантов: - Выберите Свободная тренировка для записи свободного занятия ВИИТ. - Выберите Таймеры ВИИТ > AMRAP для записи как можно большего количества подходов в установленный период времени. - Выберите Таймеры ВИИТ > EMOM, чтобы записать заданное количество упражнений каждую минуту в течение каждой минуты. - Выберите Таймеры ВИИТ > Табата для переключения между 20-секундными интервалами максимального усилия с 10-секундным перерывом.

Занятия в спортзале - часть 3

- Выберите Таймеры ВИИТ > Ввод вручную, чтобы установить свое время на упражнение, время отдыха, количество упражнений и подходов. - Выберите Тренировки, чтобы следовать сохраненной тренировке. 4 При необходимости следуйте инструкциям на экране. 5 Нажмите для первого подхода. Часы отображают таймер обратного отсчета и текущую ЧСС. 6 При необходимости нажмите , чтобы вручную перейти к следующему подходу или отдыху. 7 По завершении занятия нажмите , чтобы остановить таймер занятия. 8 Выберите Сохранить. Запись занятия скалолазанием в помещении Вы можете записывать трассы во время скалолазания в помещении. Трасса — это маршрут по стене для скалолазания в помещении. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . Выберите Занятия > Тренажерный зал > Скалолазание в помещении. 3 Выберите для записи статистики о трассе. 4 Выберите систему категорий сложности. ПРИМЕЧАНИЕ: при следующем запуске занятия скалолазанием в помещении устройство использует эту систему категорий сложности. Чтобы изменить систему категорий сложности, нажмите и удерживайте кнопку , выберите параметры занятия и выберите Система оценок. 5 Выберите уровень сложности для трассы. 6 Нажмите . 7 Начните первую трассу. ПРИМЕЧАНИЕ: когда таймер трассы работает, устройство автоматически блокирует кнопки для предотвращения их случайного нажатия. Часы можно разблокировать, нажав и удерживая любую кнопку. 8 Спускайтесь на землю по завершении трассы. Таймер отдыха запускается автоматически, когда вы находитесь на земле. ПРИМЕЧАНИЕ: если нужно, нажмите , чтобы завершить прохождение трассы. 9 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы сохранить пройденную трассу, выберите Завершенные. - Чтобы сохранить непройденную трассу, выберите Опробована. -

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Чтобы удалить трассу, выберите Отменить. 10 Введите количество падений на трассе. 11 После отдыха нажмите , чтобы начать прохождение следующей трассы. 12 Повторяйте эту процедуру для каждой трассы до завершения занятия. 13 Нажмите . 14 Выберите Сохранить.

Дайвинг - часть 1

Предупреждения для дайверов ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Устройство рассчитано только на сертифицированных дайверов. Данное устройство не должно использоваться в качестве единственного компьютера для дайвинга. Указание неверных данных о погружении может привести к получению серьезных травм или смерти. - Не превышайте максимально разрешенную глубину погружения для устройства (Технические характеристики, стр. 161). - Убедитесь в том, что вы полностью понимаете назначение устройства, показания дисплея и ограничения данного устройства. Если у вас есть вопросы о данном руководстве или устройстве, устраните все недопонимания и неясности перед погружением с данным устройством. Помните, что вы несете ответственность за собственную безопасность. - Риск возникновения декомпрессионной болезни (ДКБ) присутствует всегда, даже если вы следуете плану погружения по таблице или с помощью компьютера для дайвинга. Ни одна процедура, компьютер для дайвинга или таблица погружений не может полностью устранить риск возникновения ДКБ или кислородного отравления. Индивидуальные физиологические особенности могут меняться изо дня в день. Устройство не может учитывать данные изменения. Настоятельно рекомендуется придерживаться показаний устройства, чтобы уменьшить риск возникновения ДКБ. Перед погружением необходимо проконсультироваться с врачом о наличии противопоказаний. - Всегда используйте дополнительные устройства, в том числе датчик глубины, подводный манометр, а также таймер или часы. При погружении с данным устройством необходимо иметь доступ к декомпрессионной таблице. - Перед погружением проводите проверки для обеспечения безопасности, такие как проверка корректности функционирования и настроек устройства, проверка функционирования дисплея, проверка уровня заряда батареи, проверка давления в баллоне, а также проверка шлангов и соединений на утечку. - Не следует передавать данное устройство другим пользователям для погружения. Профиль погружения содержит пользовательские настройки. Использование другого профиля погружения может дезинформировать, что в дальнейшем может привести к получению травм или смерти. - В целях безопасности никогда не погружайтесь в одиночку. Занимайтесь дайвингом с напарником, даже если за вашим погружением наблюдают с поверхности. После погружения необходимо оставаться рядом с другими дайверами длительное время, поскольку потенциальные симптомы декомпрессионной болезни (ДКБ) могут проявиться с задержкой или возникнуть во время нахождения на суше. - Для погружения апноэ требуется соответствующее обучение.

Дайвинг - часть 2

Погружение апноэ в бассейне сопряжено со многими аналогичными рисками, как при апноэ в открытой воде. Никогда не занимайтесь дайвингом в одиночку. - Данный продукт не предназначен для коммерческих целей или профессиональной подводной деятельности. Только для использования в рекреационных целях. В противном случае пользователь может оказаться на экстремальной глубине или в условиях, увеличивающих риск возникновения ДКБ. - Не ныряйте с газовым баллоном, если вы лично не проверили его состав и не ввели в устройство результаты анализа. Необходимо выполнять проверку содержимого баллона и

© «Спорт Лайф», 2026

вводить в устройство соответствующую информацию об уровне газовой смеси. Невыполнение данных действий может исказить информацию о погружении и способно привести к получению серьезных травм или смерти. - Погружение с несколькими газовыми смесями представляет более серьезную опасность, чем погружение с использованием одной единственной газовой смеси. Ошибки при использовании нескольких газовых смесей могут привести к получению серьезных травм или смерти. - Всегда осуществляйте безопасный подъем. Слишком быстрый подъем увеличивает риск возникновения ДКБ. - Отключение функции «Декомпрессионная блокировка» может увеличить риск возникновения ДКБ, что может привести к получению травм или смерти. Вы отключаете эту функцию на свой страх и риск. - Нарушение графика декомпрессионных остановок может привести к получению серьезных травм или смерти. Ни в коем случае не поднимайтесь выше глубины, предназначенной для декомпрессионной остановки. - Всегда выполняйте остановку безопасности на глубине от 3 до 5 метров (от 9,8 до 16,4 футов) на 3 минуты, даже если декомпрессионная остановка в этом месте не требуется. Занятие дайвингом 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия. 3 Выберите Дайвинг, а затем выберите Погружение с аквалангом или Апноэ. ПРИМЕЧАНИЕ: при первом погружении необходимо выбрать категорию Дайвинг, прежде чем выбрать тип погружения. Выбранный тип погружения будет добавлен в список избранных занятий (Настройка списка избранных занятий, стр. 62). 4 Держите руку с часами над водой, пока они не получат сигналы GPS и шкала состояния не заполнится (дополнительно). Часам требуются сигналы GPS, чтобы сохранить место начала погружения. 5 Проверьте настройки на экране проверки перед погружением и нажимайте до появления экрана основных данных погружения.

Дайвинг - часть 3

ПРИМЕЧАНИЕ: при необходимости можно нажать для редактирования параметров погружения, таких как газовая смесь, тип воды и оповещения. 6 Опуститесь под воду, чтобы запустить погружение. Таймер занятия запускается автоматически при достижении глубины 1,2 м (4 фута). ПРИМЕЧАНИЕ: если вы начнете погружение, не выбрав режим, часы используют режим и настройки последнего погружения, а место начала погружения не сохранится. 7 Выберите один из следующих вариантов: - Нажимайте для прокрутки экранов данных и компаса для погружения. - Нажмите для просмотра меню погружения. Когда вы будете готовы завершить погружение, всплывайте на поверхность. На шкале будет отображаться скорость подъема. Зеленый Хорошая. Всплытие со скоростью менее 7,9 м (26 футов) в минуту. Желтый Умеренно высокая. Всплытие со скоростью от 7,9 до 10,1 м (26–33 фут.) в минуту. Красный Слишком высокая. Всплытие со скоростью более 10,1 м (33 фута) в минуту. 9 Поднимите запястье над водой, чтобы часы могли получать сигналы GPS и сохранить местоположение завершения погружения (необязательно). 10 Выберите один из следующих вариантов: - Для занятия Погружение с аквалангом дождитесь обратного отсчета таймера Тайм-аут автосохранения. ПРИМЕЧАНИЕ: при подъеме до глубины 1 м (3,3 фута) таймер Тайм-аут автосохранения начинает обратный отсчет. Вы можете нажать и выбрать Прекратить погружение, чтобы сохранить погружение до того, как таймер завершит обратный отсчет. - Для занятия Апноэ нажмите и выберите Прекратить погружение. Часы сохранят занятие дайвингом. Навигация по компасу для погружений 1 Во время занятия Погружение с аквалангом нажмите , чтобы просмотреть компас. 2 Нажмите и выберите Компас > Введите курс, чтобы задать курс. Компас показывает прямой курс зеленой меткой. СОВЕТ: вы можете быстро задать курс, удерживая и . 3 Нажмите и выберите Компас. 4 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы снова задать курс, выберите Изменить

© «Спорт Лайф», 2026

курс. - Чтобы изменить курс на 180 градусов, выберите Установить обратный. ПРИМЕЧАНИЕ: компас показывает обратный курс красной меткой. - Чтобы установить курс на 90 градусов влево или вправо, выберите Установить 90Л или Установить 90П. - Чтобы удалить курс, выберите Сбросить курс.

Дайвинг - часть 4

Выполнение остановки безопасности Во время погружения необходимо всегда выполнять остановку безопасности, чтобы снизить риск декомпрессионной болезни. 1 После погружения на глубину не более 11 м (35 футов) поднимитесь до глубины 5 м (15 футов). Информация об остановке безопасности появляется на экранах данных. 1 Глубина потолка остановки безопасности. Таймер остановки безопасности. Когда вы находитесь в пределах 1 м (5 футов) от глубины потолка, таймер начинает обратный отсчет. 2 Оставайтесь на расстоянии не более 2 м (8 футов) от глубины потолка остановки безопасности до тех пор, пока таймер остановки безопасности не достигнет нуля. ПРИМЕЧАНИЕ: при превышении глубины потолка остановки безопасности более чем на 3 м (8 футов) таймер остановки безопасности приостанавливается, и устройство предупреждает о необходимости опуститься ниже уровня потолка. При погружении на глубину более 11 м (35 футов) таймер остановки безопасности сбрасывается. 3 Продолжайте подниматься на поверхность. Выполнение декомпрессионной остановки Во время погружения необходимо всегда выполнять все необходимые декомпрессионные остановки, чтобы снизить риск декомпрессионной болезни. Пропуск декомпрессионной остановки создает значительный риск этого. 1 Начинайте подъем после превышения времени бездекомпрессионного предела. Информация о декомпрессионной остановке появляется на экранах данных. 1 Глубина потолка декомпрессионной остановки. 2 Таймер декомпрессионной остановки. 2 Оставайтесь на расстоянии не более 0,6 м (2 футов) от глубины потолка декомпрессионной остановки до тех пор, пока таймер декомпрессионной остановки не достигнет нуля. ПРИМЕЧАНИЕ: при превышении глубины потолка декомпрессионной остановки более чем на 0,6 м (2 футов) таймер декомпрессионной остановки приостанавливается, и устройство предупреждает о необходимости опуститься ниже уровня потолка. Ваша глубина и глубина потолка будут мигать красным до тех пор, пока вы не окажетесь в пределах полосы безопасности. 3 Продолжайте всплытие к поверхности или к следующей декомпрессионной остановке. Превышение предела глубины ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Если глубина погружения превышает 40 метров (131,2 фута) или предел глубины погружения, составляющий 45 метров (147,6 фута), часы перестанут передавать данные об измерении глубины, пока вы не поднимете выше предельного значения глубины.

Дайвинг - часть 5

УВЕДОМЛЕНИЕ Если во время погружения часы окажутся на глубине более 45 метров (147,6 фута), вы не сможете запускать дополнительные занятия погружения с аквалангом в течение следующих 24 часов. Ваши часы сертифицированы для погружения на глубину до 40 метров (131,2 фута). При превышении предела глубины погружения, составляющего 45 метров (147,6 фута) появится оповещение, часы перестанут передавать данные о глубине, и на экране отобразится сообщение Нет рекомендаций. Когда вы поднимете на глубину менее 45 метров, часы продолжат передавать данные о глубине. Информация, требующая точного значения насыщения тканей газами, будет недоступна в течение оставшейся части погружения, включая время бездекомпрессионного предела, время остановок и время

© «Спорт Лайф», 2026

всплытия. После превышения предела глубины погружения занятие Погружение с аквалангом будет недоступно в течение 24 часов, чтобы избежать предоставления неточных рекомендаций. После превышения расчетного предела глубины погружения для часов отключить функцию Декомпрессионная блокировка невозможно (Расширенные настройки погружения, стр. 51). Настройки погружения Вы можете выбирать настройки погружения на свое усмотрение. Некоторые настройки доступны не для всех режимов погружения. В режиме отображения циферблата нажмите , выберите Занятия, выберите погружение, нажмите и выберите настройки занятия. Дополнит. настройки: задает дополнительные настройки для погружений (Расширенные настройки погружения, стр. 51). Дисциплина апноэ: задает тип дисциплины для погружения апноэ. Тайм-аут автосохранения: задает интервал времени после всплытия, по истечении которого часы завершают погружение и сохраняют данные о нем. Консерватизм: устанавливает уровень консерватизма для расчета декомпрессии при погружении с аквалангом. Высокий показатель консерватизма обеспечивает меньшее время на максимальной глубине и более длительное всплытие. Настройки отображения: задает яркость экрана и тайм-аут для погружения. Газовая смесь: задает газовую смесь, используемую для погружения с аквалангом. PO2: устанавливает пороговые значения парциального давления кислорода (PO2) в барах для предупреждений и критических оповещений при погружении с аквалангом (Оповещения во время дайвинга, стр. 53). PO2 предупреждения задает пороговое значение для максимально допустимого уровня концентрации кислорода. PO2 критическое задает пороговое значение для максимального уровня концентрации кислорода, которого необходимо достичь. Режим бассейна: включает режим бассейна для погружения с аквалангом.

Дайвинг - часть 6

Когда часы находятся в режиме погружения в бассейн, функция декомпрессионной блокировки работает в нормальном режиме, но погружения не сохраняются в журнале погружений. Остановка безопасности: устанавливает продолжительность остановки безопасности для погружения с аквалангом. Передача настроек: отправка или получение настроек компьютера для дайвинга между совместимыми устройствами (Передача настроек погружения между устройствами, стр. 52). Например, можно передать настройки с основного компьютера для дайвинга на резервный либо на компьютер для дайвинга другого пользователя или инструктора. Тип воды: выберите тип воды для погружения. Расширенные настройки погружения Вы можете выбирать настройки погружения на свое усмотрение. Некоторые настройки доступны не для всех режимов погружения. В режиме отображения циферблата нажмите , выберите Занятия, выберите занятие дайвингом, нажмите , выберите настройки занятия и нажмите Дополнит. настройки. Автоматическое погружение: автоматически запускает занятие дайвингом, основанное на последнем типе погружения, когда вы начинаете погружаться. Для временного отключения этой функции можно использовать функцию Отложить. Компас: калибровка и установка северного полюса для компаса (Калибровка компаса вручную, стр. 154). Декомпрессионная блокировка: включение функции декомпрессионной блокировки. Эта функция блокирует доступ к погружениям с аквалангом на 24 часа, если вы вышли за пределы декомпрессионного потолка более чем на три минуты. ПРИМЕЧАНИЕ: вы все равно можете отключить функцию декомпрессионной блокировки после выхода за пределы декомпрессионного потолка. Вы не можете отключить функцию декомпрессионной блокировки, если нарушили ограничение по глубине погружения, установленное в часах (Превышение предела глубины, стр. 50). Двойное нажатие для прокрутки: прокрутка экранов данных о погружении двойным нажатием на часы.

© «Спорт Лайф», 2026

Если вы заметили случайную прокрутку, используйте параметр Чувствительность для настройки чувствительности. Спутники: использование спутниковой системы для регистрации мест начала и завершения погружения (Настройки спутников, стр. 69). Насыщение тканей газами: отображение и доступ к управлению данными о насыщении тканей газами. Вы можете перенести данные о насыщении тканей газами на другое устройство (Передача настроек погружения между устройствами, стр. 52) или выполнить сброс данных о насыщении тканей газами (Сброс всех настроек до значений по умолчанию, стр. 158). Кнопка UP: отключение кнопки во время погружения для предотвращения случайного нажатия кнопки. Частота пульса на запястье: поддержка наручного пульсометра для погружений.

Дайвинг - часть 7

Передача настроек погружения между устройствами УВЕДОМЛЕНИЕ При предоставлении информации другим лицам вам следует проявлять осмотрительность. Вы должны всегда осознавать, кому предоставляете информацию, и не должны испытывать в связи с этим никаких неудобств. Вы можете перенести настройки погружения между двумя компьютерами для дайвинга. Например, можно передать настройки с основного компьютера для дайвинга на резервный либо на компьютер для дайвинга другого пользователя или инструктора. 1 Поместите оба компьютера для дайвинга в пределах 3 м (10 футов) друг от друга. 2 На обоих компьютерах для дайвинга выберите опцию в зависимости от модели: - На главном экране выберите Параметры дайва > Передача настроек. - В режиме отображения циферблата нажмите и выберите Параметры дайва > Передача настроек. - В режиме отображения циферблата нажмите , выберите Занятия, выберите погружение, выберите настройки занятия и нажмите Передача настроек. СОВЕТ: в меню Дополнит. настройки режима погружения выполняется отдельный перенос данных о насыщении тканей газами. 3 На обоих компьютерах для дайвинга выберите и выберите опцию передачи настроек на экране подготовки к погружению (необязательно). 4 На обоих компьютерах для дайвинга выберите опцию: - Для получения настроек погружения подождите, пока другой компьютер для дайвинга отправит данные. - Для отправки настроек погружения нажмите , дождитесь, пока компьютер для дайвинга подключится ко второму устройству, и выберите устройство. 5 На обоих компьютерах для дайвинга подтвердите отправку данных (если потребуется). 6 На принимающем компьютере для дайвинга выберите один из вариантов: - Чтобы посмотреть и принять обновленные настройки, нажмите Обзор и выберите настройки, которые необходимо применить. - Чтобы принять и применить все новые настройки, выберите Применить все. - Чтобы отклонить новые настройки, выберите Отклонить. Компьютер для дайвинга, получающий данные, выполняет симуляцию погружения, чтобы подтвердить новые настройки и насыщение тканей газами. В случае проблем с процедурой передачи данных компьютер для дайвинга, получающий данные, предоставляет больше сведений о проблеме. Высокогорный дайвинг На больших высотах атмосферное давление ниже, и в вашем теле содержится больше азота, чем при начале дайвинга на уровне моря. Компьютер для дайвинга автоматически учитывает изменения высоты с помощью датчика барометрического давления.

Дайвинг - часть 8

Абсолютное значение давления, используемое моделью декомпрессии, не зависит от высоты над уровнем моря или давления по манометру, отображаемого на компьютере для

© «Спорт Лайф», 2026

дайвинга. Сброс приповерхностного давления Устройство автоматически определяет приповерхностное давление с помощью барометрического альтиметра. Значительные изменения давления, например как во время полета, могут привести к автоматическому запуску занятия дайвингом. Если компьютер для дайвинга неправильно запускает занятие дайвингом, можно сбросить приповерхностное давление, подключив его к компьютеру. Если у вас нет доступа к компьютеру, можно сбросить приповерхностное давление вручную. 1 Нажмите и удерживайте кнопку , пока компьютер для дайвинга не выключится. 2 Нажмите и удерживайте кнопку , чтобы включить компьютер для дайвинга. 3 При появлении логотипа продукта нажмите и удерживайте кнопку , пока не появится предложение сбросить приповерхностное давление. 4 Выберите . Собственные оповещения о погружениях Вы можете установить собственные оповещения о погружениях, которые помогут вам в достижении определенных целей или повысят уровень осведомленности об окружении. Название оповещения Режим погружения Описание Глубина Погружение с аквалангом или погружение с апноэ Оповещение срабатывает по достижении выбранной глубины. Нейтральная плавучесть Погружение с апноэ Оповещение срабатывает по достижении выбранной глубины. Запуск/остановка Погружение с апноэ Оповещение срабатывает, когда вы начинаете или останавливаете погружение. Таймер между погружениями Погружение с апноэ Оповещение срабатывает, когда истекает заданный интервал времени. Целевая глубина Погружение с апноэ Оповещение срабатывает по достижении выбранной глубины. Время Погружение с аквалангом или погружение с апноэ Оповещение срабатывает, когда истекает заданный интервал времени. Вариометр Погружение с апноэ Оповещение срабатывает каждый раз, когда вы достигаете заданного интервала глубины. Оповещения во время дайвинга Сообщение для оповещения Причина Действие часов Нет Декомпрессионная остановка выполнена. Значения глубины и времени декомпрессионной остановки мигают синим светом в течение пяти секунд. Нет Парциальное давление кислорода (PO2) превышает указанное значение для предупреждения. Значение PO2 мигает желтым светом. Накоплено OTU : %1. Прекратить погружение. Уровень единиц кислородной токсичности выше безопасного предела. Во время погружения «%1» заменяется количеством единиц кислородной токсичности. Предупреждение появляется каждые две минуты, до трех раз. Сообщение для оповещения Причина Действие часов Единиц кислородной токсичности накоплено: %1.

Дайвинг - часть 9

Уровень единиц кислородной токсичности (OTU) приближается к границе безопасности. Нет Приближение к декомпрессионной остановке Остался один интервал (3 м или 9,8 фута) до достижения глубины декомпрессионной остановки. Нет Приближение к бездекомп. пределу. Осталось 10 минут бездекомпрессионного предела. Оповещение появляется повторно, когда остается 5 минут бездекомпрессионного предела. Замедлите подъем. Скорость всплытия превышает значение 9,1 м/мин. (30 футов/мин) дольше 5 секунд. Нет Критич. уровень заряда. Прекратить дайв. Осталось менее 10% заряда батареи. Это оповещение отображается на экране проверки перед следующим погружением, когда у часов остается меньше 10% заряда батареи. Низкий заряд батареи. Осталось менее 20% заряда батареи. Это оповещение отображается на экране проверки перед следующим погружением, когда у часов остается меньше 20% заряда батареи. Руководство по декомпрессионным остановкам/бездекомпрессионному пределу недоступно. Вы превысили предел глубины погружения для часов. Информация, требующая точного значения насыщения тканей газами, будет недоступна в течение оставшейся части погружения, включая время

© «Спорт Лайф», 2026

бездекомпрессионного предела, время остановок и время всплытия. Поле бездекомпрессионного предела заменяется предупреждением. Декомпрессия завершена Все декомпрессионные остановки выполнены. Нет Опуститесь ниже мин. глубины декомп. Вы находитесь на расстоянии более 0,6 м (2 фута) над декомпрессионным потолком. Значения текущей глубины и глубины остановки мигают красным светом. Если вы остаетесь над потоком декомпрессии более трех минут, активируется функция декомпрессионной блокировки. Опуститесь, чт. заверш. остановку безопасн. Вы находитесь на расстоянии более 2 м (8 футов) над потолком остановки безопасности. Значения текущей глубины и глубины остановки мигают желтым светом. Погружение закончится через %1 с. Часы автоматически завершат и сохранят погружение. Во время погружения «%1» заменяется количеством секунд. Нет Не вып. погр. Не удалось считать пока. датчика глуб. Часы содержат неверные данные или не получают данные от датчика глубины перед началом погружения. Не начинайте погружение. Обратитесь в службу поддержки Garmin ®. Нет показ. датч. глуб. Немедл. прекр. погруж. Часы содержат неверные данные или не получают данные от датчика глубины после погружения. Используйте резервный компьютер для дайвинга или план погружения и завершите погружение. Обратитесь в службу поддержки Garmin. Прев. бездекомп. предел. Треб. декомпрессия. Превышено время бездекомпрессионного предела. Часы начинают предоставлять указания по декомпрессионной остановке.

Дайвинг - часть 10

Высокий уровень PO2. Значение PO2 превышает указанное критическое значение. Значение PO2 мигает красным светом. Оповещение отображается каждые 30 секунд, до трех раз, пока вы не поднимитесь на безопасный уровень. Остановка безопасности завершена Остановка безопасности выполнена. Нет Сообщение для оповещения Причина Действие часов Началась остановка безопасности Вы поднялись более чем на 6 м (20 футов) без инструкции по декомпрессии. Запускается таймер обратного отсчета остановки безопасности (если он настроен). Часы перезагружены. Оцените усл. погр. Часы перезагрузились во время погружения. Часы симулируют условия погружения на время перезагрузки. Поскольку другие оповещения не сработали, оцените текущую глубину и условия погружения.

Зимние виды спорта - часть 1

Просмотр лыжных спусков Часы записывают сведения о каждом спуске на горных лыжах или сноуборде с помощью функции автозаезда. Эта функция включена по умолчанию для катания на горных лыжах и сноуборде. Она автоматически записывает новые лыжные спуски, когда вы начинаете движение вниз по склону. 1 Начните лыжный или сноубордный спуск. 2 Нажмите и удерживайте кнопку . 3 Выберите Просмотреть заезды. 4 Нажмите кнопку или для просмотра сведений о последнем или текущем заезде, а также об общем количестве заездов. Экраны спуска содержат время, пройденное расстояние, максимальную скорость, среднюю скорость и общий спуск. Запись занятия внетрассовым катанием на лыжах или сноуборде Занятие внетрассовым катанием на лыжах или сноуборде позволяет переключаться между режимами отслеживания подъемов и спусков, что позволяет точно отслеживать статистику. Параметр Отслеживание режима можно настроить на автоматическое или ручное переключение между режимами отслеживания (Настройки занятия, стр. 63). 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите один из

© «Спорт Лайф», 2026

следующих вариантов: - Выберите Занятия > Зимние виды спорта > Внетрассовое катание на лыжах. - Выберите Занятия > Зимние виды спорта > Внетрассовое катание на сноуборде.

Зимние виды спорта - часть 2

3 Выберите один из следующих вариантов: - Если вы начинаете заниматься на подъеме, выберите Восхождение. - Если вы начинаете занятие на спуске, выберите Спуск. 4 Нажмите для запуска таймера занятия. 5 При необходимости нажмите для переключения между режимами отслеживания подъема и спуска. 6 После завершения занятия нажмите и выберите Сохранить. Данные о мощности во время лыжных гонок ПРИМЕЧАНИЕ: аксессуар серии HRM-Pro™ должен быть сопряжен с часами MARQ ® при помощи технологии ANT+ ®. Вы можете использовать совместимые часы MARQ в сочетании с аксессуаром серии HRM-Pro, чтобы в режиме реального времени получать информацию о вашей эффективности во время лыжных гонок. Выходная мощность измеряется в ваттах. Факторы, влияющие на мощность, включают скорость, изменения высоты, ветер и состояние снега. Вы можете использовать выходную мощность для измерения и улучшения эффективности вашего катания на лыжах. ПРИМЕЧАНИЕ: значения мощности при катании на лыжах, как правило, ниже значений мощности при катании на велосипеде. Это нормально и происходит потому, что люди менее эффективны при катании на лыжах, чем при катании на велосипеде. На самом деле при одинаковой интенсивности показатели мощности при лыжных гонках обычно ниже на 30–40%, чем показатели мощности велотренировок.

Водные виды спорта - часть 1

Просмотр занятий водными видами спорта ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна не для всех типов занятий водными видами спорта. Часы записывают сведения о каждом занятии водным видом спорта с помощью функции автоматического определения. Эта функция автоматически записывает новые занятия на основе движения. Таймер занятия приостанавливается, когда вы перестаете двигаться. Таймер занятия запускается автоматически при увеличении скорости движения. Сведения о заезде можно просмотреть на приостановленном экране или при активном таймере занятия. 1 Начните занятие водным видом спорта. 2 Нажмите и удерживайте . 3 Выберите Просмотреть заезды. 4 Нажмите и , чтобы просмотреть сведения о последнем забеге, текущем забеге и общую статистику по всем пробежкам. Экраны заезда содержат время, пройденное расстояние, максимальную скорость и среднюю скорость. Парусное Помощь по смене галса ОСТОРОЖНО Чтобы определить курс при использовании функции помощи по смене галса, на часах применяется курс относительно грунта, определяемый по системе GPS. При этом не учитываются прочие факторы, которые могут влиять на направление движения судна, такие как течения и приливы/отливы. Вы несете ответственность за безопасность при навигации и надлежащее управление судном. Во время плавания или гонки под парусом функция помощи по смене галса облегчает определение движения по ветру или против ветра. Когда вы калибруете помощь по смене галса, часы фиксируют ваш курс относительно грунта (COG) по правому борту 1 и по левому борту 2 . Часы используют среднее из двух значений для расчета среднего направления истинного ветра 3 и угла галса судна 4 . Эти данные используются на часах для определения движения судна по ветру или против ветра по мере его изменения. По умолчанию для функции помощи по смене галса установлен автоматический режим. Каждый раз при выполнении калибровки курса относительно грунта по левому или правому борту на часах производится повторная калибровка для противоположной стороны и

© «Спорт Лайф», 2026

направления истинного ветра. Можно изменить настройки функции помощи по смене галса, установив фиксированный угол галса или направление истинного ветра. Советы по получению наиболее точного расчетного значения подъемной силы Для получения наиболее точного расчетного значения подъемной силы при использовании функции помощи по смене галса вы можете воспользоваться следующими рекомендациями. Дополнительную информацию см. в разделах Установка направления истинного ветра, стр.

Водные виды спорта - часть 2

57 и Калибровка функции помощи по смене галса, стр. 57. - Введите фиксированный угол галса и выполните калибровку левого галса. - Введите фиксированный угол галса и выполните калибровку правого галса. - Сбросьте угол галса и выполните калибровку по левому и по правому борту. Калибровка функции помощи по смене галса Можно откалибровать левый борт, правый борт или оба борта судна для функции помощи по смене галса. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Водные виды спорта. 3 Выберите Хождение под парусом или Парусные гонки. 4 Нажмите или для просмотра экрана функции помощи по смене галса. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить экран помощи по смене галса на экраны данных занятия (Настройка экранов данных, стр. 62). 5 Выберите ЭЛЕМ. УПР.. 6 Выберите один из следующих вариантов: - Для калибровки по правому борту выберите ПР. БОРТ. - Для калибровки по левому борту выберите ЛЕВ. Б.. СОВЕТ: если ветер дует с правой стороны судна, необходимо выполнить калибровку по правому борту. Если ветер дует с левой стороны судна, необходимо выполнить калибровку по левому борту. 7 Дождитесь завершения калибровки функции помощи по смене галса на устройстве. На дисплее отображается стрелка, указывающая движение судна по ветру или против ветра. 8 (Дополнительно) Повторите шаги 6 и 7 для другого борта судна. 9 По завершении калибровки нажмите . Ввод фиксированного угла галса Если для калибровки только одной стороны судна используется помощь по смене галса, необходимо вручную ввести угол галса. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Водные виды спорта. 3 Выберите Хождение под парусом или Парусные гонки. 4 Нажмите и удерживайте . 5 Выберите Угол галса > Угол. 6 Введите значение. Установка направления истинного ветра Если для калибровки только одной стороны судна используется помощь по смене галса, необходимо вручную ввести направление истинного ветра. При калибровке обеих сторон судна необходимо настроить часы таким образом, чтобы они автоматически устанавливали направление истинного ветра. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Водные виды спорта. 3 Выберите Хождение под парусом или Парусные гонки. 4 Нажмите и удерживайте . 5 Выберите Направление истинного ветра.

Водные виды спорта - часть 3

6 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите пункт Автоматически. - Выберите Фиксированное значение и введите значение. Парусные гонки Данное устройство может помочь вам пересечь линию старта точно в момент начала гонки. В случае синхронизации гоночного таймера в приложении для парусных гонок с таймером обратного отсчета до официального начала гонки обеспечивается оповещение пользователя о приближении старта с интервалом в одну минуту. Если пользователь устанавливает линию старта, устройство использует данные GPS, чтобы указать вероятность пересечения судном линии старта до, после или точно в момент начала гонки. Установка линии старта В режиме

© «Спорт Лайф», 2026

отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Водные виды спорта > Парусные гонки. 3 Подождите, пока устройство найдет спутники. 4 Нажмите и удерживайте . 5 Выберите Настройки линии старта. 6 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите пункт Отметить по левому борту, чтобы отметить линию старта по левому борту при прохождении мимо нее. - Выберите пункт Отметить по правому борту, чтобы отметить линию старта по правому борту при прохождении мимо нее. - Выберите Отклон. от времени для включения или выключения данных отклонения от времени на экране данных гоночного таймера. - Выберите Расстояние до начальной точки для установки расстояния до линии старта, единиц измерения расстояния и длины вашего судна. Запуск режима гонки Для просмотра отклонения от времени необходимо установить линию старта (Установка линии старта, стр. 57). 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Водные виды спорта > Парусные гонки. 3 Подождите, пока часы найдут спутники. На дисплее отобразится гоночный таймер 1 и отклонение от времени 2 . 4 При необходимости удерживайте и выберите параметр: - Чтобы установить фиксированный таймер, выберите Время до старта регаты > Фиксированное значение и введите время. - Чтобы установить время начала в течение следующих 24 часов, выберите Время до старта регаты > GPS и введите время суток. 5 Нажмите . 6 Нажмите и , чтобы синхронизировать гоночный таймер с обратным отсчетом до официального начала гонки. ПРИМЕЧАНИЕ: отрицательное значение отклонения от времени указывает, что судно достигнет линии старта после начала гонки. Положительное значение отклонения от времени указывает, что судно достигнет линии старта раньше начала гонки. 7 Нажмите для запуска таймера занятия.

Другие занятия - часть 1

Запись дыхательных техник 1 В режиме отображения циферблата нажмите . Выберите Занятия > Другое > Дыхание. Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Когерентность, чтобы достичь состояния спокойствия и концентрации внимания. - Выберите Расслабление и фокусировка, чтобы расслабить тело и привести в порядок мысли. - Выберите Расслабление и фокусировка (короткая версия), чтобы расслабить тело и привести в порядок мысли за меньшее время. - Выберите Спокойствие, чтобы снизить уровень стресса и подготовиться ко сну. 4 При необходимости выберите Начать тренировку. 5 Нажмите , чтобы начать занятие. 6 Следуйте инструкциям на экране, так как часы помогают выполнять дыхательные упражнения. 7 Нажмите , чтобы перейти к следующему этапу дыхательной техники. 8 После завершения занятия нажмите и выберите Сохранить. Отобразится ваша средняя частота дыхания и ЧСС. 9 Нажмите . 10 Выберите Вся статистика. Отобразится ваша средняя ЧСС, максимальная ЧСС, средняя частота дыхания и изменение уровня стресса. Запись занятия медитацией Вы можете использовать сеанс медитации по инструкции или создать собственный. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Другое > Медитация. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Свободная тренировка для записи свободного занятия медитацией. - Выберите Сеанс, чтобы использовать сеанс по инструкции со звуком. - Выберите Ввод вручную, чтобы создать пользовательский сеанс со звуком. 4 При необходимости нажмите кнопку или следуйте инструкциям на экране. 5 Нажмите кнопку , чтобы запустить таймер занятия. Часы отображают таймер обратного отсчета или намерение. 6 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите для прослушивания звука для медитации из внешнего динамика и настройки громкости. - Подключите наушники для прослушивания звука для медитации (Подключение наушников Bluetooth ®, стр. 146). ПРИМЕЧАНИЕ: уведомления отключены во время занятия медитацией. 7 После завершения занятия нажмите и выберите

© «Спорт Лайф», 2026

Сохранить. Игры Использование приложения Garmin GameOn™ При сопряжении часов с компьютером можно записывать игровые занятия на часы и просматривать метрики производительности в реальном времени на компьютере. 1 На компьютере перейдите на веб-сайт www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn и скачайте приложение Garmin GameOn. 2 Чтобы завершить установку, следуйте инструкциям на экране.

Другие занятия - часть 2

3 Запустите приложение Garmin GameOn. 4 Когда приложение Garmin GameOn предложит выполнить сопряжение часов, нажмите и выберите на часах Занятия > Другое > Игры. ПРИМЕЧАНИЕ: когда часы подключены к приложению Garmin GameOn, уведомления и другие функции Bluetooth ® на часах отключены. 5 Выберите Сопряжение. 6 Выберите часы из списка и следуйте инструкциям на экране. СОВЕТ: можно нажать > Настройки, чтобы настроить параметры, повторно прочитать руководство или удалить часы. Приложение Garmin GameOn запоминает ваши часы и настройки для следующего открытия приложения. При необходимости можно выполнить сопряжение часов с другим компьютером (Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 107). 7 Выберите один из следующих вариантов: - На компьютере запустите поддерживаемую игру, чтобы автоматически начать игровое занятие. - На часах запустите игровое занятие вручную (Запись игрового занятия вручную, стр. 60). Приложение Garmin GameOn отображает метрики производительности в реальном времени. После завершения занятия приложение Garmin GameOn отобразит сводку по игровому занятию и информацию о матче. Запись игрового занятия вручную Вы можете записать игровое занятие на часах и вручную ввести статистику для каждого матча. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Другое > Игры. 3 Нажмите и выберите тип игры. 4 Нажмите для запуска таймера занятия. 5 Нажмите в конце матча, чтобы записать результат или положение в рейтинге. 6 Нажмите , чтобы начать новый матч. 7 После завершения занятия нажмите и выберите Сохранить. Прыжки с парашютом ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Функция «Прыжки с парашютом» предназначена для использования только опытными парашютистами. Функцию "Прыжки с парашютом" не следует использовать в качестве основного альтиметра. Указание неверных данных о прыжке может привести к получению серьезных травм или смерти. Функция "Прыжки с парашютом" использует военные правила вычисления точки сбрасывания с большой высоты (HARP). Часы автоматически распознают момент прыжка и начинают навигацию к расчетной точке приземления (DIP) с помощью барометра и электронного компаса. Планирование прыжка 1 Выберите тип прыжка (Типы прыжков, стр. 60). 2 Введите информацию о прыжке (Ввод информации о прыжке, стр. 60). Устройство вычислит точку HARP.

Другие занятия - часть 3

3 Выберите Перейти к HARP для начала навигации к HARP. Типы прыжков В функции "Прыжки с парашютом" можно выбрать один из трех типов прыжков: "HAHO", "HALO" или "Статический". В соответствии с выбранным типом прыжка необходимо задать дополнительные данные. Высота выброски и высота раскрытия парашюта для всех типов прыжков рассчитываются в футах над уровнем грунта (AGL). HAHO: высотный прыжок с раскрытием на большой высоте. Прыжок и раскрытие парашюта выполняются на большой высоте. Необходимо задать расчетную точку приземления (DIP) и высоту выброски не менее 1000 футов (305 метров). Предполагается, что значения высоты выброски и высоты

© «Спорт Лайф», 2026

раскрытия парашюта совпадают. Как правило, значение высоты выброски находится в диапазоне от 12 000 до 24 000 футов (от 3658 до 7315 метров) над уровнем грунта (AGL). HALO: высотный затяжной прыжок. Прыжок выполняется на большой высоте, раскрытие парашюта — на малой. Для данного типа прыжка требуется указать те же данные, что и для прыжка HAHO, а также высоту раскрытия парашюта. Высота раскрытия парашюта не должна быть больше высоты выброски. Как правило, значение высоты раскрытия парашюта находится в диапазоне от 2000 до 6000 футов (от 610 до 1829 метров) над уровнем грунта (AGL). Статический: предполагается, что скорость и направление ветра остаются неизменными на протяжении всего прыжка. Высота выброски должна составлять не менее 1000 футов (305 метров). Ввод информации о прыжке 1 Нажмите кнопку . 2 Выберите Занятия > На улице > Прыжки с парашютом. 3 Выберите тип прыжка (Типы прыжков, стр. 60). Выполните одно или несколько действий для ввода информации о прыжке. - Выберите DIP, чтобы установить маршрутную точку для расчетной точки приземления. - Выберите Высота выброски для установки значения высоты выброски AGL (в футах), на которой парашютист выпрыгивает из самолета. - Выберите Высота раскрытия парашюта для установки значения высоты раскрытия парашюта AGL (в футах), на которой парашютист раскрывает парашют. - Выберите Движение по инерции для установки пройденного расстояния по горизонтали (в метрах) в зависимости от скорости самолета.

Другие занятия - часть 4

- Выберите Курс к точке HARP для установки направления движения (в градусах) в зависимости от скорости самолета. - Выберите Ветер для установки данных о ветре: скорости (в узлах) и направления (в градусах). - Выберите Постоянные значения для установки дополнительной точной информации для запланированного прыжка. В зависимости от типа прыжка для ввода дополнительной информации можно выбрать Проц.макс.знач, Коэффициент безопасности, K-открытый, K-свободное падение или K-статический (Постоянные настройки, стр. 61). - Выберите Авт.нав.к DIP для включения автоматической навигации к точке DIP после прыжка. - Выберите Перейти к HARP для начала навигации к HARP. Ввод данных о ветре для прыжков HAHO и HALO 1 Нажмите кнопку . 2 Выберите Занятия > На улице > Прыжки с парашютом. 3 Выберите тип прыжка (Типы прыжков, стр. 60). 4 Выберите Ветер > Добавить. 5 Выберите высоту. 6 Введите скорость ветра в узлах и выберите Готово. 7 Введите направление ветра в градусах и выберите Готово. Значения данных о ветре будут добавлены в список. При вычислении используются только данные о ветре, добавленные в список. 8 Повторите шаги с 5 по 7 для каждой доступной высоты. Сброс данных о ветре 1 Нажмите кнопку . 2 Выберите Занятия > На улице > Прыжки с парашютом. 3 Выберите HAHO или HALO. 4 Выберите Ветер > Сброс. Все значения данных о ветре будут удалены из списка. Ввод данных о ветре для статических прыжков 1 Нажмите кнопку . 2 Выберите Занятия > На улице > Прыжки с парашютом > Статический > Ветер. 3 Введите скорость ветра в узлах и выберите Готово. 4 Введите направление ветра в градусах и выберите Готово. Постоянные настройки Выберите Прыжки с парашютом, тип прыжка, а затем выберите Постоянные значения. Проц.макс.знач: установка диапазона прыжка для всех типов прыжков. При установке значения менее 100% величина сноса от точки DIP снижается; при установке значения более 100% величина сноса увеличивается. Более опытные парашютисты могут использовать меньшие значения, тогда как неопытные парашютисты — большие. Коэффициент безопасности: установка допустимой погрешности прыжка (только для HAHO).

© «Спорт Лайф», 2026

Другие занятия - часть 5

Как правило, значение коэффициента безопасности представляет собой целое число от двух и выше и определяется парашютистом с учетом характеристик прыжка. K-свободное падение: установка значения аэродинамического сопротивления для парашюта во время свободного падения, исходя из класса купола парашюта (только для HALO). Каждый парашют должен иметь маркировку со значением K. K-открытый: установка значения аэродинамического сопротивления для открытого парашюта, исходя из класса купола парашюта (для HAHO и HALO). Каждый парашют должен иметь маркировку со значением K. K-статический: установка значения аэродинамического сопротивления для парашюта во время статического прыжка, исходя из класса купола парашюта (только для типа прыжка Статический). Каждый парашют должен иметь маркировку со значением K. Настройка занятий и приложений Вы можете настроить список занятий и приложений, экраны данных, поля данных и другие параметры. Настройка списка приложений 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите пункт Правка. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы изменить положение приложения в списке, выберите приложение, нажмите или , чтобы переместить приложение, а затем нажмите , чтобы подтвердить его новое положение. - Чтобы удалить приложение из списка, выберите приложение и выберите . - Чтобы добавить приложение, выберите Добавить и выберите одно или несколько приложений. Настройка списка избранных занятий Список ваших избранных занятий отображается в верхней части списка, обеспечивая быстрый доступ к наиболее часто используемым из них. Вы можете в любое время добавить или удалить избранные занятия. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия. Избранные занятия отображаются в начале списка. 3 Выберите пункт Правка. 4 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы изменить положение занятия в списке, выберите занятие, нажмите или , чтобы переместить занятие, а затем нажмите , чтобы подтвердить его новое положение. - Чтобы удалить из Избранного, выберите занятие, а затем выберите > Убрать. - Чтобы добавить занятие в избранное, выберите Добавить и выберите одно или несколько занятий. Закрепление избранного занятия в списке В верхней части списка приложений и занятий можно закрепить до трех избранных занятий. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия.

Другие занятия - часть 6

3 Прокрутите список до нужного занятия (Настройка списка избранных занятий, стр. 62). 4 Удерживайте и выберите Закрепить занятие. В следующий раз, когда вы нажмете в режиме циферблата часов, чтобы открыть список приложений и занятий, закрепленное занятие будет отображаться в верхней части списка. Настройка экранов данных Для каждого занятия можно отобразить, скрыть и изменить компоновку и содержимое экранов данных. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия, а затем выберите занятие. 3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия. 4 Выберите Экраны данных. 5 Прокрутите до экрана данных, который требуется настроить. 6 Выберите . 7 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Раскладка, чтобы настроить количество полей данных на экране данных. - Выберите Поля данных и выберите поле, чтобы изменить отображаемые в нем данные. СОВЕТ: для получения списка всех доступных полей данных перейдите в раздел Поля данных, стр. 170. Не все поля данных доступны для всех типов занятий. - Выберите Изменить порядок, чтобы изменить позицию экрана данных в ленте. - Выберите Убрать, чтобы удалить экран данных из ленты. ПРИМЕЧАНИЕ: некоторые

© «Спорт Лайф», 2026

параметры недоступны для занятий дайвингом. 8 При необходимости выберите пункт Добавить новый элемент, чтобы добавить экран данных в ленту. Вы можете добавить пользовательский экран данных или выбрать один из предварительно заданных экранов данных. Добавление экрана с картографическими данными Для отдельного занятия с использованием GPS можно добавить карту в цикл экранов данных. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия и выберите занятие с использованием GPS. 3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия. 4 Выберите Экраны данных > Добавить новый элемент > Карта. Создание пользовательского занятия 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия > Правка > Добавить. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Копировать занятие, чтобы создать собственное пользовательское занятие на основе одного из сохраненных занятий. - Чтобы создать новое пользовательское занятие, выберите Другое > Другое. 4 При необходимости выберите тип занятия. 5 Выберите имя или введите собственное имя. К дублирующимся именам занятий добавляется номер, например: Велотренировка(2).

Другие занятия - часть 7

6 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки занятия. Например, можно настроить экраны данных или автоматические функции. - Выберите Готово, чтобы сохранить и использовать пользовательское занятие.

Настройки занятия - часть 1

Эти параметры позволяют настроить каждое предварительно загруженное занятие в соответствии с вашими потребностями. Например, можно настроить экраны данных и включить функции оповещения и тренировок. Для некоторых типов занятий некоторые настройки могут быть недоступны. Для некоторых типов занятий существуют отдельные списки параметров (Настройки для гольфа, стр. 30, Настройки погружения, стр. 51). В режиме отображения циферблата нажмите , выберите Занятия, выберите занятие, нажмите и выберите настройки занятия. 3D-расстояние: функция вычисления пройденного расстояния с учетом изменения высоты и горизонтального движения по поверхности. 3D-скорость: функция вычисления скорости с учетом изменения высоты и горизонтального движения по поверхности. Цвет акцентов: настройка цвета акцентов для значка занятия. Добавить занятие: добавление типа занятия в мультитренировку. Анимация траектории приц.: включение анимации выстрелов ArcheryX. Оповещения: настройка оповещений о тренировке или навигации для занятия (Оповещения о занятиях, стр. 67). Аудиовыход: установка аудиоустройства, которое будет использоваться для голосовых оповещений (Воспроизведение голосовых оповещений во время занятия, стр. 68). Скалолазание: автоматический режим: обнаружение перепадов высот с помощью встроенного альтиметра и автоматическое отображение соответствующих данных о скалолазании (Включение автоматического режима для скалолазания, стр. 69). Auto Lap: автоматическая отметка кругов с помощью функции Auto Lap ®. Параметр По расстоянию отмечает круги на определенном расстоянии. Параметр По позиции отмечает круги при прохождении местоположения, где ранее вы нажали . Параметр Автоматический выбор запускает оповещения о прохождении круга на отметках миль или километров при беге по дистанции с временными створами, которые встречаются на некоторых сертифицированных марафонах, либо на отрезках, заданных с помощью параметра Автоматическая настройка расстояния.

© «Спорт Лайф», 2026

По завершении круга на экране появится настраиваемое сообщение с оповещением о круге. Эта функция полезна при оценке эффективности на разных этапах тренировки. СОВЕТ: вы можете создать свою собственную дистанцию с временными створами, включив параметр Auto Lap по временным стробам при создании дистанции в приложении Garmin Connect™ (Создание дистанции в Garmin Connect™, стр. 138). Auto Pause: установка для функции Auto Pause ® возможностей остановки записи данных при прекращении движения или при снижении скорости ниже указанного уровня. Эта функция может оказаться полезной, когда маршрут вашего занятия включает в себя светофоры или другие места, в которых необходимо остановиться.

Настройки занятия - часть 2

Автоматическая пауза: автоматическое задание интервала отдыха при остановке движения во время плавания в бассейне (Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания, стр. 42). Установка параметров для автоматического начала и остановки таймера отдыха для бега на сверхмарафонские дистанции (Настройки автоматического отдыха при беге на сверхмарафонские дистанции, стр. 40). Автозаезд: автоматическое определение заездов на лыжах или занятий водными видами спорта с помощью встроенного акселерометра (Просмотр лыжных спусков, стр. 55, Просмотр занятий водными видами спорта, стр. 55). Смена страниц: автоматическое пролистывание всех экранов данных занятия во время работы таймера занятия. Авт. см.подх.: автоматически запускает и останавливает подходы упражнений во время силовой тренировки. Авт. см. вида сп.: автоматическое обнаружение перехода к следующему виду спорта в мультитренировках, таких как триатлон. Автозапуск: автоматический запуск занятия мотокроссом или BMX на часах при начале движения. Цвет фона: для часов MIP — выбор черного или белого фона для экранов данных. Транслировать данные по частоте пульса: автоматическая передача данных о ЧСС с часов на сопряженные устройства при запуске занятия (Трансляция данных о частоте пульса, стр. 128). Трансляция в GameOn: автоматическая передача биометрических данных в приложение Garmin GameOn™ при запуске игрового занятия (Использование приложения Garmin GameOn™, стр. 59). ClimbPro: отображение информации о подъеме для предстоящих и текущего занятий по скалолазанию во время навигации по дистанции (Использование ClimbPro, стр. 69). Запуск обр. отсчета: включение таймера обратного отсчета перед запуском таймера занятия. Экраны данных: настройка экранов данных и добавление новых экранов данных для занятия (Настройка экранов данных, стр. 62). Изменить вес: указание веса, используемого для подхода во время силовых или кардиотренировок. Оповещения о завершении: устанавливает оповещение на две–пять минут до окончания занятия медитацией. Стробоскоп: настройка режима стробоскопа со светодиодным фонарем, скорости и цвета во время занятия. Выбор снаряжения: после завершения занятия вам будет предложено выбрать снаряжение или оборудование, которое вы использовали во время занятия. Вы можете добавлять и удалять снаряжение в своей учетной записи Garmin Connect (Garmin Connect™, стр. 120). Система оценок: устанавливает систему категорий сложности для оценки сложности трассы для скалолазания.

Настройки занятия - часть 3

Режим прыжков: устанавливает целевое значение по времени и количеству повторов для прыжков на скакалке или оставляет неограниченное значение. Номер дорожки: установка

© «Спорт Лайф», 2026

номера дорожки для отслеживания вашего забега. Круги: настройка значений для параметров Auto Lap, Кнопка Lap и Оповещение о круге. Оповещение о круге: настройка полей данных, которые будут отображаться для кругов. Кнопка Lap: включение кнопки для записи круга или отдыха во время занятия. Вы также можете задать действие по умолчанию для кнопки для некоторых типов занятий, например мультитренировки. Блокировать устройство: блокировка сенсорного экрана и кнопок во время мультитренировки для предотвращения случайного нажатия кнопок и сенсорного экрана. Параметры карты: настройка параметров отображения экрана с картографическими данными для занятия (Настройки карты, стр. 133). Слои карты: настройка данных карты для отображения на карте (Отображение и скрытие картографических данных, стр. 134). Метроном: воспроизводит вибро- и звуковые сигналы с постоянным ритмом, что помогает повысить эффективность тренировок за счет повышения, снижения или поддержания более постоянной частоты. Можно установить количество ударов в минуту (уд./мин.) для частоты, которую вы хотите поддерживать, частоту ударов и настройки звука. Отслеживание режима: установка автоматического или ручного режима отслеживания подъема и спуска для катания на лыжах и сноуборде. Отслеживание препятствий: сохранение местоположения препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных прохождений дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега (Запись занятия бегом с препятствиями, стр. 40). Вес снаряжения: устанавливает вес сумки, которую вы носите. Спортивное состояние: включение функции состояния эффективности во время занятия (Эффективность тренировки, стр. 83). Размер бассейна: выбор длины бассейна для заплывов в бассейне. Усреднение мощности: определяет, включают ли часы нулевые значения для измерения мощности во время велотренировок, которые возникают, когда вы не крутите педали. Режим мощности: установка режима питания по умолчанию и режима питания при низком заряде батареи для занятия (Настройка режима питания для занятия, стр. 66). Таймаут для режима энергосбережения: установка времени, в течение которого часы будут находиться в режиме активности, пока вы не начнете занятие, например, когда вы ожидаете начала соревнования. Параметр Средняя переводит часы в энергосберегающий режим часов после 5 минут бездействия.

Настройки занятия - часть 4

Параметр Длинное переводит часы в энергосберегающий режим часов после 25 минут бездействия. Продленный режим может сократить время работы от аккумулятора между зарядками. Запись после заката: настройка на часах функции записи точек трека после заката в режиме GPS-трекера. Запись температуры: запись температуры окружающей среды вокруг часов или с сопряженного датчика температуры. Рег. VO2 Max.: запись VO2 max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности. Интервал записи: настройка частоты записи точек трека в режиме GPS-трекера. По умолчанию точки GNSS-трека записываются один раз в час, а после заката они не записываются. Если запись точек GPS-трека выполняется реже, время работы устройства от батареи продлевается. Переименовать: настройка имени занятия. Подсчет повторов: запись количества повторов во время тренировки. Опция Только тренировки записывает количество повторений только для тренировок с инструкциями. Повтор: запись повторов для мультитренировок. Например, эту функцию можно использовать для занятий с несколькими переходами, таких как кросс с заплывами. Восстановить настройки: сброс параметров занятия. Статистика трассы: запись статистики трассы для занятий скалолазанием в помещении. Прокладка маршрута:

© «Спорт Лайф», 2026

настройка параметров расчета маршрутов для занятия (Параметры прокладки маршрута, стр. 68). Мощность при беге: запись данных мощности при беге и настройка параметров (Настройки мощности при беге, стр. 109). Забеги: настройка значений для параметров Автозаезд, Кнопка Lap и Оповещение о круге. Спутники: установка спутниковой системы GNSS для занятия (Настройки спутников, стр. 69). Оповещения по сегменту: уведомление о приближении к сохраненным сегментам (Сегменты, стр. 70). Оценка собственного состояния: определяет, как часто вы оцениваете свои воспринимаемые усилия для занятия (Оценка занятия, стр. 28). SpeedPro: запись расширенных показателей скорости для занятий виндсерфингом. Опред. типа гребк.: автоматическое определение стиля плавания для плавания в бассейне. Сенсорный экран: включение сенсорного экрана во время занятия или только для экрана карты. Блокировка сенсорного экрана: возможность провести пальцем вниз от верхней части экрана для разблокировки. Обнар. треков: автоматически определяет, находитесь ли вы на треке для бега. Переходы: включение переходов для мультитренировок. Ед. изм.: установка единиц измерения для занятия. Оповещ. вибр.: оповещения о необходимости вдоха или выдоха во время дыхательного упражнения.

Настройки занятия - часть 5

Видео тренировок: воспроизведение анимации с инструкциями для силовых упражнений, кардиотренировок, йоги или пилатеса. Анимации доступны для предустановленных тренировок и тренировок, загруженных из учетной записи Garmin Connect. Настройка режима питания для занятия Можно настроить активные функции и расчетное время работы от батареи для определенного занятия. На часах отображается расчетное количество часов работы от батареи, доступное для каждого из режимов энергопотребления. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия, а затем выберите занятие. 3 Нажмите . 4 Выберите настройки занятия. 5 Выберите Режим мощности. 6 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы изменить режим питания по умолчанию для выбранного занятия, выберите Режим по умолчанию и выберите нужный вариант (Настройки режимов питания для занятий, стр. 66). - Чтобы изменить условие отображения оповещения о низком заряде аккумулятора для занятия, выберите Опов. о низком заряде батареи. - Чтобы изменять режим питания автоматически при низком уровне заряда аккумулятора, выберите Время авт. включения. - Чтобы автоматически изменять режим питания при отображении оповещения о низком заряде аккумулятора, выберите Режим авт. включения. Настройки режимов питания для занятий Для повышения производительности GNSS или увеличения времени автономной работы часов во время занятия можно использовать различные режимы питания. СОВЕТ: просмотреть и настроить параметры режимов питания можно в настройках диспетчера питания (Настройка режимов энергопотребления, стр. 150). В режиме отображения циферблата нажмите , выберите Занятия, выберите занятие, прокрутите вниз и выберите настройки занятия, а затем нажмите Режим мощности. Средняя: включает все функции, обеспечивает высокую точность позиционирования GNSS и длительное время работы от батареи. Этот режим подходит для большинства занятий. ПРИМЕЧАНИЕ: для большинства занятий это режим по умолчанию, и его настройки нельзя изменить. Длинное: отключает некоторые функции, снижает точность позиционирования GNSS и увеличивает время работы от батареи. Этот режим предназначен для занятий на открытом воздухе, которые длятся дольше обычного. Макс. экон.: отключает многие функции, снижает точность позиционирования GNSS и обеспечивает максимальное время работы от батареи. Предназначен для очень длительных и многодневных занятий. Эффективность: включает все функции, обеспечивает максимальную точность

© «Спорт Лайф», 2026

позиционирования GNSS и сокращает время работы от батареи.

Настройки занятия - часть 6

Этот режим предназначен для коротких занятий, требующих точных данных о местоположении. Нормальный: включает все функции, обеспечивает высокую точность позиционирования GNSS и длительное время работы от батареи. Этот режим подходит для большинства занятий. ПРИМЕЧАНИЕ: этот режим имеет те же настройки по умолчанию, что и Средняя, но их можно изменить. Одежда: отключает наручный пульсометр, обеспечивает высокую точность позиционирования GNSS и увеличивает время работы от батареи. Этот режим предназначен для длительных занятий, не требующих данных о ЧСС. Оповещения о занятиях Для каждого занятия можно установить оповещения, которые помогут в достижении конкретной задачи, в улучшении осведомленности об окружающей среде и в навигации к пункту назначения. Некоторые оповещения доступны не для всех занятий. Существует три типа оповещений: сигналы событий, оповещения о диапазоне и повторяющиеся оповещения. Сигнал события: сигнал события уведомляет о событии один раз. Событие имеет конкретное значение. Например, можно установить на часах оповещение при достижении определенного количества сожженных калорий. Оповещения о диапазоне: оповещение о диапазоне поступает каждый раз, когда часы выходят за рамки указанного диапазона значений. Например, можно установить на часах оповещение для ЧСС, которое будет поступать, когда значение ЧСС становится ниже 60 ударов в минуту (уд./мин) и больше 210 уд./мин. Повторяющиеся оповещения: повторяющиеся оповещения поступают каждый раз, когда часы записывают определенное значение или интервал. Например, можно установить на часах оповещение с интервалом 30 минут. Название оповещения Тип оповещения Описание Частота шагов Диапазон Можно установить минимальное и максимальное значения для частоты шагов. Калории Событие, повторяющееся Можно установить количество калорий. Ввод вручную Событие, повторяющееся Можно выбрать существующее сообщение или создать собственное и выбрать тип оповещения. Расстояние Событие, повторяющееся Можно установить интервал расстояний. Высота Диапазон Можно установить минимальное и максимальное значения для высоты. ЧСС Диапазон Можно установить минимальное и максимальное значения частоты пульса или выбрать изменения зон. См. разделы Информация о зонах частоты пульса, стр. 147 и Оценка нагрузки в зонах частоты пульса, стр. 148. Темп Диапазон Можно установить минимальное и максимальное значения для темпа. Поддержание темпа Повторяющееся Можно задать целевой темп плавания. Питание Диапазон Можно установить высокий или низкий уровень мощности.

Настройки занятия - часть 7

Сближение Событие Из сохраненного местоположения можно задать радиус. Бег/ходьба Повторяющееся Можно установить фиксированные перерывы на ходьбу через равные интервалы. Мощность при беге Событие, диапазон Можно установить минимальное и максимальное значения для зоны мощности. Скорость Диапазон Можно установить минимальное и максимальное значения для скорости. Частота гребков Диапазон Можно выбрать высокое или низкое количество гребков в минуту. Время Событие, повторяющееся Можно установить интервал времени. Таймер забега Повторяющееся Можно установить временной интервал для забега в секундах. Настройка оповещения 1 В режиме отображения циферблата нажмите . Выберите Занятия, а затем выберите занятие. ПРИМЕЧАНИЕ: для

© «Спорт Лайф», 2026

некоторых занятий эта функция недоступна. 3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия. 4 Выберите Оповещения. 5 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите пункт Добавить новый элемент, чтобы добавить новое оповещение для занятия. - Выберите имя оповещения, чтобы отредактировать существующее оповещение. 6 При необходимости выберите тип оповещения. 7 Выберите зону, введите минимальное и максимальное значения или настраиваемое значение для оповещения. 8 При необходимости включите оповещение. Для оповещений о событиях и повторяющихся оповещений сообщение отображается при каждом достижении значения оповещения. Для оповещений о диапазоне сообщение отображается каждый раз, когда значение выходит за рамки указанного диапазона (минимальное и максимальное значения). Воспроизведение голосовых оповещений во время занятия Ваши часы могут воспроизводить мотивирующие оповещения во время бега или иных занятий. Во время голосового оповещения часы или смартфон снижают громкость основного звука для воспроизведения оповещения. ПРИМЕЧАНИЕ: для некоторых занятий эта функция недоступна. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Режимы фокусировки > Режим > Голосовые оповещения. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы настроить голосовые оповещения для воспроизведения через динамик часов, выберите Аудиовыход > Часы. - Чтобы настроить голосовые оповещения для воспроизведения через смартфон или подключенные наушники Bluetooth ®, выберите Аудиовыход > Подключенные устройства (если доступно). - Чтобы слышать оповещения о поворотах во время навигации, выберите Навиг. оповещ.. - Чтобы активировать оповещения о каждом пройденном круге, выберите Оповещение о круге. - Чтобы настроить оповещения о темпе и скорости, выберите Оповещение о темпе/скорости.

Настройки занятия - часть 8

- Чтобы настроить оповещения о частоте пульса, выберите Оповещение о частоте пульса. - Чтобы настроить оповещения о данных мощности, выберите Оповещение о мощности. - Чтобы активировать оповещения при запуске и остановке таймера занятия, включая функцию Auto Pause ®, выберите Оповещения таймера. - Чтобы включить воспроизведение голосовых оповещений о тренировках, выберите Опов. о трен.. - Чтобы включить воспроизведение голосовых оповещений о занятиях, выберите Оповещения о занятиях (Оповещения о занятиях, стр. 67). - Чтобы включить воспроизведение голосовых оповещений о безопасности для велосипедистов от подключенного радара Varia™ и датчиков велосипедных фонарей, выберите Оповещения о безопасности для велосипедистов (Беспроводные датчики, стр. 106). Параметры прокладки маршрута Настройки прокладки маршрута можно изменить, чтобы определить способ расчета маршрутов на часах для отдельных занятий. ПРИМЕЧАНИЕ: не все параметры доступны для всех типов занятий. В режиме отображения циферблата нажмите , выберите Занятия, выберите занятие, нажмите , выберите настройки занятия и нажмите Прокладка маршрута. Сост. марш. по поп.: расчет маршрутов на основании наиболее популярных пробежек и заездов из Garmin Connect™. Дистанции: выбор навигации по дистанциям при использовании часов. Для навигации по дистанции без пересчета используйте параметр Следовать по курсу. Для расчета и перерасчета дистанции по карте с возможностью прокладки маршрута при изменении маршрута выберите параметр Использо вать карту. Метод расчета: выбор способа расчета, позволяющего максимально сократить время, расстояние или обеспечить минимальный подъем при прохождении маршрутов. Избегать: выбор типов дорог или способов передвижения, которые не следует включать в маршруты.

© «Спорт Лайф», 2026

Тип: настройка вида указателя на экране при прокладке маршрута напрямую. Использование ClimbPro Функция ClimbPro помогает распределять силы на предстоящих подъемах на дистанции. Вы можете просматривать подробную информацию о подъеме, включая уклон, расстояние и увеличение высоты, предварительно или в режиме реального времени во время следования по дистанции. Категории подъема во время велотренировки обозначаются цветом в зависимости от длины и уклона. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия, а затем выберите занятие. ПРИМЕЧАНИЕ: для некоторых занятий эта функция недоступна. 3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия. 4 Выберите ClimbPro > Состояние > Во время навигации.

Настройки занятия - часть 9

5 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Поле данных, чтобы настроить поле данных, которое отображается на экране ClimbPro. - Выберите Оповещение, чтобы установить оповещения в начале подъема или на определенном расстоянии от подъема. - Выберите Спуски, чтобы включить или выключить отображение спусков для беговых занятий. - Нажмите Обнаружение подъемов, чтобы выбрать типы подъемов, обнаруженных в ходе велотренировок. 6 Просмотрите сведения о подъемах и дистанции (Использование приложения «Сохраненное», стр. 17). 7 Начните прохождение сохраненной дистанции (Навигация к пункту назначения, стр. 135). Включение автоматического режима для скалолазания Функция автоматического режима для скалолазания обеспечивает автоматическое определение изменения высоты. Эту функцию можно использовать при занятиях пешим туризмом, бегом или ездой на велосипеде. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия, а затем выберите занятие. ПРИМЕЧАНИЕ: для некоторых занятий эта функция недоступна. 3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия. 4 Выберите Скалолазание: автоматический режим > Состояние. 5 Выберите Всегда или Не во время навигации. 6 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Экран для бега, чтобы определить экран данных, который будет отображаться во время пробежки. - Выберите Экран для скалолазания, чтобы определить экран данных, который будет отображаться во время занятий скалолазанием. - Выберите Инвертировать цвета, чтобы включить обращение цветов при переключении режимов. ПРИМЕЧАНИЕ: для некоторых моделей MARQ ® 9/9 Pro AMOLED эта функция не поддерживается. - Выберите Вертикальная скорость, чтобы задать скорость подъема за период времени. - Выберите Переключение режимов, чтобы установить скорость переключения режимов устройством. ПРИМЕЧАНИЕ: параметр Текущий экран позволяет автоматически выполнять переход к последнему просмотренному вами экрану перед автоматическим переходом в режим для скалолазания. Настройки спутников Вы можете изменить настройки спутников GNSS, чтобы настроить точность и расход заряда батареи для каждого вида занятия. Каждый режим спутника позволяет технологии SatIQ™ динамически выбирать спутниковые системы в соответствии с вашими требованиями к точности и энергопотреблению. Дополнительные сведения о спутниковых системах GNSS см. по адресу: garmin.com/aboutGPS. В режиме отображения циферблата нажмите , выберите Занятия, выберите занятие, прокрутите вниз и выберите настройки занятия и нажмите Спутники. ПРИМЕЧАНИЕ: для некоторых занятий эта функция недоступна.

Настройки занятия - часть 10

© «Спорт Лайф», 2026

Выключено: отключение спутниковых систем GNSS для занятия. Использовать по умолчанию: позволяет часам использовать для спутников GNSS настройки режима фокусировки на занятии по умолчанию (Настройка режима фокусировки по умолчанию, стр. 125). Максимальная точность: приоритет отдается максимальной точности позиционирования, однако время работы от батареи сокращается. Эта настройка обеспечивает повышенную производительность в сложных условиях при выполнении небольших по длительности занятий. Средняя: обеспечивает баланс между средней точностью позиционирования и средним временем работы от батареи. Эта настройка обеспечивает наилучшую точность позиционирования при сохранении приоритета экономии заряда батареи. Экономия заряда: обеспечивает баланс между временем работы от батареи выше среднего и точностью позиционирования ниже среднего. Эта настройка обеспечивает максимальное время работы от батареи при сохранении приоритета точности позиционирования. Макс. экон.: приоритет отдается максимальному времени работы от батареи, однако точность позиционирования снижается. В этом режиме точки отслеживания и данные датчиков записываются реже при выполнении продолжительных занятий. Сегменты Вы можете отправить сегменты пробежек или велотренировок из учетной записи Garmin Connect™ на устройство. После того как сегмент будет сохранен на вашем устройстве, вы можете пройти сегмент, попробовав повторить или превзойти собственный рекорд или результаты других участников, которые прошли данный сегмент. ПРИМЕЧАНИЕ: при загрузке дистанции из учетной записи Garmin Connect можно загрузить все входящие в нее сегменты. Сегменты Strava™ На устройство MARQ ® можно загрузить сегменты Strava. По сегментам Strava можно сравнивать свои результаты с предыдущими заездами, результатами друзей и профессиональных спортсменов, прошедших аналогичный сегмент. Для регистрации учетной записи Strava откройте меню «Сегменты» в учетной записи Garmin Connect™. Дополнительные сведения см. на веб-сайте www.strava.com. Информация, содержащаяся в настоящем руководстве, применима как к сегментам Garmin Connect, так и к сегментам Strava. Использование сегментов Сегменты — это виртуальные гоночные дистанции. После прохождения сегмента можно сравнить свои результаты с предыдущими занятиями, результатами других пользователей, подписанных пользователей в вашей учетной записи Garmin Connect™ или других участников сообществ, занимающихся бегом или велоспортом. Для просмотра информации о месте, занятом по результатам прохождения сегмента, можно загрузить данные о занятии в учетную запись Garmin Connect.

Настройки занятия - часть 11

ПРИМЕЧАНИЕ: если учетная запись Garmin Connect связана с учетной записью Strava™, данные о занятии передаются в учетную запись Strava автоматически, что позволяет просмотреть информацию о месте, занятом после прохождения сегмента. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите занятие. 3 Теперь можно отправляться на велотренировку или пробежку. При приближении к сегменту отображается сообщение, и вы можете приступить к его прохождению. Начните прохождение сегмента. По завершении прохождения сегмента отображается сообщение.

© «Спорт Лайф», 2026

Элементы управления

Меню элементов управления позволяет быстро получить доступ к функциям и возможностям часов. Функции в меню элементов управления можно добавлять, удалять, а также изменять их порядок (Настройка меню элементов управления, стр. 73). На любом экране удерживайте . Значок Название Описание Альтиметр, барометр, компас Выберите, чтобы открыть приложение альтиметра, барометра и компаса. Режим полета Выберите, чтобы включить режим полета для отключения всей беспроводной связи. Будильник Выберите, чтобы добавить или изменить будильник (Установка будильника, стр. 95). Альтернативные часовые пояса Выберите для просмотра текущего времени в дополнительных часовых поясах (Добавление дополнительных часовых поясов, стр. 97). Альтиметр Выберите, чтобы открыть экран альтиметра. Помощь Выберите для отправки запроса о помощи (Запрос о помощи, стр. 142). Автоматическое погружение Выберите, чтобы задать тип занятия дайвингом, которое запускается автоматически, когда вы начинаете погружение. Для временного отключения этой функции можно использовать функцию Отложить. Барометр Выберите, чтобы открыть экран барометра. Энергосбережение Выберите, чтобы включить функцию энергосбережения (Настройка функции энергосбережения, стр. 150). Подсветка или Яркость Выберите для регулировки яркости экрана (Настройки экрана и яркости, стр. 105). Транслировать данные по частоте пульса Выберите для включения транслирования данных по ЧСС на сопряженное устройство (Трансляция данных о частоте пульса, стр. 128). Калькулятор Выберите, чтобы использовать калькулятор, в том числе калькулятор чаевых. Календарь Выберите для просмотра предстоящих событий из календаря смартфона. Элементы управления камерой Выберите для создания снимков и записи видеоклипов вручную (Использование элементов управления камерой Varia™, стр. 110). Часы Выберите, чтобы открыть приложение Часы и настроить будильник, таймер, секундомер или просмотреть дополнительные часовые пояса (Часы, стр. 95). Значок Название Описание Сдвиг цвета Выберите, чтобы изменить оттенки экрана на оттенки красного, зеленого или оранжевого для использования часов в условиях слабого освещения. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна только для моделей MARQ ® 9/9 Pro AMOLED. Компас Выберите, чтобы открыть экран компаса. Отображение Выберите, чтобы выключить экран для оповещений, жестов и режима Всегда вкл. дисплей (Настройки экрана и яркости, стр. 105). Не беспокоить Выберите для включения режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления. Например, этот режим можно использовать во время просмотра фильмов.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Элементы управления

Epic Выберите, чтобы начать, просмотреть или завершить Garmin Epic — коллекцию ваших занятий, дистанций и биометрических данных за определенный период времени (Запуск Garmin Epic, стр. 22). Полевые инструменты Открытие приложений для активного отдыха на природе, таких как компас, измерение высоты или приложения для определения ориентиров. Где мой телефон? Выберите для воспроизведения звукового сигнала на сопряженном смартфоне в случае, если он находится в зоне действия сигнала Bluetooth ®. Мощность сигнала Bluetooth отображается на экране часов MARQ и увеличивается по мере приближения к смартфону. Выберите, чтобы проследовать по маршруту до смартфона, утерянного во время занятия с использованием GPS (Определение местоположения смартфона, потерянного во время занятия с использованием GPS, стр. 114). Фонарик Выберите, чтобы включить светодиодный фонарик (Использование светодиодного фонарика, стр. 74). Режим фокусировки Изменение текущего режима фокусировки (Режимы фокусировки, стр. 125). Garmin Share Выберите, чтобы открыть приложение Garmin Share (Garmin ® Share, стр. 119). Архив Выберите для просмотра истории занятий, рекордов и общей статистики. Блокировать уст ройство Выберите, чтобы заблокировать кнопки и сенсорный экран для предотвращения случайных нажатий и проведений по экрану. LTE На часах MARQ 9 Pro - inReach ® с активным тарифным планом inReach выберите, чтобы изменить режим LTE (LTE и настройки спутника, стр. 118). Измерение высоты Измерение высоты объекта, например холма или водопада (Измерение высоты объекта, стр. 74). Messenger Просмотр и отправка сообщений из приложения Messenger (Использование приложения Messenger, стр. 19). На часах MARQ 9 Pro - inReach с активным тарифным планом inReach можно использовать подключение часов к LTE или спутнику для отправки сообщений и проверки наличия новых сообщений. Вызовы с помощью Messenger На часах MARQ 9 Pro выберите для просмотра истории вызовов или совершения голосового вызова (Выполнение вызовов в приложении Вызовы с помощью Messenger, стр. 20). Сообщение чекина Messenger На часах MARQ 9 Pro - inReach с активным тарифным планом inReach выберите для отправки сообщения чекина (Отправка сообщения чекина, стр. 117). Музыка Выберите, чтобы управлять воспроизведением музыки (Прослушивание музыки, стр. 146). Уведомления Выберите для просмотра вызовов, текстовых сообщений, обновлений в социальных сетях и др.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Элементы управления

в соответствии с настройками смартфона (Включение уведомлений со смартфона, стр. 112). Телефон Выберите для отключения технологии Bluetooth и подключения к сопряженному смартфону. Голосовой помощник Выберите для подключения к голосовому помощнику на смартфоне (Использование голосового помощника, стр. 112). Выключить питание Выберите, чтобы выключить часы. Значок Название Описание Пульсоксиметр Выберите, чтобы открыть приложение пульсоксиметра (Пульсоксиметр, стр. 128). Ориентир для навигации Выберите, чтобы задать ориентир для навигации (Установка ориентира для навигации, стр. 139). Сохранить место положение Выберите, чтобы сохранить текущее местоположение и вернуться в него позднее (Использование приложения «Сохраненное», стр. 17). Настройки Выберите, чтобы открыть меню настроек. Беззвучный режим Выберите, чтобы включить беззвучный режим для отключения всех звуков. SOS Выберите на часах MARQ 9 Pro - inReach с активным тарифным планом inReach, чтобы отправить сигнал экстренной помощи в центр Garmin Response SM (Функция SOS для MARQ ® 9 Pro - inReach ®, стр. 118). Секундомер Выберите, чтобы использовать секундомер (Использование секундомера, стр. 96). Импульс Выберите, чтобы включить режим импульсного свечения светодиодного фонарика. Можно создать пользовательский импульсный режим (Редактирование пользовательского импульсного режима фонарика, стр. 74). ВОСХОД И ЗАХОД СОЛНЦА Выберите для просмотра восхода и заката солнца, а также времени наступления сумерек. Синхронизация Выберите для синхронизации часов с сопряженным смартфоном. Синхронизация времени Выберите для синхронизации часов с временем на смартфоне или с помощью спутников. Таймер Выберите для установки таймера обратного отсчета (Использование таймера отсчета, стр. 95). Сенсорный экран Выберите, чтобы отключить элементы управления на сенсорном экране. Блокировка сенсорного экрана Выберите, чтобы включить функцию разблокировки сенсорного экрана проведением пальцем вниз от верхней части экрана. Голосовое управление Выберите, чтобы открыть приложение голосовых команд и произнести команду (Использование голосового управления, стр. 18). Голосовые заметки Выберите, чтобы открыть приложение голосовых заметок и записать заметку (Запись голосовой заметки, стр. 17). Громкость Выберите, чтобы открыть регуляторы громкости часов. Wallet Выберите, чтобы открыть кошелек Garmin Pay™ и оплатить покупку с помощью часов (Garmin Pay™, стр. 20). Удаление воды Выберите для воспроизведения тональных сигналов, чтобы удалить воду из динамика и микрофона. Погода Выберите для просмотра текущих погодных условий и прогноза погоды. Wi-Fi Выберите для отключения связи Wi-Fi ®.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Настройка меню элементов управления

В меню элементов управления можно добавлять, удалять и менять порядок пунктов меню быстрого доступа (Элементы управления, стр. 71). 1 Нажмите и удерживайте , чтобы открыть меню элементов управления. 2 Нажмите и удерживайте . 3 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы добавить элемент управления в меню, выберите Добавить элементы в меню управления и выберите элемент управления, который хотите добавить. - Чтобы изменить положение ярлыка в меню элементов управления, выберите Изм. пор. эл. в меню упр., выберите элемент управления для перемещения, нажмите или для перемещения элемента в новое место, после чего нажмите , чтобы подтвердить его новое положение. - Чтобы удалить ярлык из меню элементов управления, выберите Удалить элементы из меню управления и выберите элемент для удаления.

© «Спорт Лайф», 2026

Использование светодиодного фонарика

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Это устройство может быть оснащено фонариком, который можно запрограммировать на мигание с различными интервалами. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, если вы больны эпилепсией или у вас повышенная чувствительность к яркому или мигающему свету. Применение фонарика приводит к быстрому расходованию заряда элементов питания. Для увеличения времени работы от батареи можно уменьшить яркость. 1 Нажмите и удерживайте . 2 Выберите . 3 Если необходимо, нажмите , чтобы включить фонарик. 4 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы настроить яркость или цвет фонарика, нажмите или . СОВЕТ: на любом экране можно дважды быстро нажать , чтобы включить фонарик. В течение первых трех секунд можно нажать или , чтобы настроить яркость или цвет фонарика. - Чтобы запрограммировать выбранный шаблон вспышки, нажмите и удерживайте , выберите Импульс, выберите режим и нажмите . - Чтобы отобразить информацию о контакте для оказания помощи и запрограммировать фонарик на мигание в последовательности сигнала бедствия, нажмите и удерживайте , выберите Последовательность сигнала бедствия и нажмите . ОСТОРОЖНО Программирование фонарика на мигание в последовательности сигнала бедствия не позволит вам связаться с контактами для оказания помощи или экстренными службами от вашего имени. Ваша контактная информация для оказания помощи будет отображаться, только если она была настроена в приложении Garmin Connect™. - Чтобы настроить цвета фонарика, доступные для кнопки быстрого доступа, нажмите Параметры быстрого доступа и выберите нужные цвета.

Редактирование пользовательского импульсного режима фонарика

Применение импульсного режима фонарика приводит к быстрому расходованию заряда элементов питания. 1 Нажмите и удерживайте . 2 Выберите > Ввод вручную. 3 Нажмите , чтобы включить импульсный режим фонарика (необязательно). 4 Выберите . 5 Нажмите или для прокрутки до настройки импульса. 6 Нажмите для прокрутки параметров настройки. выбор медленного мигания окажет меньшее влияние на время автономной работы. 7 Нажмите для сохранения.

© «Спорт Лайф», 2026

Измерение высоты объекта

С помощью альтиметра можно измерять высоту различных объектов, например холмов или водопадов. 1 Выберите один из следующих вариантов: - Нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Измерение высоты. - Выберите Полевые инструменты > Измерение высоты. 3 Выберите > Калибровать и выберите вариант калибровки (необязательно) (Калибровка барометрического альтиметра, стр. 155). 4 Нажмите . 5 Начните движение к вершине объекта. По мере вашего движения изменение высоты будет отображаться на экране. 6 Когда вы достигнете вершины объекта, выберите . СОВЕТ: для измерения нового объекта выберите , чтобы удалить информацию о высоте, а затем повторите шаги с 4 по 6.

© «Спорт Лайф», 2026

Мини-виджеты

Часы поставляются с предварительно установленными мини-виджетами, которые обеспечивают быстрый доступ к информации (Просмотр мини-виджетов, стр. 79). Для некоторых мини-виджетов требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth ®. Некоторые мини-виджеты по умолчанию скрыты. Их можно добавить в список вручную (Настройка списка мини-виджетов, стр. 79). Некоторые мини-виджеты отображаются в группе связанных показателей, таких как состояние здоровья или эффективность тренировок. СОВЕТ: также можно загружать мини-виджеты в магазине Connect IQ™ (Функции Connect IQ, стр. 123). Название Описание ABC Отображение данных альтиметра, барометра и компаса. Дополнительные часовые пояса Отображение текущего времени в дополнительных часовых поясах (Добавление дополнительных часовых поясов, стр. 97). Акклиматизация к высоте На высоте более 800 м (2625 футов) над уровнем моря отображаются графики со значениями, скорректированными по высоте для усредненного значения пульсоксиметрии, частоты дыхания и ЧСС в состоянии покоя за последние семь дней. Альтиметр Отображает приблизительную высоту на основе изменений давления. Барометр Отображает данные атмосферного давления на основе изменений высоты. Батарея Отображение расчетного времени работы от батареи и последних данных об использовании батареи, включая разбивку по занятиям и функциям. Body Battery™ При ношении целый день отображает текущий уровень Body Battery и график уровня за последние несколько часов (Body Battery™, стр. 80). Календарь Отображение предстоящих встреч из календаря смартфона. Калории Отображение данных о калориях за текущий день. Элементы управления камерой Создание снимков и запись видеоклипов вручную при подключении к совместимой камере на передней фаре или заднем фонаре Varia™ (Использование элементов управления камерой Varia™, стр. 110). Компас Отображение электронного компаса. Таймеры с обратным отсчетом Отображение предстоящих событий обратного отсчета. Уровень подготовки для велотренировок Отображает ваш тип участника заезда, аэробную выносливость, аэробную способность и анаэробную способность (Просмотр уровня подготовки для велотренировок, стр. 92). Эффективность велоспорта Отображение показателей эффективности велоспорта, таких как VO2 max и расчетные значения ФПМ (Определение показателей тренировки, стр. 80).

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Мини-виджеты

Отслеживание собаки Отображение информации о местоположении собаки при наличии совместимого трекера для собак, сопряженного с часами MARQ ®. Показатель выносливости Отображает показатель, график и краткое описание общего состояния выносливости на основе всех записанных занятий (Показатель выносливости, стр. 91). Вы можете просматривать свое расчетное время выносливости в каждой зоне (Просмотр зон выносливости, стр. 91). Epic Отображение текущего Garmin Epic — коллекции ваших занятий, дистанций и биометрических данных за определенный период времени (Запуск Garmin Epic, стр. 22). Прогноз для рыбалки Отображает прогнозы на лучшие дни и время рыбалки в зависимости от вашего местоположения, положения луны, а также времени восхода и заката луны. Вы можете просмотреть оценку за день, а также лучшее и хорошее время кормления. Этажи подъема Отслеживание пройденных вверх этажей и продвижения к поставленной цели. Garmin ® Тренер Отображение запланированных тренировок при выборе адаптивного плана тренировок с Garmin Тренером в вашей учетной записи Garmin Connect™. План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега (если применимо). Гольф Отображение результатов и статистики последнего раунда игры в гольф. Название Описание Health Snapshot™ Запуск сеанса Health Snapshot на ваших часах и запись значений нескольких ключевых показателей состояния за две минуты, когда вы не двигаетесь. Дает представление об общем состоянии вашей сердечно-сосудистой системы. Часы записывают такие значения, как средняя ЧСС, уровень стресса и частота дыхания. Отображение сводных данных сохраненных сеансов Health Snapshot. Состояние здоровья Отображает показатели состояния, такие как дыхание и температура кожи. СОВЕТ: можно выбрать каждый фактор, чтобы просмотреть историю, базовый уровень и получить представление о своих данных (Состояние здоровья, стр. 80). ЧСС Отображение текущего значения ЧСС в ударах в минуту (уд./мин) и графика средней ЧСС в состоянии покоя (ЧСС в состоянии покоя).

© «Спорт Лайф», 2026

Мини-виджеты

Очки за бег в гору Отображает показатель, график, соответствующие метрики и краткое описание эффективности подъема в гору на основе записанных данных о беге (Очки за бег в гору, стр. 91). История Отображение истории занятий и графика записанных занятий (Использование архива, стр. 99). Состояние ВСР Отображает среднее значение вариабельности сердечного ритма за ночь в течение семи дней (Состояние вариабельности частоты пульса, стр. 82). Время интенсивной активности Прошедшее время умеренной и интенсивной активности, целевое время интенсивной активности на неделю и информация о продвижении к поставленной цели. Управление inReach ® Отправка сообщений с помощью сопряженного устройства inReach (Использование пульта дистанционного управления inReach ®, стр. 110). Jet Lag Adviser Отображает ваши внутренние часы во время поездки и предоставляет указания, которые помогут вам с акклиматизацией к часовому поясу пункта назначения (Использование Jet Lag Adviser, стр. 93). Последнее занятие Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии. Последний заезд Последний забег Последний заплыв Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии и история указанного вида спорта. Ведение журнала образа жизни Отслеживает ваши ежедневные поведенческие характеристики и позволяет просматривать, как они влияют на определенные показатели здоровья, в приложении Garmin Connect. Messenger Отображает диалоги из приложения Garmin Messenger™ и позволяет отвечать на сообщения с часов (Использование приложения Messenger, стр. 19). На часах MARQ 9 Pro - inReach с активным тарифным планом inReach можно использовать подключение часов к LTE или системе спутниковой связи для отправки пользовательских сообщений и сообщений чекина, а также для проверки наличия новых сообщений. Фазы луны Отображение времени восхода и захода луны, а также данных о лунных фазах на основе текущего местоположения по GPS. Музыка Средства управления музыкальным плеером на смартфоне или часах. Перерывы на дневной сон Отображает общее время дневного сна и объем увеличения заряда Body Battery.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Мини-виджеты

Вы можете запускать таймер дневного сна и устанавливать будильник (Настройка режима фокусировки по умолчанию, стр. 125). Уведомления Оповещения о входящих вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона (Включение уведомлений со смартфона, стр. 112). Питание Отображение ежедневного обзора питания, включая калории и макронутриенты. Также можно регистрировать прием пищи. Для отслеживания и просмотра сведений о питании требуется активная подписка Garmin Connect+ (Подписка Garmin Connect+™, стр. 121). Основное соревнование Отображение соревнования, указанного в качестве основного в календаре Garmin Connect (Календарь соревнований и основное соревнование, стр. 92). Пульсоксиметр Позволяет выполнять измерения с помощью пульсоксиметра вручную (Получение показаний пульсоксиметра, стр. 129). При слишком высокой активности для измерения пульсоксиметрии с помощью часов показатели не записываются. Название Описание Календарь соревнований Отображение предстоящих соревнований, установленных в календаре Garmin Connect (Календарь соревнований и основное соревнование, стр. 92). Восстановление Отображение времени восстановления. Максимальное время — четыре дня. Дыхание Ваша текущая частота дыхания в дыхательных циклах в минуту и среднее значение за семь дней. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться. Эффективность гребли Отображение показателей эффективности гребли, таких как VO2 max. и расчетные значения ФПМ (Определение показателей тренировки, стр. 80). Экономичность бега Отображение затрат энергии во время аэробных пробежек. На расчет экономичности бега влияют несколько ключевых показателей (Экономичность бега, стр. 83). Характеристики бега Отображение показателей эффективности бега, таких как расчетное значение VO2 max и пороговый уровень лактата (Определение показателей тренировки, стр. 80). Беговая толерантность Отражает вашу способность справляться с нагрузками во время занятий бегом, снижая при этом риск получения травмы с улучшая результаты (Беговая толерантность, стр. 90). Погружение с аквалангом Отображение интервала между погружениями, оставшегося времени запрета на перелеты, показателя насыщения тканей, единиц измерения токсичности кислорода (OTU) и процентного значения кислородного отравления центральной нервной системы (ЦНС) после погружения (Просмотр мини-виджета «Погружение с аквалангом», стр. 94).

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Мини-виджеты

Рекомендации по сну Предоставление рекомендаций по сну на основании истории сна и активности, циркадного ритма, состояния BCP и данных о дневном сне. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете просматривать аналитические сведения о сне, включать режим сна, устанавливать будильники и обновлять настройки сна. Показатель сна Отображает общее время сна, показатель сна и информацию о фазах сна для предыдущей ночи. Также можно просматривать сведения о колебаниях дыхания в ночное время (Мониторинг сна, стр. 130). Интенсивность заряда от солнечной энергии Отображает график интенсивности заряда от солнечной энергии за последние 6 часов и среднее значение за предыдущую неделю. ПРИМЕЧАНИЕ: для некоторых моделей устройств эта функция не поддерживается. Спортивные результаты Отслеживание результатов и данных в режиме реального времени по спортивным командам колледжей или профессиональным спортивным командам. Шаги Отслеживание количества пройденных за день шагов, цели по количеству шагов и данных за последние дни. Ценные бумаги Отображает настраиваемый список ценных бумаг (Добавление ценных бумаг, стр. 93). Стресс Отображение вашего текущего уровня стресса и графика вашего уровня стресса. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться. При слишком высокой активности для измерения уровня стресса с помощью часов показатели не записываются. Восход и заход солнца Отображает время восхода, заката, рассвета и сумерек, а также карту текущего положения солнца и график солнечного света. Температура Отображение данных температуры, получаемых с помощью встроенного датчика температуры. Приливы Отображает информацию станций наблюдения за приливами, например высоту прилива, а также время следующего прилива и отлива (Просмотр информации о приливах, стр. 23). Готовность к тренировкам Отображение оценки и короткого сообщения, которое поможет определить, насколько вы готовы к ежедневной тренировке (Готовность к тренировкам, стр. 89). Статус тренировки Отображение текущего статуса тренировки и тренировочной нагрузки, которая отражает влияние тренировки на вашу физическую форму и результаты (Статус тренировки, стр. 85). Погода Отображение текущей температуры и прогноза погоды.

© «Спорт Лайф», 2026

Мини-виджеты

Вы можете просмотреть текущие погодные условия на карте с помощью нескольких наложений данных карты. Отслеживание веса Отображение последних тенденций изменения веса и истории. Вы можете ввести свой вес вручную. Если у вас есть весы Index™, подключенные к учетной записи Garmin Connect, данные о вашем весе будут отображаться в мини-виджете.

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр мини-виджетов

Мини-виджеты обеспечивают быстрый доступ к информации о здоровье, данным о занятиях, встроенным датчикам и многому другому. При сопряжении часов вы можете просматривать данные со своего смартфона, такие как сведения о здоровье, прогноз погоды и события из вашего календаря. 1 В режиме отображения циферблата нажмите для прокрутки списка мини-виджетов. СОВЕТ: также можно провести по экрану для просмотра вариантов и нажать для выбора варианта. 2 Нажмите для просмотра дополнительной информации. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Нажмите для просмотра сведений о мини-виджете. - Нажмите для просмотра дополнительных опций и функций мини-виджета.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка списка мини-виджетов

1 В режиме отображения циферблата нажмите для просмотра списка мини-виджетов. 2 Выберите пункт Правка. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы изменить положение мини-виджета в списке, выберите мини-виджет, нажмите или , чтобы переместить мини-виджет, а затем нажмите , чтобы подтвердить его новое положение. - Чтобы удалить мини-виджет из списка, выберите мини-виджет и выберите . - Чтобы добавить мини-виджет в список, выберите Добавить и выберите один или несколько мини-виджетов. СОВЕТ: можно выбрать пункт Создать папку, чтобы создать папку с несколькими мини-виджетами (Создание папки с мини-виджетами, стр. 79).

Создание папки с мини-виджетами

Можно настроить список мини-виджетов, чтобы объединить мини-виджеты одной тематики в папки. 1 В режиме отображения циферблата нажмите для просмотра списка мини-виджетов. 2 Выберите Правка > Добавить > Создать папку. 3 Выберите мини-виджеты, которые вы хотите добавить в папку, а затем выберите Готово. ПРИМЕЧАНИЕ: если мини-виджеты уже находятся в списке мини-виджетов, вы можете переместить или скопировать их в папку. 4 Выберите или введите имя для папки. 5 Выберите значок для папки. 6 При необходимости выберите один из вариантов ниже: - Чтобы изменить папку, откройте ее в списке мини-виджетов и удерживайте . - Чтобы изменить мини-виджеты в папке, откройте папку и выберите Правка (Настройка списка мини-виджетов, стр. 79).

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Body Battery™

Часы анализируют вариабельность сердечного ритма, уровень стресса, качество сна и данные об активности, чтобы определить общий уровень Body Battery. Подобно датчику топлива в автомобиле, он указывает количество доступной энергии. Диапазон уровня Body Battery варьируется от 5 до 100, где значения от 5 до 25 соответствуют очень низкому уровню накопленной энергии, значения от 26 до 50 — низкому уровню накопленной энергии, значения от 51 до 75 — среднему, а значения от 76 до 100 — высокому уровню накопленной энергии. Вы можете синхронизировать часы с учетной записью Garmin Connect™, чтобы просмотреть наиболее актуальный уровень Body Battery, долгосрочную тенденцию и дополнительные сведения (Советы по улучшению данных Body Battery™, стр. 80).

Советы по улучшению данных Body Battery™

- Для получения более точных результатов носите часы во время сна. - Хороший сон повышает ваш Body Battery. - Высокая нагрузка и стресс приводят к снижению Body Battery. - Прием пищи, а также стимуляторы, такие как кофеин, не влияют на Body Battery.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Состояние здоровья

Мини-виджет Состояние здоровья позволяет получить представление о состоянии вашего здоровья с помощью данных о сне. В число показателей входят данные ЧСС, ВСР, частоты дыхания, температуры кожи и пульсоксиметрии во время сна. После ношения часов в течение трех недель можно выбрать каждый показатель для просмотра истории, базового уровня и анализа. СОВЕТ: каждый показатель, отображаемый синим цветом, находится в пределах расчетного базового уровня. Каждый показатель, отображаемый оранжевым цветом, находится вне диапазона базового уровня.

© «Спорт Лайф», 2026

Определение показателей тренировки

Показатели тренировки представляют собой расчетные значения, которые помогают вам отслеживать и анализировать эффективность тренировок и соревнований. Для определения показателей требуется проведение нескольких занятий с использованием совместимого пульсометра. Для определения показателей велотренировки и гребли требуется пульсометр и измеритель мощности. Данные расчетные значения разработаны и поддерживаются компанией Garmin Human Performance Lab™. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running. ПРИМЕЧАНИЕ: расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких занятий, чтобы определить вашу физическую форму. Функциональная пороговая мощность (ФПМ): часы используют информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения ФПМ (Расчет функциональной пороговой мощности, стр. 84). Состояние ВСР: часы анализируют показатели пульсометра во время сна, чтобы определить состояние вариабельности сердечного ритма (ВСР) на основе ваших долгосрочных средних показателей ВСР (Состояние вариабельности частоты пульса, стр. 82). Пороговое значение лактата: пороговое значение лактата — это показатель, по достижении которого резко ускоряется мышечное утомление. Для измерения порогового значения лактата на часах используются данные о ЧСС и темпе (Пороговое значение лактата, стр. 84). Прогнозируемое время забега: часы используют расчетное значение VO2 Max.

Определение показателей тренировки

и вашу историю тренировок для указания целевого времени забега на основе текущей спортивной формы (Просмотр прогнозируемого времени пробега, стр. 82). Эффективность тренировки: эффективность тренировки — это оценка активности в реальном времени, выполняемая после 6–20 минут занятия. Можно добавить поле данных для просмотра показателей эффективности в течение оставшейся части занятия. Он позволяет сравнить ваше текущее состояние с вашим средним уровнем подготовки (Эффективность тренировки, стр. 83). Кривая мощности (велотренировки): кривая мощности отображает выходную мощность, которую вы можете поддерживать в течение определенного времени. Можно просмотреть кривую мощности за предыдущие месяц, три месяца или двенадцать месяцев (Просмотр кривой мощности, стр. 85). Экономичность бега: под экономичностью бега понимается энергоэффективность бегуна. На расчет экономичности бега влияют несколько ключевых показателей (Экономичность бега, стр. 83). Выносливость: часы используют ваше расчетное значение VO2 max. и данные о ЧСС для отображения показателей выносливости. Во время занятия вы можете в реальном времени отслеживать на экране данных свою выносливость (Просмотр показателей выносливости в реальном времени, стр. 84), а также расчетное время выносливости в каждой зоне (Просмотр зон выносливости, стр. 91). VO2 Max.: показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке (О расчетных значениях VO2 Max., стр. 81).

О расчетных значениях VO2 Max. - часть 1

Показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке. Другими словами, VO2 Max. — это показатель спортивной подготовки, который должен увеличиваться по мере улучшения физической формы. Устройству MARQ ® требуется совместимый пульсометр для отображения ваших расчетных значений VO2 max. Для бега, велотренировок и гребли в помещении в устройстве используются разные расчетные значения VO2 Max. Для получения точного расчетного значения показателя VO2 Max. необходимо совершить пробежку на улице с использованием функции GNSS, либо заезд на велосипеде или занятие греблей с использованием совместимого датчика мощности, поддерживая умеренную интенсивность в течение нескольких минут. На устройстве расчетное значение показателя VO2 Max. отображается с помощью числового значения, описания и положения на цветной шкале. В учетной записи Garmin Connect™ можно просматривать дополнительные сведения о расчетном значении VO2 Max., например его оценку относительно вашего возраста и пола. Фиолетовый Превосходно Синий Отлично Зеленый Хорошо Оранжевый Удовлетворительно Красный Плохо Данные VO2 Max. предоставляются компанией Garmin Human Performance Lab™. Анализ VO2 Max. предоставляется с разрешения The Cooper Institute ®. Дополнительную информацию см. в приложении (Стандартные рейтинги VO2 Max., стр. 167) и по адресу www.CooperInstitute.org. Получение расчетного значения VO2 Max. для бега Для этой функции требуется функция измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Если вы используете нагрудный пульсометр, необходимо надеть его и выполнить сопряжение с

© «Спорт Лайф», 2026

вашими часами (Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 107). Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (Настройка профиля пользователя, стр. 147), а затем установить максимальную частоту пульса (Настройка зон ЧСС, стр. 147). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега. Вы можете отключить регистрацию VO2 Max.

О расчетных значениях VO2 Max. - часть 2

для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности, если вы не хотите, чтобы эти типы забегов влияли на показатель VO2 Max. (Настройки занятия, стр. 63). 1 Начните пробежку. 2 Бегайте на улице с умеренной или высокой интенсивностью, достигая не менее 70% от максимальной ЧСС. 3 По истечении не менее 10 минут выберите Сохранить. 4 Нажмите или для прокрутки ваших показателей тренировки. Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок Для этой функции требуется датчик мощности, пульсометр на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Датчик мощности должен быть сопряжен с часами (Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 107). Если вы используете нагрудный пульсометр, необходимо надеть его и выполнить сопряжение с вашими часами. Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (Настройка профиля пользователя, стр. 147), а затем установить максимальную ЧСС (Настройка зон ЧСС, стр. 147). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные по нескольким заездам, чтобы определить характеристики велотренировок. 1 Начните велотренировку. 2 Выполните велосипедную поездку с высокой интенсивностью в течение не менее 20 минут. 3 После заезда выберите Сохранить. 4 Нажмите или для прокрутки ваших показателей тренировки. Получение расчетного значения VO2 Max. для занятий греблей в помещении Для использования этой функции требуются совместимые измеритель мощности и пульсометр. Датчик мощности должен быть сопряжен с часами (Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 107). Если вы используете внешний пульсометр, необходимо надеть его и выполнить сопряжение с вашими часами. Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (Настройка профиля пользователя, стр. 147), а затем установить максимальную ЧСС (Настройка зон ЧСС, стр. 147). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные по нескольким занятиям, чтобы определить эффективность гребли. 1 Начните занятие греблей в помещении. 2 Гребите с высокой интенсивностью в течение не менее 20 минут. 3 После занятия выберите Сохранить. 4 Нажмите или для прокрутки ваших показателей тренировки.

Просмотр прогнозируемого времени пробега

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (Настройка профиля пользователя, стр. 147), а затем установить максимальную частоту пульса (Настройка зон ЧСС, стр. 147). Часы используют расчетное значение показателя VO2 Max. и историю тренировок для предоставления данных о целевом времени забега (О расчетных значениях VO2 Max., стр. 81). Часы анализируют данные о тренировках за несколько недель для более точного расчета времени пробега. 1 В режиме отображения циферблата нажмите для просмотра мини-виджета характеристик бега. 2 Нажмите . 3 Прокрутите экран для просмотра

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

прогнозируемого времени забега. 4 Нажмите для просмотра дополнительных сведений. 5 Прокрутите экран вниз, чтобы просмотреть прогнозы для других дистанций. ПРИМЕЧАНИЕ: прогнозы поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега.

Состояние вариабельности частоты пульса

Часы анализируют показания наручного пульсометра во время сна для определения вариабельности частоты пульса (ВЧП). Тренировки, физическая активность, сон, питание и полезные привычки влияют на вариабельность частоты пульса. Значения ВЧП могут серьезно различаться в зависимости от пола, возраста и уровня физической подготовки. Сбалансированное состояние ВЧП может свидетельствовать о признаках хорошего состояния здоровья, таких как хороший баланс между тренировками и восстановлением, хорошее функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и высокая устойчивость к стрессу. Несбалансированное или плохое состояние может быть признаком переутомления, большей потребности в восстановлении или высокого уровня стресса. Для получения наилучших результатов не следует снимать часы на время сна. Для отображения состояния вариабельности частоты пульса часам требуется получать данные о сне на протяжении трех недель. Цветовая зона Состояние Описание Зеленый Сбалансированная Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится в пределах базового диапазона. Оранжевый Несбалансированная Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится выше или ниже базового диапазона. Цветовая зона Состояние Описание Красный Низкая Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится значительно ниже базового диапазона. Нет цвета Плохо Статус недоступен Ваши показатели ВЧП в среднем значительно ниже нормального диапазона для вашего возраста. «Статус недоступен» означает, что устройству недостаточно данных для получения среднего семидневного значения. Часы можно синхронизировать с вашей учетной записью Garmin Connect™, чтобы просматривать текущее состояние вариабельности частоты пульса, динамику и уровень развития физической подготовки.

Эффективность тренировки - часть 1

После завершения занятия, например пробежки или велотренировки, функция определения эффективности тренировки анализирует темп, частоту пульса и вариабельность частоты пульса для выполнения оценки и сравнения ваших физических возможностей в реальном времени с вашим средним уровнем подготовки. Это приблизительно соответствует выраженному в процентах отклонению от базового расчетного значения показателя VO2 Max. в реальном времени. Показатели эффективности тренировки варьируются от -20 до +20. После первых 6–20 минут занятия устройство отображает балл эффективности тренировки. Например, балл «+5» означает, что вы не устали, находитесь в хорошей физической форме и можете провести полноценную велотренировку или пробежку. Параметр эффективности тренировки можно добавить в качестве поля данных на один из экранов тренировки, чтобы контролировать свои физические возможности на протяжении всего занятия. Эффективность тренировки также может служить показателем уровня усталости, особенно в конце длительной пробежки или велотренировки. ПРИМЕЧАНИЕ: устройству необходимы данные нескольких пробежек или велотренировок с пульсометром, чтобы определить точное расчетное значение VO2 Max. и получить представление о вашей физической подготовленности к бегу или езде на велосипеде (О расчетных значениях VO2

© «Спорт Лайф», 2026

Max., стр. 81). Просмотр данных об эффективности тренировки Для этой функции требуется функция измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. 1 Добавьте параметр Спортивное состояние на экран данных (Настройка экранов данных, стр. 62). 2 Теперь можно отправляться на велотренировку или пробежку. После 6–20 минут тренировки на экране отобразятся данные об эффективности тренировки. 3 Прокрутите экран данных, чтобы просмотреть данные об эффективности, отображаемые для всей пробежки или велотренировки. Экономичность бега Показатель экономичности бега измеряет затраты энергии во время пробежек. В отличие от показателя VO2 Max., который измеряет максимальный объем кислорода, потребляемый организмом при интенсивных физических нагрузках, экономичность бега показывает, насколько эффективно ваш организм преобразует эту энергию в результаты пробежки. Экономичность бега выражается в миллилитрах потребленного кислорода на килограмм массы тела на километр (мл/кг/км). Чем ниже значение, тем меньше энергии потрачено. Требования: необходимо записать несколько пробежек на улице или на стадионе с помощью совместимого аксессуара, который измеряет потерю скорости при шаге, например HRM 600.

Эффективность тренировки - часть 2

Ключевые факторы: при расчете экономичности бега используется информация профиля, история пробежек, данные о ЧСС, скорости и динамических характеристиках бега. Потеря скорости при шаге является важным фактором, так как она фиксирует, насколько вы замедляетесь, когда стопа касается земли (Динамические характеристики бега, стр. 108). Для получения наилучших результатов убедитесь, что в настройках верно указаны ваши рост и вес (Настройка профиля пользователя, стр. 147). Оценка результатов: помните, что экономичность бега — это в первую очередь характеристика аэробных нагрузок. Легкие пробежки продолжительностью не менее 30 минут на стадионе или на ровной поверхности дают максимальную возможность получить представление об этом показателе. Бег в помещении и по пересеченной местности не используется для измерения или обновления показателя экономичности бега. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running и см. приложение (Оценки экономичности бега, стр. 167). Просмотр показателя экономичности бега - В режиме отображения циферблата нажмите для просмотра мини-виджета характеристик бега. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить мини-виджет в список мини-виджетов (Настройка списка мини-виджетов, стр. 79). - В приложении Garmin Connect™ выберите > Статистика показателей > Эффективность бега. Показатель экономичности бега можно добавить к данным главного экрана. Расчет функциональной пороговой мощности Перед расчетом функциональной пороговой мощности (ФПМ) необходимо выполнить сопряжение датчика мощности с часами (Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 107), а также выполнить расчет показателя VO2 max. (Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок, стр. 81, Получение расчетного значения VO2 Max. для занятий греблей в помещении, стр. 82). Для расчета функциональной пороговой мощности (ФПМ) на часах используется информация из профиля пользователя, введенная при начальной настройке, и расчетное значение показателя VO2 Max. Часы автоматически определяют вашу ФПМ во время стабильных занятий с высокой интенсивностью с помощью датчика мощности. Для достижения наилучших результатов также следует использовать пульсометр. 1 В режиме отображения циферблата пролистайте вниз для просмотра мини-виджета результатов. 2 Выберите мини-виджет для просмотра ваших данных об эффективности. 3 Пролистайте, чтобы просмотреть свои показатели ФПМ. Отображается рассчитанное значение ФПМ в

© «Спорт Лайф», 2026

виде значения, выраженного в ваттах на килограмм, выходной мощности в ваттах и позиции на цветовом датчике.

Эффективность тренировки - часть 3

Фиолетовый Превосходно Синий Отлично Зеленый Хорошо Оранжевый Удовлетворительно Красный Подготовка отсутствует Для получения дополнительной информации см. приложение (Нормы функциональной пороговой мощности, стр. 168). Пороговое значение лактата Пороговое значение лактата — это показатель интенсивности тренировки, при котором начинает повышаться концентрация лактата (молочной кислоты) в кровотоке. При беге этот уровень интенсивности оценивается в виде темпа, частоты пульса или мощности. При превышении спортсменом порогового значения происходит прогрессирующее накопление усталости. У опытных бегунов превышение данного порогового значения происходит приблизительно при достижении 90% от их максимальной частоты пульса и при соответствующем темпе бега на участке от 10 км до полумарафона. Для бегунов со средним уровнем физической подготовки достижение порогового значения лактата в большинстве случаев происходит при частоте пульса, составляющей значительно меньше 90% от максимальной частоты пульса. Зная пороговое значение лактата, можно определить рекомендуемую интенсивность тренировок или наиболее оптимальный момент для повышения темпа бега. Если вам уже известно значение частоты пульса, соответствующее пороговому значению лактата, вы можете указать его в настройках профиля пользователя (Настройка зон ЧСС, стр. 147).Можно включить функцию Автоматическое определение для автоматической регистрации порогового уровня лактата во время занятия. Просмотр показателей выносливости в реальном времени Часы могут отображать показатели выносливости в реальном времени на основе данных о ЧСС и расчетного значения VO2 Max. (О расчетных значениях VO2 Max., стр. 81). 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия. 3 Выберите пробежку или велосипедный заезд. Нажмите . 5 Выберите настройки занятия. 6 Выберите Экраны данных > Добавить новый элемент > Выносливость. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете изменить порядок экранов с данными и изменить основное поле с данными о выносливости (необязательно). 7 Начните занятие (Начало занятия, стр. 26). 8 Перейдите на экран с данными. 1 Основное поле данных о выносливости. Показывает текущий процент выносливости, оставшееся расстояние или время. 2 Потенциальная выносливость. 3 Состояние выносливости. - : текущая выносливость снижается быстрее, чем потенциал выносливости. - : текущая выносливость восстанавливается. - Нет стрелки: текущая и потенциальная выносливость равны. 4 Текущая выносливость. 5 Зона выносливости. Просмотреть свои зоны можно в мини-виджете показателя выносливости (Просмотр зон выносливости, стр. 91).

Просмотр кривой мощности

Прежде чем вы сможете просмотреть кривую мощности, вам необходимо зарегистрировать заезд продолжительностью не менее одного часа, используя измеритель мощности в течение последних 90 дней (Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 107). Тренировки можно создать в вашей учетной записи Garmin Connect™. Кривая мощности отображает выходную мощность, которую вы можете поддерживать в течение определенного времени. Можно просмотреть кривую мощности за предыдущие месяц, три месяца или двенадцать месяцев. 1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Статистика показателей > Кривая мощности.

© «Спорт Лайф», 2026

Статус тренировки

Эти показатели представляют собой расчетные значения, которые помогают вам отслеживать и анализировать эффективность тренировок. Для определения показателей требуется проведение занятий на протяжении двух недель с использованием пульсометра на запястье или совместимого нагрудного пульсометра. Для определения показателей велотренировки требуется пульсометр и измеритель мощности. Измерения могут показаться неточными в первый раз, когда часы только начали изучать ваши результаты. Данные расчетные значения разработаны и поддерживаются компанией Garmin Human Performance Lab™. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running. Статус тренировки: функция «Статус тренировки» показывает, каким образом ваши тренировки влияют на вашу физическую форму и производительность. Для определения статуса тренировки учитываются изменения показателя VO2 Max., острой нагрузки и состояния ВЧП на протяжении длительного периода времени. VO2 Max.: показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке (О расчетных значениях VO2 Max., стр. 81). Часы отображают показатели VO2 Max. с поправкой на повышение температуры и высоты при адаптации организма к более высокой температуре окружающей среды или к большим высотам (Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок, стр. 89). ВСР: вСР — это вариабельность частоты пульса за последние семь дней (Состояние вариабельности частоты пульса, стр. 82). Острая нагрузка: острая нагрузка — это взвешенная сумма последних показателей нагрузки во время упражнений с учетом их длительности и интенсивности. (Острая нагрузка, стр. 87). Целевая тренировочная нагрузка: ваши часы анализируют и распределяют тренировочную нагрузку по различным категориям в зависимости от интенсивности и структуры каждого записанного занятия. Целевая тренировочная нагрузка включает общую нагрузку, полученную по каждой категории, и цель тренировки. Ваши часы отображают распределение нагрузки за последние 4 недели (Целевая тренировочная нагрузка, стр. 87). Время восстановления: время восстановления отображает время, оставшееся до полного восстановления организма перед следующей тяжелой тренировкой (Время восстановления, стр. 88).

Уровни статуса тренировки - часть 1

В данных о статусе тренировки отражается влияние тренировок на вашу физическую форму и результаты. Для определения статуса тренировки учитываются изменения показателя VO2 Max., острой нагрузки и состояния ВЧП на протяжении длительного периода времени. Информацию о статусе тренировки можно использовать при планировании следующих занятий и улучшения уровня физической подготовки. Статус недоступен: для определения статуса тренировки часам требуется регистрировать различные занятия более двух недель с результатами VO2 Max. во время бега или езды на велосипеде. Детренированность: у вас перерыв в тренировках или вы тренируетесь гораздо меньше, чем обычно, в течение недели или более. Детренированность означает, что вы не в состоянии поддерживать свой уровень физической подготовки. Вы можете попробовать увеличить нагрузку, чтобы улучшить результат. Восстановление: менее интенсивная нагрузка позволяет телу восстановиться, что необходимо во время активной тренировки. При желании вы можете вернуться к более интенсивным нагрузкам. Поддержание: текущая нагрузка достаточна для поддержания

© «Спорт Лайф», 2026

хорошего уровня физической подготовки. Чтобы увидеть результат, попробуйте разнообразить нагрузку или увеличить ее объем. Производительная: текущая нагрузка улучшает уровень физической подготовки и производительности. Для поддержания хорошего уровня физической подготовки следует включать в тренировку периоды восстановления. Пиковое значение: вы находитесь в идеальной физической форме. Недавнее сокращение нагрузки позволяет организму восстановиться и компенсировать расход энергии после прошедшей тренировки. Пиковое значение непродолжительно, поэтому необходимо планировать тренировку заранее. Высокая нагрузка: очень высокая и непродуктивная нагрузка. Вашему телу нужен отдых. Необходимо дать организму возможность восстановиться, добавив в тренировку менее интенсивные упражнения. Непроизводительная: нагрузка находится на хорошем уровне, однако вы теряете физическую форму.

Уровни статуса тренировки - часть 2

Сосредоточьте внимание на отдыхе, питании и управлении стрессом. Напряжение: дисбаланс между восстановлением и тренировочной нагрузкой. Это нормальный результат после тяжелой тренировки или крупного события. Вашему телу нужно восстановление, обратите внимание на общее состояние здоровья. Советы по получению данных о статусе тренировки Функция статуса тренировки зависит от обновленных оценок уровня физической подготовки, включая не менее одного измерения VO2 Max. в неделю (О расчетных значениях VO2 Max., стр. 81). Занятия бегом в помещении не генерируют показатель VO2 Max., чтобы сохранить точность динамики изменения физической подготовки. Вы можете отключить регистрацию VO2 Max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности, если вы не хотите, чтобы эти типы забегов влияли на показатель VO2 Max. (Настройки занятия, стр. 63). Для наиболее эффективного применения функции «Статус тренировки» вы можете воспользоваться следующими рекомендациями. - Устраивайте пробежку или заезд на улице с датчиком мощности не менее одного раза в неделю. Во время занятия достигайте пульса не менее 70% от максимальной частоты пульса и поддерживайте его в течение минимум 10 минут. После использования часов в течение одной или двух недель информация о статусе тренировки должна стать доступной. - Записывайте все занятия фитнесом на основное устройство для тренировок, чтобы часы могли узнавать о ваших показателях (Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки, стр. 122). - Носите часы даже во время сна, чтобы показатель состояния ВЧП всегда оставался актуальным. Наличие актуального показателя состояния ВЧП может помочь определить актуальный статус тренировки, если у вас мало занятий с измерением VO2 Max.

Острая нагрузка - часть 1

Острая нагрузка — это взвешенная сумма показателей кислородного долга (EPOC) за последние несколько дней. Оценка нагрузки показывает, является ли ваша текущая нагрузка низкой, оптимальной, высокой или очень высокой. Оптимальный диапазон определяется на основе индивидуального уровня физической подготовки и истории тренировок. Диапазон меняется в зависимости от увеличения или уменьшения времени и интенсивности тренировки. Целевая тренировочная нагрузка Для достижения максимальных результатов и улучшения физической формы занятия должны включать в себя тренировки трех категорий: с низкими аэробными нагрузками, с высокими аэробными нагрузками и анаэробные.

Целевая тренировочная нагрузка показывает распределение ваших тренировок по этим трем категориям и предоставляет цели тренировки. Для расчета целевой тренировочной нагрузки с определением ее степени, т.е. низкой, оптимальной или высокой, необходимо минимум 7 дней тренировок. Через 4 недели тренировок расчет тренировочной нагрузки будет содержать более подробную информацию о целевых показателях, с помощью которых вы сможете выстроить сбалансированную программу тренировок. Ниже целевых показателей: тренировочная нагрузка за 4 недели ниже оптимальной во всех категориях интенсивности. Недостаток низких аэробных нагрузок: попробуйте включить в программу больше занятий с низкой аэробной нагрузкой для восстановления, чтобы обеспечить оптимальное соотношение занятий с низкой и высокой интенсивностью. Недостаток высоких аэробных нагрузок: попробуйте включить в программу больше занятий с высокой аэробной нагрузкой, чтобы постепенно повысить пороговое значение лактата и показателя VO2 Max. Недостаток анаэробных нагрузок: попробуйте включить в программу еще несколько более интенсивных занятий с анаэробными упражнениями, чтобы постепенно улучшить ваши показатели скорости и анаэробную способность. Сбалансированная: тренировочная нагрузка сбалансирована и обеспечивает всестороннее развитие ваших физических способностей во время тренировок. Фокус на низкую аэробную нагрузку: ваша тренировочная нагрузка включает в себя в основном аэробные упражнение с низкой интенсивностью.

Острая нагрузка - часть 2

Это закладывает прочную основу и подготавливает вас к повышению интенсивности ваших тренировок. Фокус на высокую аэробную нагрузку: ваша тренировочная нагрузка включает в себя в основном аэробные упражнение с высокой интенсивностью. Такие упражнения помогают повышать пороговое значение лактата, показатель VO2 Max. и выносливость. Фокус на анаэробную нагрузку: ваша тренировочная нагрузка включает в себя в основном интенсивные упражнения. Это приводит к быстрому достижению целевых показателей физического развития. Для получения более сбалансированной программы тренировок необходимо включить в нее занятий с низкой аэробной нагрузкой. Выше целевых показателей: тренировочная нагрузка за 4 недели выше оптимальной. Коэффициент нагрузки Коэффициент нагрузки — это соотношение вашей острой (краткосрочной) и хронической (долгосрочной) тренировочной нагрузки. Он полезен для отслеживания изменений тренировочной нагрузки. Состояние Значение Описание Статус недоступен Нет Коэффициент нагрузки будет виден через 2 недели тренировок. Низкая Менее 0,8 Ваша краткосрочная тренировочная нагрузка ниже, чем долгосрочная. Оптимальная От 0,8 до 1,4 Баланс краткосрочных и долгосрочных тренировочных нагрузок. Оптимальный диапазон определяется на основе индивидуального уровня физической подготовки и истории тренировок. Высокая От 1,5 до 1,9 Ваша краткосрочная тренировочная нагрузка выше, чем долгосрочная. Очень высокая 2,0 или более Ваша краткосрочная тренировочная нагрузка намного выше, чем долгосрочная. О функции Training Effect Функция Training Effect измеряет влияние занятий на вашу аэробную и анаэробную форму. Показатель Training Effect определяется в процессе занятия. В ходе занятия значение показателя Training Effect увеличивается. Показатель Training Effect определяется информацией профиля пользователя, историей тренировок, ЧСС и интенсивностью занятия. Существует семь различных меток Training Effect, которые описывают основное преимущество вашей активности. Каждая метка имеет цветовую кодировку и соответствует целевой тренировочной нагрузке (Целевая тренировочная нагрузка, стр. 87).

© «Спорт Лайф», 2026

Острая нагрузка - часть 3

Каждая фраза отзыва, например «Значительное влияние на показатель VO2 Max.», содержит соответствующее описание в сведениях о занятии Garmin Connect™. Функция Training Effect для аэробных тренировок использует данные о ЧСС, чтобы определить общую интенсивность аэробной тренировки для вашей спортивной формы и проверить получаемый эффект — поддержание или повышение текущего уровня подготовки. Показатели кислородного долга (EPOC), полученные во время упражнения, сопоставляются с диапазоном значений, которые отвечают за ваш уровень физической подготовки и тренировочных привычек. Постоянные тренировки со средней интенсивностью или тренировки с более длинными интервалами (> 180 с) оказывают положительный эффект на ваш аэробный обмен веществ и позволяют улучшить результаты функции Training Effect для аэробных тренировок. Функция Training Effect для анаэробных тренировок использует ЧСС и скорости (или мощности), чтобы определить влияние тренировок на способность выполнять упражнения с очень высокой интенсивностью. Значение зависит от анаэробного компонента EPOC и типа занятия. Многократные интервалы выполнения упражнений с высокой интенсивностью от 10 до 120 секунд оказывают значительный положительный эффект на анаэробную способность и позволяют улучшить результаты функции Training Effect для анаэробных тренировок. Функции Аэробный Training Effect и Анаэробн. Training Effect можно добавить в качестве полей данных на один из экранов тренировки, чтобы контролировать свои показатели на протяжении всего занятия. Training Effect Аэробный эффект Анаэробный эффект От 0,0 до 0,9 Нет эффекта. Нет эффекта. От 1,0 до 1,9 Незначительное улучшение. Незначительное улучшение. От 2,0 до 2,9 Поддержание аэробной формы. Поддержание анаэробной формы. От 3,0 до 3,9 Влияние на аэробную форму. Влияние на анаэробную форму. От 4,0 до 4,9 Значительное влияние на аэробную форму. Значительное влияние на анаэробную форму. 5,0 Слишком высокая нагрузка, потенциально опасная без достаточного времени восстановления. Слишком высокая нагрузка, потенциально опасная без достаточного времени восстановления. Технология Training Effect разработана и поддерживается компанией Garmin Human Performance Lab™. Дополнительные сведения см. на веб-сайте garmin.com/performance-data.

Время восстановления

Устройство Garmin ®, сопряженное с устройством с функцией измерения частоты пульса на запястье или совместимым нагрудным пульсометром, позволяет просматривать время, оставшееся до полного восстановления организма перед следующей тяжелой тренировкой. для определения рекомендуемого времени восстановления используется расчетное значение показателя VO2 Max., и поначалу предоставляемые данные могут оказаться неточными. Устройству необходимы данные нескольких занятий, чтобы определить вашу физическую форму. Время восстановления отображается сразу после занятия. Обратный отсчет времени ведется до тех пор, пока вы не достигнете оптимального состояния для следующей тяжелой тренировки. Устройство обновляет время восстановления в течение дня на основе изменений в состоянии сна, стресса, отдыха и физической активности. Частота пульса восстановления Если вы проводите тренировки с устройством с функцией измерения частоты пульса на запястье или совместимым нагрудным пульсометром, после каждого занятия можно проверить значение частоты пульса восстановления. Частота пульса восстановления — это разница между частотой пульса при выполнении упражнения и частотой пульса через две минуты после его прекращения. Например, вы останавливаете

© «Спорт Лайф», 2026

таймер после стандартной беговой тренировки. Частота пульса составляет 140 уд./ мин. Через две минуты после прекращения активного движения или выполнения заминки частота пульса составляет 90 уд./мин. Ваша частота пульса восстановления составляет 50 уд./мин (140 -90). В некоторых исследованиях частота пульса восстановления связывается с состоянием сердечно-сосудистой системы. Более высокие показатели обычно соответствуют лучшему ее состоянию. СОВЕТ: для получения наилучших результатов следует прекратить движение на две минуты, пока устройство рассчитывает значение частоты пульса восстановления. ПРИМЕЧАНИЕ: ваша ЧСС восстановления не рассчитывается для занятий низкой интенсивности, таких как йога.

Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок

Такие факторы окружающей среды, как высокая температура и высота над уровнем моря, влияют на процесс тренировки и производительность. Например, тренировки на больших высотах могут оказать благоприятный эффект на вашу физподготовку, но вы можете заметить временное снижение VO2 Max., пока занимаетесь на высокогорье. Ваши часы MARQ ® отображают уведомления об акклиматизации, изменениях показателя VO2 Max. и статусе тренировки, если температура превышает 22°C (72°F), а высота над уровнем моря превышает 800 м (2625 футов). Отслеживать акклиматизацию к жаре и высоте можно в мини-виджете статуса тренировки. ПРИМЕЧАНИЕ: функция акклиматизации к жаре доступна только для занятий с использованием GPS при наличии метеоданных, передаваемых с подключенного телефона .

Приостановка и возобновление функции «Статус тренировки»

Если вы получили травму или больны, вы можете приостановить свой статус тренировки. Вы можете продолжать записывать тренировки, но статус тренировки, целевая тренировочная нагрузка, отзыв о восстановлении и рекомендации по тренировкам будут временно отключены. Вы можете возобновить статус тренировки, когда будете готовы снова начать тренироваться. Для получения наилучших результатов необходимо хотя бы один показатель VO2 Max. каждую неделю (О расчетных значениях VO2 Max., стр. 81). 1 Если вы хотите приостановить статус тренировки, выберите один из следующих вариантов. - На экране виджета статуса тренировки удерживайте и выберите Опции > Приост. «Статус тренировки». - В настройках Garmin Connect™ выберите Статистика показателей > Статус тренировки > > Приостановить действие функции «Статус тренировки». 2 Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect. 3 Если вы хотите возобновить статус тренировки, выберите один из следующих вариантов. - На экране виджета статуса тренировки удерживайте и выберите Опции > Возобн. «Статус тренировки». - В настройках Garmin Connect выберите Статистика показателей > Статус тренировки > > Возобновить действие функции «Статус тренировки». 4 Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect.

© «Спорт Лайф», 2026

Готовность к тренировкам

Готовность к тренировкам — оценка и короткое сообщение, которое поможет определить, насколько вы готовы к ежедневной тренировке. Оценка постоянно рассчитывается и обновляется в течение дня с учетом следующих факторов: - Показатель сна (прошлая ночь) - Время восстановления - Состояние ВСР - Острая нагрузка - История сна (последние 3 ночи) - История стресса (последние 3 дня) - История погружений (последние 24 часа) ПРИМЕЧАНИЕ: показатель готовности к тренировкам недоступен в течение 24 часов после погружения на глубину более 4,6 метров (15 футов) длительностью более 3 минут. Цветовая зона Показатель Описание Фиолетовый От 95 до 100 Очень высокий уровень Наилучшее состояние Синий от 75 до 94 Высокая Готовность к испытаниям Зеленый От 50 до 74 Умеренный уровень Можно заниматься Оранжевый От 25 до 49 Низкая Не спешите Красный От 1 до 24 Плохо Пусть ваше тело восстановится Историю показателей готовности к тренировкам можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect™.

© «Спорт Лайф», 2026

Беговая толерантность

Функция определения беговой толерантности помогает увеличить дистанцию, и при этом снизить риск получения травмы и улучшить результаты. В мини-виджете беговой толерантности на часах отображается ваша острая динамическая нагрузка на сегодня, расчетная дистанция на текущую неделю тренировок, а также график динамики изменения беговой толерантности и динамической нагрузки за несколько недель. Динамическая нагрузка (мили или километры): миля динамической нагрузки (эквивалент) — это величина механической нагрузки на тело, возникающей при беге на 1 милю по ровной поверхности в низком темпе (базовый уровень). Динамическая нагрузка рассчитывается с учетом таких факторов, как интенсивность бега, бежите ли вы в гору или с горы, а также данные о динамике бега. Например, если вы пробежали 5 миль по сложной местности с перепадами высот, динамическая нагрузка будет составлять 8, то есть фактическая нагрузка эквивалентна бегу на 8 базовых миль. Аналогичным образом, если вы пробежали 3 мили на низкой скорости и по ровной местности, нагрузка может составлять 2,5. Острая динамическая нагрузка: острая динамическая нагрузка — это показатель, помогающий определить, сколько вы можете пробежать в конкретный день в контексте вашей недельной беговой толерантности.

© «Спорт Лайф», 2026

Беговая толерантность

Динамическая нагрузка каждой новой пробежки добавляется непосредственно к вашей острой динамической нагрузке, и с течением времени влияние этой нагрузки постепенно снижается. Динамическая нагрузка за неделю: это значение представляет собой невзвешенную сумму результатов ваших пробежек за каждую неделю тренировок. Неделю тренировок можно задать в настройках Garmin Connect™. В течение всей недели ваши результаты постепенно суммируются и отображаются в этом показателе. Кроме того, он создает основу для хронологического представления динамической нагрузки и беговой толерантности за неделю. Толерантность: толерантность отражает максимальную острую нагрузку, которую может выдержать ваш организм, исходя из вашей истории пробежек. Этот показатель персонализирован и корректируется в начале каждой недели тренировок в соответствии с научно обоснованной интерпретацией вашей краткосрочной и долгосрочной истории пробежек. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running. Оценка результатов: интенсивный и быстрый бег вызывает более сильную реакцию опоры и повышает износ вашего организма сильнее, чем легкий бег трусцой. Сегменты ходьбы во время бега оказывают наполовину меньший эффект, чем обычный бег. В истории пробежек можно просмотреть график фактической дистанции, нанесенный рядом с графиком динамической нагрузки. Здоровый подход к занятиям бегом всегда подразумевает, что нужно прислушиваться к своему телу и использовать все данные вместе.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Показатель выносливости

Показатель выносливости поможет вам определить общую выносливость на основе всех записанных занятий с данными о частоте пульса. Вы можете просмотреть рекомендации по повышению уровня выносливости и наиболее подходящим для вас видам спорта, которые помогут улучшить показатели. Цветовая зона Описание Розовый Элита Фиолетовый Превосходно Синий Эксперт Зеленый Хороший уровень подготовки Желтый Натренированный Оранжевый Средний Красный Рекреационый Для получения дополнительной информации см. приложение (Оценки показателя выносливости, стр. 168).

Просмотр зон выносливости

При наличии текущего расчетного значения показателя VO2 max. часы показывают примерное время для каждой зоны выносливости. СОВЕТ: во время занятия вы можете отслеживать свою выносливость в реальном времени на экране данных (Просмотр показателей выносливости в реальном времени, стр. 84). 1 В режиме отображения циферблата нажмите для просмотра мини-виджета показателя выносливости. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить мини-виджет в список мини-виджетов (Настройка списка мини-виджетов, стр. 79). 2 Выберите мини-виджет. 3 Прокрутите вниз для просмотра зон выносливости. 4 Выберите Бег или Велосипед. Отобразятся ваши зоны выносливости для темпа бега или мощности при велотренировках. Синий Легкая нагрузка Зеленый Умеренный уровень Желтый Умеренно тяжелая Оранжевый Трудный Красный Максимальная нагрузка 5 Выберите зону выносливости. Отобразится график вашего расчетного времени выносливости в этой зоне. 6 Прокрутите вниз для просмотра других зон выносливости.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Очки за бег в гору

Ваши очки за бег в гору помогут вам определить свои текущие возможности для бега в гору на основе истории тренировок и показателя VO2 Max за последние два месяца. Часы обнаруживают сегменты подъема с уклоном 2% или более во время пробежек на открытом воздухе, ходьбы и походов. Вы можете просмотреть показатели выносливости при беге в гору, эффективности подъема и изменения в набранных баллах с течением времени. Цветовая зона Показатель Описание Розовый От 95 до 100 Элита Фиолетовый От 85 до 94 Эксперт Синий От 70 до 84 Мастер Зеленый От 50 до 69 Натренированный Оранжевый От 25 до 49 Участник Красный От 1 до 24 Рекреационый

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр уровня подготовки для велотренировок

Перед просмотром уровня подготовки для велотренировок в вашем профиле пользователя должны быть записаны история тренировок за неделю, значение VO2 Max. (О расчетных значениях VO2 Max., стр. 81) и данные кривой мощности с подключенного измерителя мощности (Просмотр кривой мощности, стр. 85). Уровень подготовки для велотренировок — это показатель тренировок в трех категориях: аэробная выносливость, аэробная способность и анаэробная способность. Уровень подготовки для велотренировок включает текущий тип участника заезда, например покоритель гор. Информация, которую вы вводите в свой профиль пользователя, например масса тела, также помогает определить тип участника заезда (Настройка профиля пользователя, стр. 147). 1 В режиме отображения циферблата нажмите для просмотра мини-виджета уровня подготовки для велотренировок. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить мини-виджет в список мини-виджетов (Настройка списка мини-виджетов, стр. 79). 2 Нажмите для просмотра текущего типа участника заезда. 3 Нажмите , чтобы посмотреть подробный анализ уровня подготовки для велотренировок (дополнительно).

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Календарь соревнований и основное соревнование

Когда вы добавляете событие соревнования в календарь Garmin Connect™, вы можете просмотреть событие на часах, добавив мини-виджет основного соревнования (Мини-виджеты, стр. 76). Дата события должна быть не позднее следующих 365 дней. На часах отобразится обратный отсчет времени до события, ваше целевое время или прогнозируемое время финиша (только для забегов), а также метеоданные. ПРИМЕЧАНИЕ: история метеоданных для местоположения и даты доступна сразу же. Данные о местном прогнозе погоды появляются примерно за 14 дней до события. Если вы добавляете более одного события забега, вам будет предложено выбрать основное событие. В зависимости от доступных данных о дистанции для события вы можете просмотреть данные о высоте, карту дистанции, а также добавить план PacePro™ (Тренировка PacePro™, стр. 40).

Тренировка для соревнования

Ваши часы могут предложить вам ежедневные тренировки, чтобы помочь вам подготовиться к забегу или заезду, если у вас есть расчетное значение показателя VO2 Max. (О расчетных значениях VO2 Max., стр. 81). 1 В приложении Garmin Connect™ выберите . 2 Выберите Трен. и планирование > Соревнования и события > Найти событие. 3 Выполните поиск события в вашем городе. Также можно выбрать Создать событие и создать собственное событие. 4 Выберите Добавить в календарь. 5 Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect. 6 На часах откройте мини-виджет основного соревнования, чтобы увидеть обратный отсчет времени до его начала. В режиме отображения циферблата нажмите и выберите занятие бегом или заезд. ПРИМЕЧАНИЕ: если вы совершили хотя бы одну пробежку на улице со считыванием данных о ЧСС или одну поездку со считыванием данных о ЧСС и мощности, на ваших часах появятся ежедневные предлагаемые тренировки.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Добавление ценных бумаг

Прежде чем настроить список ценных бумаг, добавьте мини-виджет ценных бумаг в список мини-виджетов (Настройка списка мини-виджетов, стр. 79). 1 В режиме отображения циферблата нажмите для просмотра мини-виджета ценных бумаг. 2 Нажмите . 3 Выберите Правка > Добавить. 4 Введите название компании или биржевой символ ценной бумаги, которую вы хотите добавить, и выберите . Часы показывают результаты поиска. 5 Выберите ценную бумагу, которую вы хотите добавить. 6 Для просмотра подробной информации выберите ценную бумагу. СОВЕТ: для отображения ценной бумаги в списке мини-виджетов нажмите и выберите В Избранное.

© «Спорт Лайф», 2026

Добавление местоположений для погоды

1 В режиме отображения циферблата пролистайте для просмотра мини-виджета погоды. 2 На первом экране мини-виджета нажмите . 3 Выберите Добавить местоположение, после чего выполните поиск местоположения. 4 При необходимости повторите шаги 2 и 3, чтобы добавить дополнительные местоположения.

© «Спорт Лайф», 2026

Ведение журнала образа жизни

Используйте мини-виджет журнала образа жизни на часах MARQ ®, чтобы узнать, как повседневные привычки влияют на несколько показателей состояния здоровья, таких как показатель сна, ЧСС в состоянии покоя и многое другое. Вы можете регистрировать и отслеживать поведенческие характеристики, отражающие ваши повседневные привычки и действия, такие как позднее потребление кофеина, погружения в холодную воду или чтение перед сном, в приложении Garmin Connect™ (Отслеживание журнала образа жизни, стр. 93). Вы даже можете создавать и отслеживать пользовательские поведенческие характеристики.

Отслеживание журнала образа жизни

Перед использованием функции ведения журнала образа жизни необходимо создать учетную запись Garmin Connect™, скачать приложение Garmin Connect и выполнить сопряжение часов Garmin ® с приложением Garmin Connect. 1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Состояние здоровья > Ведение журнала образа жизни 3 Следуйте инструкциям на экране. 4 Настройте напоминаний о ведении журнала (необязательно). Вы можете просматривать подробные отчеты об образе жизни в приложении Garmin Connect. СОВЕТ: вы можете включить мини-виджет журнала образа жизни на часах для просмотра и добавления поведенческих характеристик (Настройка списка мини-виджетов, стр. 79).

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Использование Jet Lag Adviser

Прежде чем вы сможете использовать мини-виджет Jet Lag Adviser, необходимо спланировать поездку в приложении Garmin Connect™ (Планирование поездки в приложении Garmin Connect™, стр. 94). Мини-виджет Jet Lag Adviser можно использовать во время путешествий для сравнения ваших внутренних часов с местным временем, а также для получения инструкций по снижению эффектов от джетлага. 1 Чтобы просмотреть мини-виджет Jet Lag Adviser, в режиме отображения циферблата нажмите . Нажмите кнопку для отображения сравнения ваших внутренних часов с местным временем и общего уровня джетлага. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Для отображения информационного сообщения о вашем текущем уровне джетлага нажмите кнопку . - Для отображения временной шкалы с рекомендуемыми действиями по облегчению симптомов джетлага нажмите .

Планирование поездки в приложении Garmin Connect™

1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Трен. и планирование > Jet Lag Adviser > Добавить сведения о поездке. 3 Следуйте инструкциям на экране.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Просмотр мини-виджета «Погружение с аквалангом»

Вы можете использовать мини-виджет «Погружение с аквалангом» для отслеживания того, как ваш организм восстанавливается после погружения. После погружения, возможно, потребуется подождать несколько часов для безопасного полета на самолете. 1 В режиме отображения циферблата нажмите для просмотра мини-виджета «Погружение с аквалангом». 2 Нажмите , чтобы посмотреть время интервала между погружениями, оставшееся время запрета на перелеты и время дня окончания периода запрета на перелеты. 3 Нажмите , чтобы посмотреть текущие сведения о показателе насыщения тканей, единицы измерения токсичности кислорода (OTU) и процентное значение кислородного отравления центральной нервной системы (ЦНС). ПРИМЕЧАНИЕ: токсичный кислород, накопленный в ходе процесса погружения, перестает оказывать воздействие на организм через 24 часа. Дополнительную информацию о рекомендациях Национального управления океанических и атмосферных исследований (NOAA ®) и расчетах единиц кислородной токсичности см. на сайте garmin.com/dive/cns-otu. Единицы кислородной токсичности Зеленый: в пределах лимита NOAA для рекреационных целей. Желтый: лимит NOAA для рекреационных целей. Красный: военный лимит NOAA. ЦНС Зеленый: 0–79% кислородного отравления ЦНС. Желтый: 80–99% кислородного отравления ЦНС. Красный: 100% кислородного отравления ЦНС. Нажмите для просмотра журнала недавно сохраненных погружений.

© «Спорт Лайф», 2026

Установка будильника

Можно устанавливать несколько будильников. 1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . - Нажмите и удерживайте . 2 Выберите Часы > Будильники. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы установить и сохранить будильник в первый раз, введите время срабатывания будильника. - Чтобы установить и сохранить дополнительные будильники, выберите Добавить сигнал и введите время срабатывания будильника. 4 Пролистайте вниз, чтобы перейти к дополнительным опциям. 5 Выберите Сохранить.

Изменение будильника

1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . - Нажмите и удерживайте . 2 Выберите Часы > Будильники. 3 Выберите сигнал. 4 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Состояние, чтобы включить или отключить будильник. - Чтобы изменить время будильника, выберите Время. - Чтобы в зависимости от фазы сна будильник мягко разбудил вас в оптимальное время в пределах 30 минутного окна до запланированного времени срабатывания, выберите Умное пробуждение. ПРИМЕЧАНИЕ: будильник всегда будет срабатывать в выбранное время в дополнение к любым более ранним сигналам будильника. Например, если вы поставите будильник на 8:00, он может сработать с 7:30 до 8:00, чтобы мягко вас разбудить. - Чтобы настроить регулярное повторение сигнала будильника, выберите Повтор, а затем выберите время повторения сигнала. - Чтобы выбрать тип уведомления о сигнале, выберите Звук и вибрация. ПРИМЕЧАНИЕ: вы также можете предварительно прослушать сигнал будильника, настроить его громкость и выбрать параметры вибрации. Можно выбрать Тихий запуск, если вы хотите, чтобы сигнал сначала звучал тихо, а затем становился громче. - Чтобы включить или выключить подсветку при срабатывании будильника, выберите Подсветка. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция недоступна для моделей MARQ ® 9/9 Pro AMOLED. - Чтобы выбрать описание будильника, выберите Метка. 5 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы сохранить изменения, выберите Готово. - Чтобы удалить сигнал, нажмите Удалить.

© «Спорт Лайф», 2026

Использование таймера отсчета

1 Выберите один из следующих вариантов: - На циферблате часов нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . - Нажмите и удерживайте . Выберите Часы > Таймеры. 3 Если ранее вы не сохраняли таймер, введите время на сенсорном экране или нажмите кнопки и . 4 Если таймер был сохранен ранее, выберите один из вариантов: - Чтобы установить новый таймер обратного отсчета без сохранения, выберите Быстрый таймер и введите время. - Чтобы установить и сохранить дополнительные таймеры обратного отсчета, выберите Правка > Доб. т. и введите время. - Чтобы установить сохраненный таймер обратного отсчета, выберите сохраненный таймер. 5 Нажмите , чтобы запустить таймер. 6 При необходимости выберите один из вариантов ниже: - Чтобы остановить таймер, нажмите . - Чтобы перезапустить таймер, нажмите . - Чтобы отменить таймер, выберите > Отменить таймер. - Чтобы сохранить таймер, выберите > Сохранить таймер. - Чтобы автоматически перезапустить таймер после его завершения, выберите > Авт. перезапуск > Включено. - Чтобы настроить уведомление таймера, выберите > Звук и вибрация.

Удаление таймера обратного отсчета

1 Выберите один из следующих вариантов: - На циферблате часов нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . - Нажмите и удерживайте . 2 Выберите Часы > Таймеры > Правка. 3 Выберите таймер. 4 Выберите Удалить.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Использование секундомера

1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . - Нажмите и удерживайте . 2 Выберите Часы > Секундомер. 3 Нажмите , чтобы запустить таймер. 4 Нажмите , чтобы перезапустить таймер круга 1 . Секундомер 2 продолжит отсчитывать итоговое время. Нажмите , чтобы остановить оба таймера. 6 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы сбросить оба таймера, нажмите . - Чтобы сохранить время секундомера как занятие, нажмите и выберите Сохранить занятие. - Чтобы сбросить таймеры и выйти из секундомера, нажмите и выберите Готово. - Для просмотра таймеров кругов нажмите и выберите Обзор. ПРИМЕЧАНИЕ: функция Обзор отображается, только если было пройдено несколько кругов. - Чтобы вернуться на циферблат часов без сброса таймеров, нажмите и выберите Перейти на циферблат. - Чтобы включить или выключить запись кругов, нажмите и выберите Кнопка Lap.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Добавление дополнительных часовых поясов

Можно отобразить текущее время в других часовых поясах. 1 Выберите один из следующих вариантов: - На циферблате часов нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . - Нажмите и удерживайте . СОВЕТ: вы также можете просмотреть дополнительные часовые пояса в списке мини-виджетов (Настройка списка мини-виджетов, стр. 79). 2 Выберите Часы > Альтернативные часовые пояса > Добавить. 3 Нажмите или , чтобы выделить регион, и нажмите , чтобы выбрать его. 4 Выберите часовой пояс.

Изменение дополнительного часового пояса

1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . - Нажмите и удерживайте . СОВЕТ: вы также можете просмотреть дополнительные часовые пояса в списке мини-виджетов (Настройка списка мини-виджетов, стр. 79). 2 Выберите Часы > Альтернативные часовые пояса. 3 Выберите часовой пояс. 4 Нажмите . 5 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы установить отображение часового пояса в списке мини-виджетов, выберите В Избранное. - Чтобы ввести собственное название для часового пояса, выберите Переименовать. - Чтобы ввести собственное сокращение для часового пояса, выберите Сокращение. - Чтобы изменить часовой пояс, выберите Изменить зону. - Чтобы удалить часовой пояс, выберите Удалить.

© «Спорт Лайф», 2026

Добавление события обратного отсчета

1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . - Нажмите и удерживайте . СОВЕТ: вы также можете просмотреть события обратного отсчета в списке мини-виджетов (Настройка списка мини-виджетов, стр. 79). 2 Выберите Часы > Таймеры с обратным отсчетом > Добавить. 3 Введите название. 4 Выберите год, месяц и день. Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Весь день. - Выберите Определенное время и укажите время. 6 Выберите значок.

Изменение события обратного отсчета

1 Выберите один из следующих вариантов: - На циферблате часов нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . - Нажмите и удерживайте . СОВЕТ: вы также можете просмотреть события обратного отсчета в списке мини-виджетов (Настройка списка мини-виджетов, стр. 79). 2 Выберите Часы > Таймеры с обратным отсчетом. 3 Выберите событие обратного отсчета. 4 Нажмите и выберите В Избранное, чтобы отобразить событие обратного отсчета в списке мини-виджетов (необязательно). 5 Нажмите и выберите Изменить обратный отсчет. 6 Выберите параметр, который необходимо изменить: - Чтобы переименовать событие, выберите Название. - Чтобы изменить дату, выберите Дата. - Чтобы изменить время, выберите Время. - Чтобы изменить значок, выберите Значок. - Чтобы добавить сокращенное название события, выберите Сокращение. - Чтобы добавить местоположение события, выберите Местополож.. - Чтобы добавить напоминания о событиях, выберите Напоминания. - Чтобы повторять событие каждый год, выберите Повт. ежегодно. - Чтобы удалить событие, выберите Удалить таймер обратного отсчета.

© «Спорт Лайф», 2026

История

В журнале сохранена информация о времени, расстоянии, калориях, средней скорости или темпе, данные о кругах, а также дополнительно информация с датчика. ПРИМЕЧАНИЕ: после заполнения памяти устройства новые данные записываются на место самых старых данных.

© «Спорт Лайф», 2026

Использование архива

Архив содержит сохраненные данные о занятиях, рекорды и итоговые данные. 1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . - В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите пункт Архив. Отобразится график ваших недавних занятий. 3 Нажмите для просмотра параметров. 4 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы изменить временной отрезок для графика, выберите Параметры графика. - Для просмотра личных рекордов по виду спорта выберите Рекорды (Личные рекорды, стр. 99). - Для просмотра еженедельных и ежемесячных итоговых данных выберите Общие результаты (Просмотр общих результатов, стр. 100). 5 Нажмите , чтобы вернуться к графику. 6 Пролистайте вниз для просмотра вашего журнала занятий. 7 Выберите занятие. 8 Нажмите для просмотра параметров.

История мультитренировок

На устройстве сохраняются суммарные данные мультитренировок, в том числе расстояние, время, калории и данные дополнительных аксессуаров. Данные сегментов в разных видах спорта и переходы при этом разделяются, что позволяет вам сравнить похожие тренировки и отслеживать скорость переходов. В истории переходов сохраняется расстояние, время, средняя скорость и калории.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Личные рекорды

По завершении занятия часы отображают любые новые личные рекорды, которые были достигнуты во время тренировки. В личные рекорды входят самое быстрое время для нескольких типовых дистанций, самый большой вес во время силовой тренировки для основных движений и самый длинный пробег, заезд или заплыв. ПРИМЕЧАНИЕ: для велотренировок также чаще всего записывается максимальный подъем и наилучшая мощность (требуется измеритель мощности).

Просмотр личных рекордов

1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . - В режиме отображения циферблата нажмите кнопку . 2 Выберите пункт Архив. 3 Нажмите для просмотра параметров. 4 Выберите Рекорды. 5 Выберите вид спорта. 6 Выберите запись. Выберите Просмотреть рекорд.

Восстановление личных рекордов

Каждый личный рекорд можно восстановить, заменив его предыдущим записанным рекордом. 1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . - В режиме отображения циферблата нажмите кнопку . 2 Выберите пункт Архив. 3 Нажмите для просмотра параметров. 4 Выберите Рекорды. 5 Выберите вид спорта. 6 Выберите рекорд для восстановления. 7 Выберите Назад > . ПРИМЕЧАНИЕ: сохраненные занятия при этом не удаляются.

Удаление личных рекордов

1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . - В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите пункт Архив. 3 Нажмите для просмотра параметров. 4 Выберите Рекорды. 5 Выберите вид спорта. 6 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы удалить один рекорд, выберите рекорд и выберите Удалить рекорд > . - Чтобы удалить все рекорды для выбранного вида спорта, выберите Удалить все рекорды > . ПРИМЕЧАНИЕ: сохраненные занятия при этом не удаляются.

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр общих результатов

Можно просмотреть общие данные о расстоянии и времени, сохраненные на часах. 1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . - В режиме отображения циферблата нажмите . - В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите пункт Архив. 3 Нажмите для просмотра параметров. 4 Выберите Общие результаты. Выберите занятие. Выберите вариант для просмотра результатов по неделям или месяцам.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки уведомлений и оповещений

В режиме отображения циферблата нажмите и выберите Настройки часов > Уведомления и оповещения. Умные уведомления: настройка умных уведомлений, которые будут отображаться на ваших часах (Включение уведомлений со смартфона, стр. 112). Здоровье и благополучие: настройка оповещений о здоровье и самочувствии, которые будут отображаться на ваших часах (Оповещения о здоровье и самочувствии, стр. 101). Настройки отчета: позволяет включить создание отчетов, а также настроить данные и тему отчета. Вы можете выбрать Утренний отчет для создания и изменения ежедневных сообщений в утреннем отчете (Настройка утреннего отчета, стр. 102). Вы можете выбрать Вечерний отчет для настройки расписания отправки вечерних отчетов (Настройка вечернего отчета, стр. 102). Вы можете нажать Выберите тему, чтобы настроить тему фона для отчетов. Messenger: настройка параметров звука и вибрации для вызовов и текстовых сообщений Messenger. ПРИМЕЧАНИЕ: эта настройка доступна только для часов MARQ ® 9 Pro. Оповещения системы: настройка времени (Установка оповещений о времени, стр. 102), барометра (Настройка оповещения о шторме, стр. 103) и оповещений о подключении смартфона (Включение оповещений о подключении смартфона, стр. 103). Центр уведомлений: активирует центр уведомлений для просмотра новых уведомлений (Просмотр уведомлений, стр. 113).

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Оповещения о здоровье и самочувствии

В режиме отображения циферблата нажмите и выберите Настройки часов > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие. Ежедневная сводка: ежедневная сводка Body Battery™ отображается за несколько часов до начала времени сна. В ежедневной сводке содержится информация о том, какое влияние ежедневные занятия и стресс оказали на уровень заряда Body Battery (Body Battery™, стр. 80). Оповещения о стрессе: оповещают вас, когда периоды стресса расходуют ваш заряд Body Battery. Оп. об отдыхе: оповещают вас, когда прошел период отдыха и как он повлиял на заряд Body Battery. Оповещ. об аномал. ЧП: оповещают вас, когда частота пульса превышает целевое значение или опускается ниже него (Настройка оповещений об аномальной ЧСС, стр. 101). Jet Lag Adviser: предоставляет рекомендации по устранению джетлага, включая советы по расписанию сна и тренировок (Использование Jet Lag Adviser, стр. 93). Оповещение о движении: напоминает о необходимости как можно чаще двигаться (Оповещение о движении, стр. 102) (Настройка напоминаний о движении, стр. 102). Оповещения по достижению цели: оповещает вас о достижении цели по количеству пройденных шагов, этажей и времени интенсивной активности за неделю.

Настройка оповещений об аномальной ЧСС

ОСТОРОЖНО Эта функция предупреждает о том, что ЧСС превышает или падает ниже определенного количества ударов в минуту, выбранного пользователем, после не менее десяти минут бездействия. Эта функция не уведомляет вас, когда ЧСС падает ниже выбранного порогового значения во время выбранного окна сна, настроенного в приложении Garmin Connect™. Эта функция не уведомляет вас о потенциальном состоянии сердца и не предназначена для лечения или диагностики какого-либо заболевания или состояния. При возникновении каких-либо проблем, связанных с сердцем, обратитесь к врачу. Можно задать пороговое значение частоты пульса. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие > Оповещ. об аномал. ЧП. 3 Выберите Сигнал при превышении или Сигнал при понижении. 4 Задайте пороговое значение частоты пульса. В случае выхода частоты пульса за пределы порогового значения на часах будет отображаться сообщение и будет подаваться вибросигнал.

Оповещение о движении - часть 1

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Напоминание о движении поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия появляется сообщение. Также часы воспроизводят сигнал или вибрируют, если звуковые сигналы включены (Настройки системы, стр. 153). Можно настроить отмену оповещения о движении при ходьбе или других типах движения. Настройка напоминаний о движении 1 Нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие > Оповещение о движении > Включено. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Тип оповещения о движении, чтобы установить оповещение на основе шагов или других типов движения. - Выберите Движения, чтобы разрешить движение

© «Спорт Лайф», 2026

сидя или свободное движение для отключения оповещения. - Выберите Продолжительность движений, чтобы настроить отключение оповещения через 30, 45 или 60 секунд. Утренний отчет На часах можно посмотреть утренний отчет, основанный на вашем обычном времени пробуждения. Прокрутите экран для просмотра отчета, в который входят следующие данные: погода, сон, вариабельность частоты пульса во время сна и многое другое (Настройка утреннего отчета, стр. 102). Настройка утреннего отчета ПРИМЕЧАНИЕ: эти настройки можно изменить на часах или в учетной записи Garmin Connect™. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Уведомления и оповещения > Настройки отчета > Утренний отчет. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы включить или выключить утренний отчет, выберите Показать отчет. - Чтобы изменить порядок и тип данных, которые отображаются в вашем утреннем отчете, выберите Редактировать отчет.

Оповещение о движении - часть 2

- Чтобы написать свой текст сообщения и добавить его в утренний отчет, выберите Настройка ежедневных сообщений > Редактировать сообщения. Вечерний отчет Часы отображают вечерний отчет перед временем сна. Прокрутите, чтобы просмотреть отчет, в котором содержатся сведения о Body Battery™, сведения о завтрашней тренировке и погоде, рекомендации по сну и многое другое (Настройка вечернего отчета, стр. 102). Настройка вечернего отчета ПРИМЕЧАНИЕ: эти настройки можно изменить на часах или в учетной записи Garmin Connect™. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Уведомления и оповещения > Настройки отчета > Вечерний отчет. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Показать отчет, чтобы включить или выключить вечерний отчет. - Выберите Редактировать отчет, чтобы изменить порядок и тип данных, которые отображаются в вашем вечернем отчете. - Выберите Рекомендация по сну, чтобы включить или отключить эту функцию в вашем вечернем отчете. - Выберите Запланировать отчет, чтобы установить время между отчетом и началом сна (Настройка режима фокусировки по умолчанию, стр. 125)). Установка оповещений о времени 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Уведомления и оповещения > Оповещения системы > Время. Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы установить оповещение, которое будет звучать за определенное число минут или часов до заката, выберите До заката > Состояние > Включено, выберите Время и введите необходимое время. - Чтобы установить оповещение, которое будет звучать за определенное число минут или часов до восхода, выберите До восхода > Состояние > Включено, выберите Время и введите необходимое время. - Чтобы установить оповещение, которое будет звучать каждый час, выберите Почасовой > Включено.

Настройка оповещения о шторме

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Это оповещение является информационным и не предназначено для использования в качестве основного источника для отслеживания изменений погоды. Просматривать метеорологические отчеты и условия, следить за окружающей обстановкой и принимать безопасные решения, особенно в случае неблагоприятных погодных условий, — это ваша обязанность. Несоблюдение данной рекомендации может привести к получению травм или смерти. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Уведомления и оповещения > Оповещения системы >

© «Спорт Лайф», 2026

Барометр > Оповещение о шторме. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Состояние, чтобы включить или отключить оповещение. - Выберите Калибровка компаса для изменения частоты измерения барометрического давления, приводящей к передаче оповещения о шторме. Включение оповещений о подключении смартфона На часах можно настроить оповещение о подключении и отключении сопряженного смартфона через Bluetooth ®. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . Выберите пункт Настройки часов > Уведомления и оповещения > Оповещения системы > Телефон.

Настройки звука и вибрации

В режиме отображения циферблата нажмите и выберите Настройки часов > Звук и вибрация. Вы также можете задать эти настройки для различных ситуаций, например для сна и занятий (Режимы фокусировки, стр. 125). Беззвучный режим: выберите, чтобы отключить все звуки. Громкость оповещения: измените уровень громкости оповещений при помощи ползунка. Тоны сигналов: воспроизводит звуковой сигнал для оповещений. Звук нажатия кнопок: воспроизведение звука при нажатии кнопки. Вибрация: настройка вибрации часов для оповещений и нажатия кнопок.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Возможности подключения

Функции с подключением доступны для часов, если вы выполните сопряжение с совместимым смартфоном (Сопряжение смартфона, стр. 111). Дополнительные функции будут доступны при подключении часов к сети Wi-Fi ® (Подключение к сети Wi-Fi ®, стр. 114).

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Датчики и аксессуары

Часы MARQ ® имеют несколько внутренних датчиков, и вы можете подключить к ним дополнительные беспроводные датчики для своих занятий.

Беспроводные датчики - часть 1

Можно выполнить сопряжение часов и использовать их с беспроводными датчиками с помощью ANT+ ® или технологии Bluetooth ® (Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 107). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных (Настройка экранов данных, стр. 62). Если датчик входит в комплект поставки часов, их сопряжение было выполнено предварительно. Для получения информации о совместимости конкретного датчика Garmin ®, его покупки или для просмотра руководства пользователя перейдите на сайт garmin.com. Тип датчика Описание Approach CT10 Вы можете использовать датчики клюшек для гольфа Approach ® для автоматического отслеживания ударов, включая данные о местоположении, расстоянии и типе клюшки. DogTrack Позволяет получать данные от совместимого пульта управления устройством для собачьего ошейника. eBike Часы можно использовать с электровелосипедом eBike и просматривать данные о нем, такие как состояние батареи и запас хода, во время поездок. Дополнитель ный дисплей Вы можете использовать режим Дополнительный дисплей для отображения экранов данных с совместимых часов MARQ ® на совместимом велокомпьютере Edge ® во время заезда или занятия триатлоном. Внешний пульсометр Можно использовать внешний датчик, например пульсометр серии HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ или HRM-Pro™ и просматривать данные о ЧСС во время занятий. Некоторые внешние пульсометры также могут сохранять данные и предоставлять расширенные показатели бега (Динамические характеристики бега, стр. 108) (Мощность при беге, стр. 109). Шагомер Вы можете использовать шагомер для записи темпа и расстояния вместо использования GPS, если вы тренируетесь в помещении или если сигнал GPS слишком слабый. Наушники Для прослушивания музыки, загруженной на часы MARQ, можно использовать наушникиBluetooth. inReach Функция дистанционного управления inReach ® позволяет управлять спутниковым коммуникатором inReach с помощью часов MARQ (Использование пульта дистанционного управления inReach ®, стр. 110). Освещение Можно использовать интеллектуальную систему управления велосипедными фонарями Varia™ для улучшения контроля за окружающей обстановкой. С помощью передней фары с камерой Varia можно также делать снимки и записывать видео во время заезда (Использование элементов управления камерой Varia™, стр. 110). Мощность Для просмотра о мощности на часах можно использовать педали с датчиком мощности Rally™ или Vector™.

Беспроводные датчики - часть 2

Можно настроить зоны мощности в соответствии со своими целями и возможностями (Настройка зон мощности, стр. 149) или использовать оповещения о диапазонах, чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности (Настройка оповещения, стр. 67). Радар Можно использовать радар заднего обзора Varia для улучшения контроля за окружающей обстановкой и отправки оповещений о приближающихся автомобилях. С помощью заднего фонаря с радаром и камерой Varia можно также делать снимки и записывать видео во время заезда (Использование элементов управления камерой Varia™,

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

стр. 110). Дальномер Можно использовать совместимый лазерный дальномер для просмотра расстояния до флага во время игры в гольф. Датчик RD Pod Можно использовать Running Dynamics Pod для записи данных о динамике бега и просмотра их на часах (Динамические характеристики бега, стр. 108). Переключение передач Можно использовать электронные переключатели передач для отображения информации о переключении передач во время езды. Когда датчик находится в режиме настройки, на часах MARQ отображаются текущие регулировочные значения. Тип датчика Описание Shimano Di2 Можно использовать электронные переключатели передач Shimano ® Di2™ для отображения информации о переключении передач во время езды. Когда датчик находится в режиме настройки, на часах MARQ отображаются текущие регулировочные значения. Умный тренажер Часы можно использовать с умным велотренажером, чтобы имитировать сопротивление во время тренировок, заездов или прохождения дистанций (Использование велотренажера, стр. 43). Скорость/ частота вращения Датчики скорости или частоты вращения педалей можно установить на велотренажер и просматривать данные во время тренировки. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса (Размер и окружность колеса, стр. 169). Tempe Датчик температуры tempe™ можно расположить на открытом воздухе, зафиксировав при помощи петли или ремешка крепления, и использовать в качестве постоянного источника достоверных данных о температуре. Троллинговый мотор Устройство можно использовать в качестве пульта дистанционного управления для троллингового мотора Garmin (Сопряжение часов с троллинговым мотором, стр. 25). Хронограф Xero Для получения доступа к элементам управления сеансом и просмотра баллистических данных можно выполнить сопряжение с хронографом Xero ® (Использование приложения «Хронограф Xero ®», стр. 22).

Беспроводные датчики - часть 3

Сопряжение с беспроводными датчиками При первом подключении беспроводного датчика к часам с помощью технологии ANT+ ® или Bluetooth ® необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия. Дополнительные сведения о типах подключений см. по адресу: garmin.com/hrm_connection_types. 1 Наденьте на себя устройство пульсометр, установите датчик или нажмите кнопку для активации датчика. ПРИМЕЧАНИЕ: информацию о сопряжении см. в руководстве пользователя беспроводного датчика. 2 Поместите часы в пределах 3 м (10 футов) от датчика. ПРИМЕЧАНИЕ: во время сопряжения расстояние до других беспроводных датчиков должно быть более 10 м (33 фута). 3 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 4 Выберите Настройки часов > Возможности подключения > Датчики и аксессуары > Добавить новый элемент. 5 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Искать все. - Выберите тип датчика. После сопряжения с часами статус датчика меняется со значения Поиск на Соединение установлено. Данные с датчика отображаются на экране данных или в пользовательском поле данных. Можно настроить дополнительные поля данных (Настройка экранов данных, стр. 62). Расчет темпа бега и расстояния с помощью пульсометра Аксессуары HRM 600, HRM-Fit™ и серии HRM-Pro™ рассчитывают темп бега и расстояние на основе профиля пользователя и движения, которое измеряется датчиком после каждого шага. Пульсометр предоставляет данные о темпе бега и расстоянии, когда GPS недоступен, как, например, во время бега на беговой дорожке. Темп бега и расстояние можно просмотреть на совместимых часах MARQ ® при подключении по технологии ANT+ ® или безопасной технологии Bluetooth ®. Данные

© «Спорт Лайф», 2026

показатели также можно просмотреть в сторонних приложениях для тренировок. Точность измерения темпа и расстояния улучшается при калибровке. Автоматическая калибровка: для ваших часов по умолчанию установлен параметр Автокалибровка. Калибровка пульсометра осуществляется каждый раз, когда вы совершаете пробежку на улице и аксессуар подключен к совместимым часам MARQ.

Беспроводные датчики - часть 4

ПРИМЕЧАНИЕ: автоматическая калибровка не работает для занятий в помещении, занятий бегом по пересеченной местности и бегом на сверхмарафонские дистанции (Советы по записи темпа бега и расстояния, стр. 108). Ручная калибровка: выберите Выполнить калибровку и сохранить после пробежки на беговой дорожке с подключенным пульсометром (Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 39). Советы по записи темпа бега и расстояния - Обновите программное обеспечение часов MARQ ® (Обновления продукта, стр. 159). - Совершите несколько пробежек на улице с включенной функцией GPS и подключенным аксессуаром HRM 600, HRM-Fit™ или серии HRM-Pro™. Важно, чтобы ваш диапазон темпа бега на улице соответствовал вашему диапазону темпа бега на беговой дорожке. - Если вы бежите по песку или по глубокому снегу, перейдите к настройкам датчика и выключите функцию Автокалибровка. - Если вы ранее подключили совместимый шагомер с помощью технологии ANT+ ®, установите состояние для шагомера Выключено или удалите его из списка подключенных датчиков. - Совершите пробежку на беговой дорожке, выполнив ручную калибровку (Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 39). - Если автоматическая и ручная калибровки не кажутся точными, перейдите к настройкам датчика и выберите Темп и расстояние для пульсометра > Сброс данных калибровки. ПРИМЕЧАНИЕ: можно выключить Автокалибровка, а затем снова выполнить калибровку вручную (Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 39). Динамические характеристики бега Динамические характеристики бега — это информация о вашей беговой форме в реальном времени. Ваш часы MARQ ® оснащены акселерометром для расчета пяти показателей беговой формы. Для просмотра всех показателей беговой формы необходимо выполнить сопряжение часов MARQ с аксессуаром HRM 600, HRM-Fit™, серии HRM-Pro™ или другим аксессуаром для динамических характеристик бега, который измеряет движения туловища. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running. Метрические Тип датчика Описание Каденс Часы или совместимый аксессуар Каденс — это число шагов в минуту. Этот показатель отображает общее количество шагов (для правой и левой ноги вместе). Длина шага Часы или совместимый аксессуар Длина шага — расстояние между ступнями в рамках одного шага. Измеряется в метрах.

Беспроводные датчики - часть 5

Вертикальное колебание Часы или совместимый аксессуар Вертикальное колебание представляет собой отскок от земли во время бега. Оно отображает вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах. Вертикальное соотношение Часы или совместимый аксессуар Вертикальное соотношение — это отношение вертикального колебания к длине шага. Отображается в процентах. Меньшее соотношение обычно указывает лучшую беговую форму. Время контакта с землей Часы или совместимый аксессуар Время контакта с землей представляет собой период времени, в течение которого ваши ноги соприкасаются с поверхностью во время бега. Измеряется в миллисекундах. ПРИМЕЧАНИЕ: показатели

© «Спорт Лайф», 2026

контакта с землей недоступны во время ходьбы. Распределение времени контакта с землей Только совместимый аксессуар Распределение времени контакта с землей указывает распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега. Отображается в процентах. Например, «53,2» со стрелкой, указывающей влево или вправо. Потеря скорости при шаге Только HRM 600 Потеря скорости при шаге — это то, насколько вы замедляетесь, когда стопа касается земли во время бега. Этот показатель измеряется в сантиметрах в секунду. Обычно чем меньше значение, тем лучше, так как вам нужно прилагать меньшее толкающее усилие, чтобы снова ускориться. ПРИМЕЧАНИЕ: показатели потери скорости при шаге недоступны во время ходьбы. Процент потери скорости при шаге Только HRM 600 Процент потери скорости при шаге — это то, насколько вы замедляетесь, когда стопа касается земли во время бега. Этот показатель выражается в процентах от скорости бега. Он объясняет потерю скорости при шаге, которая обычно возрастает с увеличением скорости бега. Советы при отсутствии данных о динамических характеристиках бега В этом разделе приведены советы по использованию совместимого аксессуара для просмотра динамических характеристик бега. Если аксессуар не подключен к часам, они автоматически используют данные о динамических характеристиках бега, полученные от датчиков на запястье. - Убедитесь, что у вас есть аксессуар для просмотра динамических характеристик бега, например аксессуар HRM 600, HRM-Fit™ или серии HRM-Pro™. - Повторно установите сопряжение аксессуара для просмотра динамических характеристик бега с часами в соответствии с инструкциями.

Беспроводные датчики - часть 6

- При использовании аксессуара HRM 600 подключите его к часам, используя безопасное соединение Bluetooth ®, а не открытое. Дополнительные сведения о типах подключений см. по адресу: garmin.com/hrm_connection_types. - При использовании аксессуара HRM-Fit или серии HRM-Pro подключите его к часам с помощью технологии ANT+ ®, а не Bluetooth. - Если на экране динамических характеристик бега отображаются нулевые значения, убедитесь, что пульсометр надет правильно. ПРИМЕЧАНИЕ: некоторые показатели не отображаются во время ходьбы (Динамические характеристики бега, стр. 108). Мощность при беге Мощность при беге Garmin ® рассчитывается с использованием информации о динамических характеристиках бега, массе пользователя, погодных данных и других данных датчика. Данные мощности рассчитываются на основе количества мощности, которое используется бегуном при соприкосновении с поверхностью дороги. Данный показатель отображается в ваттах. Использование мощности при беге в качестве показателя усилия может быть более удобным для некоторых бегунов, чем использование темпа или ЧСС. Мощность при беге может определять уровень усилия лучше, чем частота пульса, так как она учитывает бег в гору, бег с горы, ветер, что не делается при измерении темпа. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке: garmin.com/performance-data/running. Мощность при беге можно измерить с помощью совместимого аксессуара для просмотра динамических характеристик бега или датчиков часов. Можно настроить поля данных мощности при беге, чтобы просмотреть вашу выходную мощность и внести изменения в ваши тренировки (Поля данных, стр. 170). Можно настроить оповещения о мощности, чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности (Оповещения о занятиях, стр. 67) Для зон мощности при беге используются значения по умолчанию, установленные в зависимости от пола, веса и средних возможностей. Они могут не соответствовать вашим возможностям. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect™

© «Спорт Лайф», 2026

(Настройка зон мощности, стр. 149). Настройки мощности при беге В режиме отображения циферблата нажмите , выберите Занятия, выберите занятие бегом, нажмите , выберите настройки занятия и нажмите Мощность при беге. Состояние: включает или выключает запись данных мощности при беге Garmin ®.

Беспроводные датчики - часть 7

Этот параметр можно использовать, если вы предпочитаете использовать данные о мощности при беге сторонних производителей. Источник: позволяет выбрать устройство для записи данных о мощности при беге. Интеллектуальный режим автоматически обнаруживает и использует аксессуар для просмотра динамических характеристик бега, когда он доступен. Часы используют датчики измерения мощности при беге на запястье, когда аксессуар не подключен. Учет ветра: включает или выключает использование данных о ветре при расчете мощности при беге. Данные о ветре — это сочетание данных о скорости, направлении и барометрических данных с часов и доступных данных о ветре со смартфона. Данные о частоте пульса нагрудного пульсометра во время плавания Пульсометры HRM 600, серии HRM-Pro™, HRM-Swim™ и HRM-Tri™ записывают и сохраняют данные о частоте пульса во время плавания. Для просмотра данных о частоте пульса можно добавить поля данных о частоте пульса (Настройка экранов данных, стр. 62). ПРИМЕЧАНИЕ: данные о частоте пульса нагрудного пульсометра не отображаются на совместимых часах, пока пульсометр находится в воде. Для последующего просмотра сохраненных данных о частоте пульса необходимо запустить хронометрируемое занятие на сопряженных часах. Пульсометр передает данные о частоте пульса на часы во время интервалов отдыха, когда вы не находитесь в воде. При сохранении пользователем хронометрируемого занятия плаванием часы автоматически загружают сохраненные данные о частоте пульса. Во время загрузки данных пульсометр не должен находиться в воде, должен быть включен и находиться в зоне действия часов (3 м). Данные о частоте пульса можно просмотреть в истории часов и в учетной записи Garmin Connect™. Если одновременно доступны данные измерения частоты пульса на запястье и данные о частоте пульса нагрудного пульсометра, устройство использует данные о частоте пульса нагрудного пульсометра. Использование элементов управления камерой Varia™ УВЕДОМЛЕНИЕ В некоторых странах могут запрещать или регулировать запись аудио и видео, а также фотосъемку, или может потребоваться согласие всех сторон на ведение записи. Вы несете ответственность за знание и соблюдение всех законов, правил и любых других ограничений в тех странах и на тех территориях, где вы планируете использовать данное устройство.

Беспроводные датчики - часть 8

Перед использованием элементов управления камерой Varia необходимо выполнить сопряжение аксессуара с часами (Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 107). 1 Выберите один из следующих вариантов: - Добавьте команду Элементы управления камерой на часы (Настройка меню элементов управления, стр. 73). - Добавьте мини-виджет Элементы управления камерой на часы (Настройка списка мини-виджетов, стр. 79). 2 В разделе или мини-виджете Элементы управления камерой выберите один из вариантов: - Выберите > для просмотра настроек камеры. - Выберите > для записи заезда. - Отпустите кнопку , чтобы сделать снимок. - Выберите , чтобы сохранить клип. Дистанционное управление inReach ® Функция дистанционного управления inReach позволяет удаленно управлять совместимым спутниковым коммуникатором inReach с помощью ваших часов

© «Спорт Лайф», 2026

MARQ ®. Подробнее о совместимых устройствах см. по адресу garmin.com. Использование пульта дистанционного управления inReach ® Прежде чем использовать функцию пульта дистанционного управления inReach, необходимо выполнить сопряжение спутникового коммуникатора inReach (Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 107), а затем добавить мини-виджет inReach в список мини-виджетов (Настройка списка мини-виджетов, стр. 79). 1 Включите спутниковый коммуникатор inReach. 2 На часах MARQ ® нажмите в режиме отображения циферблата для просмотра мини-виджета inReach. 3 Нажмите для поиска спутникового коммуникатора inReach. 4 Нажмите для сопряжения спутникового коммуникатора inReach. 5 Нажмите и выберите один из вариантов: - Чтобы отправить экстренное сообщение, выберите Запуск сигнала SOS. ПРИМЕЧАНИЕ: функцию отправки экстренных сообщений следует использовать только в случае возникновения чрезвычайной ситуации. - Чтобы отправить текстовое сообщение, выберите Сообщения > Новое сообщение, затем выберите получателей сообщения из списка контактов и введите текст сообщения или выберите одно из заданных текстовых сообщений. - Чтобы отправить предустановленное сообщение, выберите Отправить предустановленное сообщение, затем выберите сообщение из списка. - Для просмотра таймера и расстояния, пройденного в ходе выполнения занятия, выберите Отслеживание. Функции с подключением через смартфон Функции с подключением через смартфон доступны для часов MARQ ®, если вы выполните сопряжение с помощью приложения Garmin Connect™ (Сопряжение смартфона, стр. 111). - Функции приложения в приложенииGarmin Connect (Garmin Connect™, стр. 120) - Функции приложения в приложении Connect IQ™ и др.

Беспроводные датчики - часть 9

(Приложения телефона и компьютера, стр. 120) - Мини-виджеты (Мини-виджеты, стр. 76) - Функции меню элементов управления (Элементы управления, стр. 71) - Функции отслеживания и безопасности (Функции отслеживания и безопасности, стр. 141) - Взаимодействия с телефоном, например, уведомления (Включение уведомлений со смартфона, стр. 112) Сопряжение смартфона Для использования подключаемых функций на часах необходимо выполнить их сопряжение непосредственно через приложение Garmin Connect™, а не через настройки Bluetooth ® на смартфоне. ПРИМЕЧАНИЕ: информацию о совместимости со смартфоном Bluetooth можно получить на веб-сайте garmin.com/ble. Информацию о совместимости функций голосовой связи можно получить на веб-сайте 1 Выберите один из следующих вариантов: - Во время начальной настройки на часах выберите при появлении запроса на сопряжение со смартфоном. - Если вы ранее пропустили процедуру сопряжения, в режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку и выберите Настройки часов > Возможности подключения > Сопряжение телефона. - Если вы хотите выполнить сопряжение с новым смартфоном, в режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку и выберите Настройки часов > Возможности подключения > Телефон > Сопряжение телефона. ПРИМЕЧАНИЕ: этот параметр отображается, только если часы в данный момент не подключены к сопряженному смартфону. 2 Отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране для завершения процесса сопряжения и настройки. 3 Для использования функций с подключением к LTE и спутнику на часах MARQ ® 9 Pro - inReach ® скачайте и установите приложение Garmin Messenger™ с помощью смартфона (Приложение Garmin Messenger™, стр. 124) и следуйте инструкциям на экране для активации тарифного плана inReach. Вызов из приложения Телефон ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна, только если устройство подключено к совместимому смартфону с помощью технологии Bluetooth ®. 1 В режиме

© «Спорт Лайф», 2026

отображения циферблата нажмите . 2 Выберите пункт Телефон. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы набрать номер телефона с помощью клавиатуры, выберите , введите номер телефона и выберите . - Чтобы совершить вызов по номеру телефона из ваших контактов, выберите , выберите имя контакта, затем выберите номер телефона (Добавление контактов, стр. 141).

Беспроводные датчики - часть 10

- Чтобы просмотреть последние совершенные или принятые вызовы на часах, проведите пальцем вверх. ПРИМЕЧАНИЕ: часы не синхронизируются со списком последних вызовов на смартфоне. 4 Дождитесь установки соединения. 5 Чтобы открыть функции, доступные во время вызова, проведите пальцем по экрану вверх. 6 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы отключить микрофон часов, выберите . - Чтобы настроить громкость динамика часов, выберите . - Чтобы передать вызов с часов на подключенный смартфон, выберите . Выберите , чтобы завершить вызов.

Использование голосового помощника

Для использования голосового помощника часы должны быть подключены к совместимому смартфону по Bluetooth ® (Сопряжение смартфона, стр. 111). Перейдите по ссылке garmin.com/ voicefunctionality для получения информации о совместимых смартфонах. Вы можете взаимодействовать с голосовым помощником на смартфоне с помощью встроенного динамика и микрофона на часах. Перейдите по ссылке garmin.com/voicefunctionality/tips, чтобы ознакомиться с инструкциями по настройке голосового помощника. 1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата нажмите и выберите Голосовой помощник. - Удерживая , выберите Голосовой помощник. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете настраивать меню элементов управления (Настройка меню элементов управления, стр. 73). - Произнесите "Phone Assistant". ПРИМЕЧАНИЕ: включить фразу активации "Phone Assistant" можно в настройках системы (Включение фразы активации часов, стр. 156). При подключении к голосовому помощнику на смартфоне отобразится . 2 Произнесите команду, например Позвони маме или Отправь сообщение. ПРИМЕЧАНИЕ: взаимодействие со стороны голосового помощника осуществляется только с помощью звука.

© «Спорт Лайф», 2026

Включение уведомлений со смартфона

Вы можете настроить звук и внешний вид уведомлений с сопряженного смартфона на часах при их обычном использовании. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете настроить уведомления для режима сна или занятий в разделе настроек Режимы фокусировки (Режимы фокусировки, стр. 125). 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Возможности подключения > Телефон > Уведомления. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы включить уведомления со смартфона, выберите Состояние > Включено - Чтобы включить уведомления для телефонных вызовов, выберите Вызовы, а затем выберите варианты состояний и оповещений. - Чтобы включить уведомления для текстовых сообщений, выберите Сообщения, а затем выберите варианты состояний и оповещений. - Чтобы включить уведомления для приложений на смартфоне, выберите Приложения, а затем выберите варианты состояний и оповещений. - Чтобы просмотреть разрешения на уведомления приложений, выберите Приложения и прокрутите экран для просмотра списка приложений. ПРИМЕЧАНИЕ: с помощью смартфона можно выбрать уведомления приложений, которые будут отображаться на часах. Когда на смартфон iOS ® и часы поступает уведомление от приложения, это приложение отображается в списке Подключ. прил. на часах. В приложении Garmin Connect™ можно выбрать > Настройки > Подключенные приложения, выбрать нужное приложение и указать, какие данные необходимо передавать. Также можно выбрать Отключить, чтобы отключить приложение от часов. На смартфоне Android™ в приложении Garmin Connect можно выбрать > Настройки > Уведомле ния > Уведомления приложений и выбрать, какие уведомления приложений необходимо включить. В списке Заблок. прил. отображаются приложения, которые не отправляют уведомления на часы. - Чтобы скрыть детали уведомления до выполнения вами определенного действия, выберите Конфиденциальность и выберите требуемую опцию. - Чтобы изменить длительность отображения уведомлений на часах, выберите Тайм-аут. - Чтобы добавить подпись к текстовым сообщениям, отправляемым с помощью часов, выберите пункт Подпись. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна только для совместимых смартфонов Android.

© «Спорт Лайф», 2026

Включение уведомлений со смартфона

Просмотр уведомлений Вы можете просматривать уведомления на часах из нескольких разделов меню. 1 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы отобразить центр уведомлений, в режиме отображения циферблата проведите пальцем вниз по экрану. - Чтобы просмотреть мини-виджет уведомлений, в режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану вверх. СОВЕТ: в мини-виджете можно провести пальцем влево, чтобы отклонить уведомление. - В режиме отображения циферблата нажмите и выберите Уведомления для просмотра приложения уведомлений. - Удерживайте и выберите Уведомления для просмотра элементов управления уведомлениями. 2 Выберите уведомление. 3 Нажмите , чтобы отобразить больше параметров. 4 Прокрутите список уведомлений до верхней части и выберите Закрыть все, чтобы закрыть все уведомления. Прием входящего телефонного вызова При приеме телефонного вызова на подключенном смартфоне часы MARQ ® отображают имя или номер телефона вызывающего абонента. - Чтобы принять вызов, нажмите . - Чтобы отклонить вызов, нажмите . - Чтобы отклонить вызов и незамедлительно отправить ответное текстовое сообщение, нажмите Ответить и выберите соответствующее сообщение из списка. ПРИМЕЧАНИЕ: чтобы отправить ответ в виде текстового сообщения, необходимо подключиться к совместимому смартфону Android™ с помощью технологии Bluetooth ®. Ответ на текстовое сообщение ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна только для совместимых смартфонов Android™. При получении уведомления о текстовом сообщении на часы можно отправить быстрый ответ, выбрав подходящий вариант из списка сообщений. Сообщения можно редактировать в приложении Garmin Connect™. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция позволяет отправлять текстовые сообщения с помощью смартфона. Использование данной функции может привести к расходованию месячного объема интернет-трафика, либо ваш поставщик услуг связи может взимать за это плату в соответствии с вашим тарифным планом. Обратитесь к вашему оператору мобильной связи для получения дополнительной информации о плате и ограничениях, действующих в отношении обмена текстовыми сообщениями. 1 В режиме отображения циферблата нажмите для просмотра центра уведомлений. 2 Выберите уведомление о текстовом сообщении. 3 Нажмите . 4 Выберите Ответить. 5 Выберите сообщение из списка. Телефон отправит выбранное сообщение как текстовое SMS-сообщение.

Поиск потерянного устройства

Данную функцию можно использовать для определения местоположения потерянного устройства Garmin ®, находящегося в зоне приема сопряженного смартфона. 1 В приложении Garmin Connect™ выберите > Устройства Garmin. 2 Выберите используемое устройство. 3 Выберите Найти устройство. Смартфон начнет поиск сопряженных часов MARQ ®. Часы будут вибрировать и воспроизводить звуковой сигнал, пока вы не нажмете кнопку. В приложении Garmin Connect выберите OK.

Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth

© «Спорт Лайф», 2026

® Подключение к телефону по Bluetooth можно отключить в меню элементов управления. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете настраивать меню элементов управления (Настройка меню элементов управления, стр. 73). 1 Удерживайте , чтобы отобразить меню элементов управления. 2 Выберите . Для отключения технологии Bluetooth на телефоне см. руководство пользователя телефона.

Включение и выключение оповещений функции «Где мой телефон?»

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите пункт Настройки часов > Возможности подключения > Телефон > Оповещения функции «Где мой телефон?». Определение местоположения смартфона, потерянного во время занятия с использованием GPS Часы MARQ ® автоматически сохраняют местоположение по GPS, когда сопряженный смартфон отключается во время занятия с использованием GPS. Эту функцию можно использовать для поиска смартфона, утерянного во время занятия. Более подробная информация об этом есть на странице garmin.com/findmyphonewithgps. 1 Начните занятие с использованием GPS. 2 При появлении запроса на переход к последнему известному местоположению устройства выберите . 3 Проследуйте по маршруту до этого местоположения (Сохранение местоположения и навигация к местоположению на карте, стр. 132). 4 Нажмите для отображения компаса, указывающего на это местоположение (необязательно). 5 Когда часы находятся в радиусе действия Bluetooth ® вашего смартфона, на экране появляется отображение силы сигнала Bluetooth. По мере приближения к смартфону уровень сигнала будет повышаться.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Функции с подключением через Wi-Fi

® Загрузка занятий в учетную запись Garmin Connect™: позволяет автоматически отправлять данные по вашим занятиям в учетную запись Garmin Connect после завершения их записи. Аудиоматериалы: позволяет синхронизировать аудиоматериалы сторонних поставщиков. Обновления полей для гольфа: позволяет скачивать и устанавливать обновления полей для гольфа. Загрузки карт: позволяет скачивать и устанавливать карты. Обновления ПО: вы можете загрузить и обновить актуальные обновления программного обеспечения. Тренировки и планы тренировок: вы можете выполнять поиск и выбирать тренировки и планы тренировок в своей учетной записи Garmin Connect. В следующий раз при наличии подключения к сети Wi-Fi файлы будут переданы на часы.

Подключение к сети Wi-Fi

® Перед подключением к сети Garmin Connect™ необходимо подключить часы к приложению Garmin Express™ на смартфоне или к приложению Wi-Fi на компьютере. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Возможности подключения > Wi-Fi > Мои сети > Поиск сетей. На экране часов отобразится список доступных сетей Wi-Fi. 3 Выберите сеть. 4 При необходимости введите пароль для сети. Часы подключаются к сети, а сеть добавляется в список сохраненных сетей. Часы подключаются к этой сети автоматически, когда оказываются в пределах зоны действия.

© «Спорт Лайф», 2026

Функции с подключением к LTE и спутнику для MARQ

® 9 Pro - inReach ® ОСТОРОЖНО Спутниковое покрытие для этого устройства доступно только на территории континентальной части Соединенных Штатов, в некоторых районах Канады и большей части Европы. В районах Земли, расположенных выше 65 градусов северной широты, спутниковая сеть будет находиться ниже горизонта и не сможет обеспечить стабильную связь. Покрытие LTE доступно в некоторых странах, где предоставляется мобильная связь стандарта LTE. Покрытие LTE в конкретных районах каждой из стран зависит от зоны покрытия и технических условий сети соответствующего оператора связи. УВЕДОМЛЕНИЕ Функции с подключением к LTE и спутнику, включая экстренные сигналы SOS, требуют активного тарифного плана inReach и доступны только для часов MARQ 9 Pro - inReach. Часы MARQ 9 Pro - inReach с активным тарифным планом inReach могут подключаться к геостационарным спутникам связи и сотовым сетям LTE-M, обеспечивая связь как в зоне покрытия сети, так и за ее пределами, и позволяя оставаться на связи, даже если оставили смартфон дома. По умолчанию, когда телефон находится в зоне действия Bluetooth ®, часы используют LTE-соединение смартфона. Если смартфон находится вне зоны действия Bluetooth, часы могут подключаться к сотовым сетям LTE-M, предоставляемым некоторыми роуминговыми операторами связи.

© «Спорт Лайф», 2026

Функции с подключением к LTE и спутнику для MARQ

Это покрытие доступно не во всех странах мира. Если сеть LTE-M недоступна, некоторые функции доступны через геостационарную спутниковую связь. Геостационарные спутники связи находятся в фиксированном положении в небе и гораздо дальше, чем используемые для навигации спутники GNSS, которые движутся по низкой околоземной орбите. Функция Доступно при использовании подключения со смартфона Доступно при использовании подключения к сети LTE на MARQ 9 Pro - inReach Доступно при использовании спутниковой связи на MARQ 9 Pro - inReach Сообщения чекина и текстовые сообщения в приложении Messenger (Использование приложения Messenger, стр. 19) Да Да Да Сообщения с фото в приложении Messenger Да Да Нет Голосовые сообщения в приложении Messenger (Использование приложения Messenger, стр. 19) Да Да Нет Голосовые вызовы в приложении Вызовы с помощью Messenger (Выполнение вызовов в приложении Вызовы с помощью Messenger, стр. 20) Да Да Нет Функции обеспечения безопасности и отслеживания, такие как помощь, регистрация происшествий, Garmin Locate, и LiveTrack (Функции отслеживания и безопасности, стр. 141) Да Да Нет Функция SOS (Функция SOS для MARQ ® 9 Pro - inReach ®, стр. 118) Да Да Да Погода (Запрос прогноза погоды inReach ®, стр. 117) Да Да Да

Подключение к системам спутниковой связи

ОСТОРОЖНО Спутниковое покрытие для этого устройства доступно только на территории континентальной части Соединенных Штатов, в некоторых районах Канады и большей части Европы. В районах Земли, расположенных выше 65 градусов северной широты, спутниковая сеть будет находиться ниже горизонта и не сможет обеспечить стабильную связь. При использовании геостационарного спутника связи убедитесь, что ничто не блокирует устройству обзор неба, прекратите движение, сориентируйте устройство в направлении спутника с помощью интерфейса наведения и наклоните устройство под правильным углом возвышения. При хорошем уровне спутникового сигнала для подключения к спутникам может потребоваться 30 секунд или более. На часах MARQ ® 9 Pro - inReach ® с активным тарифным планом inReach можно подключиться к системе двусторонней геостационарной спутниковой связи, когда вы находитесь вне зоны покрытия сети LTE. Спутники связи движутся по геостационарной орбите (поэтому их положение в небе фиксировано) и находятся гораздо дальше, чем используемые для навигации спутники GNSS, которые движутся по низкой околоземной орбите. Для подключения к геостационарному спутнику связи необходимо использовать интерфейс наведения часов, чтобы направить их в сторону спутника и наклонить под правильным углом возвышения. Если установить соединение не удается из-за препятствий, переместитесь в другое место, где ничто не будет блокировать обзор спутника. 1 Если вы находитесь вне зоны покрытия сети LTE, выберите один из вариантов: - Запустите сигнал SOS (Отправка сигнала SOS, стр. 118). - Отправьте текстовое сообщение с помощью Messenger (Использование приложения Messenger, стр. 19). - Отправьте сообщение чекина (Отправка сообщения чекина, стр. 117). - Проверьте наличие новых сообщений (Проверка наличия сообщений, стр. 117). - Запросите прогноз погоды inReach (Запрос прогноза погоды inReach ®, стр. 117). На экране часов появятся анимированные инструкции. 2 Поднимите часы и поворачивайтесь, пока значок не окажется внутри выделенной области на компасе 1 . 3 Поворачивайте часы, пока значок не окажется

© «Спорт Лайф», 2026

внутри круга 2 . СОВЕТ: если у вас возникли проблемы с подключением, попробуйте снять часы с руки и навести их заднюю часть в сторону спутника. Затем выполните шаги 2 и 3. 4 Подождите, пока часы подключатся к спутнику и отправят необходимые данные.

Отправка тестового сообщения

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Перед использованием часов во время поездки необходимо отправить тестовое сообщение, находясь на улице, и убедиться в том, что тарифный план активен. 1 Выберите один из следующих вариантов: - Удерживая выберите Messenger. - В режиме отображения циферблата нажмите и выберите Messenger. 2 Выберите . 3 Отправьте сообщение по адресу: testinreach@garmin.com. ПРИМЕЧАНИЕ: после активации тарифного плана часы автоматически получат сообщение с этого адреса. 4 Подождите, пока часы отправляют тестовое сообщение. Ваши часы готовы к использованию, если вы получили сообщение с подтверждением.

Отправка сообщения чекина

Сообщения чекина — это сообщения с предварительно написанным текстом и списком получателей. СОВЕТ: получателей сообщений чекина можно настроить в приложении Garmin Messenger™. На вкладке Устройство в приложении выберите Чекины > Изменить получателей сообщений чекинов. 1 Выберите один из следующих вариантов: - Удерживая , выберите Сообщение чекина Messenger. - Удерживая , выберите Messenger > . - В режиме отображения циферблата нажмите и выберите Messenger > . 2 Выберите сообщение. 3 Если вы находитесь вне зоны покрытия сети LTE, подключитесь к системе спутниковой связи (Подключение к системам спутниковой связи, стр. 115).

Проверка наличия сообщений

В режиме LTE Всегда включено часы постоянно проверяют наличие новых сообщений (LTE и настройки спутника, стр. 118). В режиме LTE Автоматически при использовании таких функций LTE, как приложение Messenger или Вызовы с помощью Messenger, часы временно включают подключение LTE и проверяют наличие новых сообщений. При отсутствии подключения к сети LTE часы не проверяют наличие сообщений автоматически, но вы можете сделать это вручную. Во время ручной проверки часы подключаются к сети LTE или спутниковой сети и получают сообщения, которые ожидают отправки на ваше устройство. 1 Выберите один из следующих вариантов: - Нажмите и удерживайте , а затем выберите Messenger > . - В режиме отображения циферблата нажмите и выберите Messenger > . 2 Если вы находитесь вне зоны покрытия сети LTE, подключитесь к системе спутниковой связи (Подключение к системам спутниковой связи, стр. 115).

Запрос прогноза погоды inReach

® ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна только на часах MARQ ® 9 Pro - inReach с активным тарифным планом inReach. Если вы находитесь вне зоны покрытия LTE, часы MARQ 9 Pro - inReach могут отправить сообщение с запросом прогноза погоды с помощью тарифного плана inReach. Вы можете получать прогноз погоды для вашего текущего или сохраненного местоположения. За предоставление прогнозов погоды может взиматься плата за передачу данных или дополнительная плата по тарифному плану inReach. Для наилучших

© «Спорт Лайф», 2026

результатов необходимо убедиться, что при запросе прогноза погоды через спутник ничто не блокирует вашим часам обзор неба. 1 В режиме отображения циферблата нажмите для просмотра мини-виджета погоды. 2 Выберите мини-виджет для просмотра актуального прогноза погоды для вашего местоположения. 3 Нажмите кнопку . 4 При необходимости выберите Изменение местоположения, чтобы запросить прогноз погоды для другого местоположения. По умолчанию часы запрашивают прогноз для вашего текущего местоположения. 5 Выберите Обновить прогноз. 6 Для подключения к системе спутниковой связи следуйте инструкциям на экране (Подключение к системам спутниковой связи, стр. 115). Часы запросят прогноз. Получение данных прогноза может занять несколько минут. ПРИМЕЧАНИЕ: если доступен, в прогноз погоды включается морской прогноз для местоположений в океане или на другом крупном водном объекте. Если вам не удается получить морской прогноз, выберите местоположение дальше от берега. После скачивания данных на часы вы сможете просматривать прогноз в любое время, пока все его данные не станут неактуальными. Прогноз также можно обновить в любое время.

LTE и настройки спутника

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте и выберите Настройки часов > Возможности подключения > LTE и спутник. Состояние: обеспечивает подключение LTE и спутниковой связи. Можно включить один, оба или ни один из типов подключения. Режим LTE: настройка режима подключения LTE. Параметр Автоматически временно включает подключение LTE при использовании функции LTE, например приложения Messenger или Вызовы с помощью Messenger.

Просмотр сведений о тарифном плане inReach

® и объеме передачи данных Сведения о тарифном плане inReach и использование данных можно просмотреть на часах MARQ ® 9 Pro - inReach. Объем передачи данных включает в себя количество сообщений, переданных через спутник, и сообщений чекина, отправленных в течение расчетного периода. Счетчик использования данных автоматически сбрасывается в начале каждого расчетного периода. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Возможности подключения > Исп. тарифного плана inReach. 3 Если вы внесли изменения в свой тарифный план в приложении Garmin Messenger™, выберите Обновить.

Функция SOS для MARQ - часть 1

® 9 Pro - inReach ® ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Для использования функции SOS требуются часы MARQ 9 Pro - inReach с активным тарифным планом inReach. Перед использованием устройства в поездке всегда проверяйте его на открытом воздухе. При использовании геостационарного спутника связи для активации функции SOS убедитесь, что ничто не блокирует устройству обзор неба, прекратите движение, сориентируйте устройство в направлении спутника с помощью интерфейса наведения и наклоните устройство под правильным углом возвышения. При хорошем уровне спутникового сигнала для подключения к спутникам может потребоваться 30 секунд или более. ОСТОРОЖНО Спутниковое покрытие для этого устройства доступно только на территории континентальной части Соединенных Штатов, в некоторых районах Канады и большей части Европы. В районах Земли, расположенных выше 65 градусов северной широты, спутниковая

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

сеть будет находиться ниже горизонта и не сможет обеспечить стабильную связь. Покрытие LTE доступно в некоторых странах, где предоставляется мобильная связь стандарта LTE. Покрытие LTE в конкретных районах каждой из стран зависит от зоны покрытия и технических условий сети соответствующего оператора связи. УВЕДОМЛЕНИЕ В некоторых странах и на некоторых территориях использование устройств спутниковой связи регулируется или запрещено законодательством. Пользователь несет ответственность за то, чтобы использовать устройство в соответствии с действующими законами в юрисдикциях, где планируется использование устройства. В экстренной ситуации устройство MARQ 9 Pro - inReach можно использовать для обращения в службу Garmin Response SM, чтобы запросить помощь. При запуске сигнала SOS отправляется сообщение команде Garmin Response, и сотрудники центра уведомляют соответствующие экстренные службы о вашей ситуации. Вы можете оставаться на связи с командой Garmin Response, пока не прибудет помощь. Функцию отправки экстренных сообщений следует использовать только в случае возникновения чрезвычайной ситуации. Отправка сигнала SOS Отправляя сигнал SOS с помощью часов MARQ ® 9 Pro - inReach ®, вы можете связаться с командой Garmin Response SM, чтобы сообщить о характере чрезвычайной ситуации. Ваши ответы сообщают службе экстренной помощи о том, что вы в состоянии взаимодействовать с ними во время проведения спасательной операции.

Функция SOS для MARQ - часть 2

ПРИМЕЧАНИЕ: вы также можете инициировать запрос SOS и взаимодействовать с командой Garmin Response через приложение Garmin Messenger™. Для использования функции SOS в приложении Garmin Messenger требуется наличие активного тарифного плана inReach. Для просмотра демонстрации функции SOS нажмите и удерживайте , а затем выберите Отслеживание и безопасность > Дем. спутникового сигнала SOS. 1 Выберите один из следующих вариантов: - Нажмите и удерживайте в течение пяти секунд. - Удерживая выберите SOS. Часы подадут звуковой или вибросигнал. 2 Дождитесь обратного отсчета SOS. При наличии подключения к сети LTE часы отправят в службу экстренной помощи типовое сообщение с подробными сведениями о вашем местоположении. СОВЕТ: до завершения обратного отсчета можно нажать и удерживать любую кнопку для отмены отправки экстренного сообщения. 3 Если вы находитесь вне зоны покрытия сети LTE, подключитесь к системе спутниковой связи (Подключение к системам спутниковой связи, стр. 115). После подключения к системе спутниковой связи часы отправят в службу экстренной помощи типовое сообщение с подробными сведениями о вашем местоположении. 4 В цепочке экстренных сообщений выберите Ответить. 5 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы ответить с помощью типового сообщения, выберите сообщение. - Чтобы написать сообщение, выберите Клавиатура и введите сообщение. - Чтобы ответить с помощью голосового сообщения, выберите и запишите сообщение. ПРИМЕЧАНИЕ: голосовые сообщения доступны только при наличии LTE-соединения. Отмена вызова аварийно-спасательных служб Если вам больше не нужна помощь, вы можете отменить вызов аварийно-спасательных служб после его отправки команде Garmin Response SM. 1 Откройте цепочку сообщений с вызовом аварийно-спасательных служб. 2 Выберите Завершить экстренный вызов. 3 Выберите причину завершения вызова аварийно-спасательных служб. При подключении к сети LTE часы отправляют запрос на отмену. 4 Если вы находитесь вне зоны покрытия сети LTE, подключитесь к системе спутниковой связи (Подключение к системам спутниковой связи, стр. 115). При подключении к спутнику часы отправляют запрос на отмену. 5 Дождитесь получения подтверждения от

© «Спорт Лайф», 2026

команды Garmin Response. Часы вернутся в обычный режим работы. Garmin ® Share УВЕДОМЛЕНИЕ При предоставлении информации другим лицам вам следует проявлять осмотрительность.

Функция SOS для MARQ - часть 3

Вы должны всегда осознавать, кому предоставляете информацию, и не должны испытывать в связи с этим никаких неудобств. Функция Garmin Share позволяет использовать технологию Bluetooth ® для беспроводной передачи ваших данных на другие совместимые устройства Garmin. С включенной функцией Garmin Share и совместимыми устройствами Garmin в зоне действия друг друга можно передавать сохраненные местоположения, дистанции и тренировки на другое устройство по прямому соединению без использования смартфона или сети Wi-Fi ®. Обмен данными с Garmin Share Перед использованием этой функции необходимо включить Bluetooth ® на обоих совместимых устройствах. Оба устройства должны быть в радиусе 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении соответствующего запроса вы также должны согласиться на передачу данных другим устройствам Garmin ®, использующим Garmin Share. Часы MARQ ® могут отправлять и принимать данные при подключении к другому совместимому устройству Garmin (Получение данных с помощью Garmin Share, стр. 120). Вы также можете передавать данные между различными устройствами. Например, вы можете передать любимую дистанцию с велокомпьютера Edge ® на совместимые часы Garmin. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Garmin Share > Передать. 3 Выберите категорию и один элемент. 4 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Передать. - Выберите Добавить > Передать, чтобы выбрать более одного элемента для обмена. 5 Подождите, пока устройство найдет совместимые устройства. 6 Выберите устройство. 7 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите . 8 Подождите, пока не завершится передача данных между устройствами. 9 Выберите Повт. передачу, чтобы поделиться теми же элементами с другим пользователем (необязательно). 10 Выберите Готово. Получение данных с помощью Garmin Share Перед использованием этой функции необходимо включить Bluetooth ® на обоих совместимых устройствах. Оба устройства должны быть в радиусе 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении соответствующего запроса вы также должны согласиться на передачу данных другим устройствам Garmin ®, использующим Garmin Share. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Garmin Share. 3 Подождите, пока устройство найдет совместимые устройства в зоне действия. 4 Выберите . 5 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите . 6 Подождите, пока не завершится передача данных между устройствами. 7 Выберите Готово.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки Garmin Share

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте , а затем выберите Настройки часов > Возможности подключения > Garmin Share. Состояние: позволяет часам отправлять и получать файлы через Garmin Share. Забыть устройства: удаление всех устройств, с которыми часы ранее обменивались файлами.

© «Спорт Лайф», 2026

Приложения телефона и компьютера

Часы можно подключить к множеству приложений Garmin ® для телефона и компьютера с помощью одной учетной записи Garmin.

Garmin Connect™ - часть 1

В приложении Garmin Connect можно установить контакт с друзьями. Приложение 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 и многое другое. Чтобы зарегистрировать бесплатную учетную запись, можно скачать приложение из магазина приложений на смартфон (garmin.com/connectapp) или посетить веб-сайт connect.garmin.com. Сохраняйте занятия: по завершении и сохранении занятия на часах можно загрузить его в учетную запись Garmin Connect и хранить в течение необходимого времени. Анализируйте данные: можно просматривать подробную информацию о занятии, включая время, расстояние, высоту, частоту пульса, количество сожженных калорий, частоту шагов или вращения педалей, динамические характеристики бега, вид карты сверху, графики темпа и скорости, а также настраиваемые отчеты. ПРИМЕЧАНИЕ: для получения некоторых данных требуется дополнительный аксессуар, например пульсометр. Планирование тренировки: можно выбрать спортивную цель и загрузить один из тренировочных планов на каждый день. Отслеживайте свои достижения: можно отслеживать количество пройденных шагов за день, устроить соревнование с друзьями и контролировать достижение поставленных целей. Делитесь своими спортивными достижениями с другими пользователями: можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания занятий друг друга или передачи ссылок на свои занятия. Управляйте настройками: в учетной записи Garmin Connect можно настроить часы и определить пользовательские настройки. Подписка Garmin Connect+™ Подписка Garmin Connect+ позволяет повысить уровень данных и тренировок, доступных в вашей учетной записи Garmin Connect, а также добавить больше подписчиков. Чтобы оформить подписку, можно скачать приложение Garmin Connect из магазина приложений на смартфон или посетить веб-сайт connect.garmin.com. Active Intelligence (ИИ): получайте от ИИ аналитическую информацию о своих данных и занятиях, включая питание. LiveTrack+: отправляйте текстовые сообщения LiveTrack, получите персонализированную страницу профиля и просматривайте предыдущие сессии LiveTrack. Рекомендации Garmin Trails: доступ к уличным маршрутам и дистанциям, рекомендованным базами данных Garmin ® и другими пользователями Garmin, с изображениями, оценками, отчетами о поездках и другими сведениями.

Garmin Connect™ - часть 2

Отслеживание занятий в помещении: просматривайте ваши данные о занятиях и тренировках в помещении в режиме реального времени. Это позволит вам корректировать свою эффективность во время занятий. Инструкции по тренировкам: получайте дополнительную поддержку и рекомендации от экспертов по программам тренировок Garmin Тренер. Регистрация данных о питании: отслеживайте свое ежедневное питание с помощью

© «Спорт Лайф», 2026

обширных баз данных о продуктах и просматривайте подробные отчеты о потребляемых макронутриентах и калориях. С помощью совместимых часов Garmin можно легко просматривать ежедневный обзор питания, вручную регистрировать продукты питания и получать утренние и вечерние отчеты о питании. С помощью приложения Garmin Connect можно сканировать универсальные коды товаров, регистрировать новые продукты питания, создавать цели по питанию и др. Информационная панель эффективности: просматривайте данные о тренировках в настраиваемых диаграммах и графиках, включая показатели питания. Социальные функции: получите доступ к эксклюзивным бейджам и соревнованиям за бейджи, и зарабатывайте удвоенное количество баллов за соревнования. Также можно обновить аватар профиля с помощью настраиваемых рамок. Использование приложения Garmin Connect™ После выполнения сопряжения часов с телефоном (Сопряжение смартфона, стр. 111) вы сможете использовать приложение Garmin Connect для загрузки всех данных о ваших занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect. 1 Убедитесь, что на телефоне запущено приложение Garmin Connect. 2 Поместите часы в пределах 10 м (33 футов) от телефона. Часы автоматически выполнят синхронизацию данных с приложением Garmin Connect и вашей учетной записью Garmin Connect. Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect™ Для обновления программного обеспечения на часах с помощью приложения Garmin Connect требуется учетная запись Garmin Connect, а часы должны быть сопряжены с совместимым смартфоном (Сопряжение смартфона, стр. 111). Выполните синхронизацию часов с приложением Garmin Connect (Использование приложения Garmin Connect™, стр. 122). Когда обновление программного обеспечения станет доступным, приложение Garmin Connect автоматически отправит его на устройство.

Garmin Connect™ - часть 3

Объединенный статус тренировки При использовании нескольких устройств Garmin ® с вашей учетной записью Garmin Connect™ можно выбрать, какое устройство является основным источником данных для повседневного использования и тренировок. В приложении Garmin Connect выберите > Настройки. Основное устройство для тренировок: задает источник приоритетных данных для показателей тренировки, таких как статус тренировки и целевая нагрузка. Основное портативное устройство: задает приоритетный источник ежедневных данных о здоровье, таких как количество шагов и сон. Это должно быть носимое устройство, которое вы используете чаще всего. COBET: для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует часто выполнять синхронизацию с учетной записью Garmin Connect. Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки Вы можете синхронизировать занятия и измерения показателей тренировки с других устройств Garmin ® с вашими часами MARQ ® при помощи учетной записи Garmin Connect™. Это позволяет часам точнее отражать данные о тренировке и вашу физическую форму. Например, можно записать заезд с помощью велокомпьютера Edge ® и просмотреть сведения о занятии и восстановлении на часах MARQ. Синхронизируйте часы MARQ и другие устройства Garmin с учетной записью Garmin Connect. COBET: вы можете задать основное устройство для тренировок и основное портативное устройство в приложении Garmin Connect (Объединенный статус тренировки, стр. 122). На часах MARQ отображаются последние занятия и показатели эффективности с других устройств Garmin. Использование Garmin Connect™ на компьютере Приложение Garmin Express™ позволяет подключать ваши часы к вашей учетной записи Garmin Connect с помощью компьютера. Приложение Garmin Express можно использовать для загрузки данных о занятиях в вашу учетную запись Garmin

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Connect и отправки данных, например тренировок или планов тренировок, с веб-сайта Garmin Connect на ваши часы. Вы можете скачать музыку на ваши часы (Загрузка личных аудиоматериалов, стр. 145). Вы также можете устанавливать обновления программного обеспечения и управлять приложениями Connect IQ™. 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB. 2 Перейдите по ссылке garmin.com/express. 3 Загрузите и установите приложение Garmin Express.

Garmin Connect™ - часть 4

4 Откройте приложение Garmin Express и выберите Добавление устройства. 5 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 приложение Garmin Express. Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB. Когда появится обновление программного обеспечения, приложение Garmin Express отправит его на устройство. 2 Следуйте инструкциям на экране. 3 Не отсоединяйте устройство от компьютера во время обновления. если вы уже настроили подключение Wi-Fi на устройстве, Garmin Connect может автоматически загружать доступные обновления программного обеспечения на устройство при подключении по Wi-Fi. Синхронизация данных с помощью Garmin Connect™ вручную ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете добавлять функции в меню элементов управления (Настройка меню элементов управления, стр. 73). 1 Удерживайте , чтобы отобразить меню элементов управления. 2 Выберите Синхронизация. Функции Connect IQ Вы можете добавить в часы функции Connect IQ™, используя магазин Connect IQ на часах или смартфоне (garmin.com/connectiqapp). ПРИМЕЧАНИЕ: для вашей безопасности функции Connect IQ недоступны во время дайвинга. Это гарантирует надлежащую работу функций для дайвинга. Циферблаты: настройка внешнего вида часов. Приложения для устройства: добавление интерактивных функций в часы, таких как мини-виджеты, новые типы занятий на открытом воздухе и занятий фитнесом. Поля данных: скачивайте новые поля данных, обеспечивающие новое представление данных датчиков, занятий и архива. Поля данных Connect IQ можно добавлять для встроенных функций и страниц. Музыка: добавьте источники музыки в часы. Загрузка функций Connect IQ™ Для загрузки функций из приложения Connect IQ необходимо выполнить сопряжение часов или велокомпьютера Garmin ® со смартфоном (Сопряжение смартфона, стр. 111). 1 Установите на смартфон приложение Connect IQ через магазин приложений, после чего откройте его. 2 При необходимости выберите часы или велокомпьютер. 3 Выберите функцию Connect IQ. 4 Следуйте инструкциям на экране. Загрузка функций Connect IQ™ с помощью компьютера 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB. 2 Перейдите на веб-сайт apps.garmin.com и выполните вход в систему. 3 Выберите функцию Connect IQ и загрузите ее. 4 Следуйте инструкциям на экране.

Приложение Garmin Dive™ - часть 1

Приложение Garmin Dive позволяет загружать журналы погружений с совместимого устройства Garmin ®. Вы можете добавлять более подробную информацию о ваших погружениях, включая условия окружающей среды, фотографии, заметки и друзей по дайвингу. Вы можете использовать карту для поиска новых мест для погружений, а также просматривать сведения о месте и фотографии, предоставленные другими пользователями. Приложение Garmin Dive синхронизирует данные с вашей учетной записью Garmin

© «Спорт Лайф», 2026

Connect™. Приложение Garmin Dive можно скачать из магазина приложений на телефоне (garmin.com/diveapp). Garmin Explore™ Сайт и приложение Garmin Explore позволяют вам создавать дистанции, маршрутные точки, коллекции, планировать поездки, синхронизировать треки, выгружать занятия и использовать облачное хранилище. Они позволяют планировать все детали как онлайн, так и в автономном режиме, а также публиковать и синхронизировать данные с совместимым устройством Garmin ®. Вы можете использовать приложение для скачивания карт для доступа к ним в автономном режиме и навигации без использования сети сотовой связи. Приложение Garmin Explore можно скачать из магазина приложений на смартфоне (garmin.com/ exploreapp) или на сайте explore.garmin.com. Приложение Garmin Messenger™ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Функции inReach ® приложения Garmin Messenger на смартфоне, включая вызов аварийно-спасательных служб, отслеживание и Погода inReach™, недоступны без подключенного устройства inReach и активного тарифного плана inReach. Перед использованием приложения в поездке всегда проверяйте его на открытом воздухе.

Приложение Garmin Dive™ - часть 2

ОСТОРОЖНО Неспутниковые функции обмена сообщениями приложения Garmin Messenger на смартфоне не следует использовать в качестве единственного средства для получения экстренной помощи. УВЕДОМЛЕНИЕ Приложение работает как через Интернет (с сетью Wi-Fi или с использованием мобильных данных), так и по спутниковой сети (с помощью устройства inReach). При использовании мобильных данных на сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Если вы находитесь вне зоны действия сети, то для использования спутниковой сети необходимо иметь активный тарифный план inReach. Приложение можно использовать для отправки сообщений другим пользователям приложения Garmin Messenger, в том числе друзьям и родственникам без устройства Garmin ®. Если включено отслеживание Garmin Locate, ваши доверенные контакты могут просматривать последнее известное местоположение вашего устройства. Любой может скачать приложение и подключить к нему смартфон, чтобы общаться с другими пользователями через Интернет (вход не требуется). Пользователи приложения также могут создавать групповые чаты, добавляя в них несколько адресатов для SMS-сообщений. Новые пользователи, получившие групповое сообщение, могут скачать приложение и посмотреть, о чем общаются другие участники чата. За сообщения, отправленные через Wi-Fi или мобильные данные на смартфоне, не взимается дополнительная плата в рамках тарифного плана inReach. За получение сообщений может взиматься дополнительная плата, если отправка осуществляется и через спутниковую связь, и через Интернет. Может взиматься стандартная плата за отправку текстовых сообщений с использованием мобильных данных. Приложение Garmin Messenger можно скачать из магазина приложений на телефоне (garmin.com/ messengerapp).

Приложение Garmin Golf™

С помощью приложения Garmin Golf можно загружать счетные карточки с устройства MARQ ® для просмотра подробной статистики и анализа ударов. Приложение Garmin Golf позволяет гольфистам соревноваться друг с другом на разных полях для гольфа. Более чем на 43 000 полей есть таблицы лидеров, и каждый может к ним присоединиться. Вы можете организовать соревнование и пригласить в него игроков. Благодаря подписке Garmin Golf вы

© «Спорт Лайф», 2026

получите доступ к дополнительным функциям, таким как данные об изолиниях грина и другим. Приложение Garmin Golf синхронизирует данные с вашей учетной записью Garmin Connect™. Приложение Garmin Golf можно скачать из магазина приложений на телефоне (garmin.com/golfapp).

Приложение ShotView™

В приложении ShotView отображается подробная статистика и анализ выстрелов, зарегистрированных с помощью устройства. Приложение ShotView можно скачать из магазина приложений на смартфоне (garmin.com/shotviewapp).

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Режимы фокусировки

Режимы фокусировки регулируют настройки и поведение часов в различных ситуациях, например во время сна и во время занятий. При изменении настроек с включенным режимом фокусировки настройки обновляются только для соответствующего режима фокусировки.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка режима фокусировки по умолчанию

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Режимы фокусировки. 3 Выберите режим фокусировки. 4 Выберите один из следующих вариантов: ПРИМЕЧАНИЕ: некоторые настройки доступны не для всех режимов фокусировки. - Выберите Состояние, чтобы включить или отключить режим фокусировки. - Выберите Расписание, чтобы настроить расписание. - Выберите Циферблат, чтобы сменить циферблат. - Выберите Спутники, чтобы настроить спутниковые системы GNSS для использования во время всех занятий. СОВЕТ: при необходимости можно настроить Спутники для отдельных занятий (Настройки занятия, стр. 63). - Выберите Голосовые оповещения, чтобы включить голосовые оповещения во время занятий (Воспроизведение голосовых оповещений во время занятия, стр. 68). - В разделе Уведомления и оповещения выберите параметр для настройки уведомлений со смартфона, оповещений о здоровье и самочувствии, а также системных оповещений (Настройки уведомлений и оповещений, стр. 101). - В разделе Звук и вибрация выберите параметр для настройки звука и вибрации (Настройки звука и вибрации, стр. 104). - В разделе Дисплей и яркость выберите параметр для настройки экрана (Настройки экрана и яркости, стр. 105). - В разделе Возможности подключения выберите параметр для настройки LTE и спутниковой связи (LTE и настройки спутника, стр. 118). - Выберите Название, чтобы изменить название режима фокусировки. - Выберите Значок, чтобы обновить символ или цвет значка. - Выберите Добавить, чтобы добавить дополнительные возможности настройки. - Выберите Удалить фокус, чтобы удалить режим фокусировки. - Выберите По умолчанию, чтобы восстановить настройки по умолчанию.

© «Спорт Лайф», 2026

Создание пользовательского режима фокусировки

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Режимы фокусировки > Добавить. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Стандартный, чтобы создать пользовательский режим фокусировки, который будет использоваться в любое время. - Выберите Режим, чтобы настроить режим фокусировки для определенного занятия. 4 Введите название режима фокусировки и выберите . 5 Выберите значок и цвет. 6 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Уведомления и оповещения, чтобы настроить уведомления и оповещения для смартфона и часов (Настройки уведомлений и оповещений, стр. 101). - Выберите Звук и вибрация, чтобы настроить параметры звуковых сигналов, громкости и вибрации (Настройки звука и вибрации, стр. 104). - Выберите Дисплей и яркость для настройки параметров экрана (Настройки экрана и яркости, стр. 105). - Выберите Возможности подключения, чтобы настроить параметры LTE и спутника (LTE и настройки спутника, стр. 118). Выберите Готово. 8 Выберите один из следующих вариантов: не все параметры доступны для режимов фокусировки Стандартный и Режим. - Выберите Состояние, чтобы включить или отключить пользовательский режим фокусировки. - Выберите Расписание, чтобы настроить расписание. - Выберите Циферблат, чтобы обновить циферблат. - Выберите Автоматический запуск, чтобы выбрать действие, которое будет активировать пользовательский режим фокусировки. - Выберите Спутники, чтобы установить спутник GNSS. - Выберите Голосовые оповещения, чтобы включить голосовые оповещения. - Выберите Название, чтобы изменить название пользовательского режима фокусировки. - Выберите Значок, чтобы изменить символ и цвет значка пользовательского режима фокусировки.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте и выберите Настройки часов > Здоровье и благополучие. Частота пульса на запястье: настройка параметров наручного пульсометра (Настройки наручного пульсометра, стр. 128). Пульсоксиметр: установка режима пульсоксиметра (Настройка режима пульсоксиметра, стр. 130). Move IQ: поддержка событий Move IQ ®. При совпадении движений с известными моделями упражнений функция Move IQ автоматически определяет событие и отображает его в хронике. События Move IQ отображают тип и продолжительность занятия, но они не отображаются в списке занятий или в ленте новостей. Для получения более подробной и точной информации можно воспользоваться функцией регистрации хронометрируемых занятий на устройстве.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Частота пульса на запястье

Часы оснащены наручным пульсометром, и вы можете просматривать данные о частоте пульса с помощью мини-виджета частоты пульса (Просмотр мини-виджетов, стр. 79). Часы также совместимы с нагрудными пульсометрами. Если в начале занятия одновременно доступны данные измерения частоты пульса на запястье и данные о частоте пульса нагрудного пульсометра, часы используют данные о частоте пульса нагрудного пульсометра.

Ношение часов

ОСТОРОЖНО Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже время на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/fitandcare. - Часы следует носить выше запястья. ПРИМЕЧАНИЕ: часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта. Для более точного измерения частоты пульса часы не должны смещаться во время бега или выполнения упражнений. При выполнении пульсоксиметрии необходимо оставаться неподвижным. ПРИМЕЧАНИЕ: во время погружения часам необходим постоянный контакт с кожей и они не должны соприкасаться с другими устройствами, носимыми на запястье. ПРИМЕЧАНИЕ: оптический датчик расположен с обратной стороны часов. - См. раздел Советы по повышению точности данных о ЧСС, стр. 128 для получения дополнительной информации об измерении частоты пульса на запястье. - См. раздел Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра, стр. 130 для получения дополнительной информации о датчике пульсоксиметра. - Для получения дополнительной информации о точности данных перейдите на веб-сайт garmin.com/ ataccuracy. - Для получения дополнительной информации о ношении и уходе за часами перейдите по ссылке

Советы по повышению точности данных о ЧСС

Если данные по ЧСС неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами. Для получения дополнительной информации о пульсометре перейдите по ссылке: garmin.com/heartrate. - Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья). - Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых. - Оберегайте датчик ЧСС, расположенный с обратной стороны часов, от царапин. - Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта. - Перед началом занятия следует провести разминку в течение 5–10 минут и снять показания ЧСС. ПРИМЕЧАНИЕ: при низкой температуре воздуха разминку следует проводить в помещении. - После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой. - Во время выполнения упражнений используйте силиконовый или нейлоновый ремешок.

Настройки наручного пульсометра

© «Спорт Лайф», 2026

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте , а затем выберите Настройки часов > Здоровье и благополучие > Частота пульса на запястье. Состояние: включение наручного пульсометра. По умолчанию установлено значение Автоматически, которое автоматически использует наручный пульсометр, если не было выполнено сопряжение с внешним пульсометром. ПРИМЕЧАНИЕ: при отключении наручного пульсометра также отключается датчик наручного пульсоксиметра. Вы можете вручную выполнить измерение пульсоксиметра в мини-виджете пульсоксиметра. Перекл. источн.: выбирает наиболее подходящий источник данных о ЧСС при ношении часов и внешнего пульсометра. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт Транслировать данные по частоте пульса: передача данных по ЧСС на сопряженное устройство (Трансляция данных о частоте пульса, стр. 128). Трансляция данных о частоте пульса Предусмотрена возможность трансляции данных о ЧСС с часов для их просмотра на сопряженных устройствах. Передача данных о ЧСС приводит к сокращению времени работы от батареи. СОВЕТ: вы можете настроить параметры занятия для автоматической трансляции данных о ЧСС во время начала занятия (Настройки занятия, стр. 63). Например, во время велотренировки можно передавать данные о частоте пульса на велокомпьютер Edge ®. передача данных о частоте пульса недоступна во время занятия дайвингом. 1 Выберите один из следующих вариантов: - Удерживайте и выберите Настройки часов > Здоровье и благополучие > Частота пульса на запястье > Транслировать данные по частоте пульса. - Удерживайте , чтобы открыть меню элементов управления, и выберите . ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете добавлять функции в меню элементов управления (Настройка меню элементов управления, стр. 73). 2 Нажмите . Часы начнут трансляцию данных о ЧСС. 3 Выполните сопряжение часов с совместимым устройством. ПРИМЕЧАНИЕ: инструкции по выполнению сопряжения различаются для устройств, совместимых с Garmin ®. См. руководство пользователя. 4 Нажмите , чтобы остановить передачу данных о ЧСС.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Пульсоксиметр

Часы оснащены наручным пульсоксиметром, который отслеживает уровень периферической насыщенности крови кислородом (SpO2). По мере подъема на большую высоту уровень насыщенности крови кислородом может снижаться. Данные об уровне насыщенности кислородом помогут вам определить, как ваше тело адаптируется к большим высотам во время занятий альпинизмом и походов. Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра, открыв мини-виджет пульсоксиметра (Получение показаний пульсоксиметра, стр. 129). Также можно включить считывание показаний в течение всего дня (Настройка режима пульсоксиметра, стр. 130). Когда вы не двигаетесь и смотрите показания пульсоксиметра, ваши часы анализируют текущую высоту и уровень насыщенности кислородом. Показатели высоты помогают определить изменения в показаниях пульсоксиметра в соответствии с текущей высотой. На часах показания пульсоксиметра отображаются в виде процента насыщенности кислородом и соответствующего цвета на графике. В учетной записи Garmin Connect™ можно просмотреть дополнительные сведения о расчетном значении пульсоксиметра, включая тенденции к изменениям за несколько дней. Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy. 1 Шкала высоты. 2 График средних показателей насыщенности кислородом за последние 24 часа. 3 Последний показатель насыщенности кислородом. 4 Процентная шкала насыщенности кислородом. 5 График показателей высоты за последние 24 часа.

Получение показаний пульсоксиметра

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра, открыв мини-виджет пульсоксиметра. В мини-виджете отображается процент насыщенности крови кислородом с последнего измерения, график средних ежечасных показателей за последние 24 часа, а также график изменения высоты за последние 24 часа. ПРИМЕЧАНИЕ: при открытии мини-виджета пульсоксиметра в первый раз часам необходимо установить связь со спутниками, чтобы определить высоту. Выйдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники. 1 Когда вы сидите или не тренируетесь, проведите пальцем вверх по циферблату. 2 Прокрутите экран до мини-виджета пульсоксиметра. 3 Выберите мини-виджет пульсоксиметра. Часы начнут выполнять измерение с помощью пульсоксиметра. 4 Не двигайтесь в течение 30 секунд. ПРИМЕЧАНИЕ: при слишком высокой активности для измерения пульсоксиметрии с помощью часов на экране вместо показателей появится соответствующее сообщение. Вы можете повторить проверку через несколько минут бездействия. Для получения наилучших результатов удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом. Прокрутите экран вниз, чтобы отобразить график показаний пульсоксиметра за последние семь дней.

Настройка режима пульсоксиметра

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Здоровье и благополучие > Пульсоксиметр. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы включить измерения в течение всего дня, даже если вы не тренируетесь, выберите Весь день. ПРИМЕЧАНИЕ: включение режима отслеживания Весь день снижает время

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

работы от батареи. - Чтобы включить непрерывные измерения во время сна, выберите Во время сна. ПРИМЕЧАНИЕ: необычное положение во время сна может привести к аномально низким значениям SpO2. - Чтобы отключить автоматические измерения, выберите По запросу.

Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра

Если показания пульсоксиметра неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами. - Не двигайтесь, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом. - Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта. - Удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом. - Используйте силиконовый или нейлоновый ремешок. - Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья). - Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых. - Оберегайте оптический датчик, расположенный с обратной стороны часов, от царапин. - После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.

© «Спорт Лайф», 2026

Автоподбор цели

Ваше устройство автоматически рассчитывает, сколько шагов вам нужно пройти за день, основываясь на имеющихся показателях активности. По мере движения в течение дня устройство отображает ваш прогресс выполнения цели на день. Вместо автоматического расчета цели вы можете задать свою цель в учетной записи Garmin Connect™.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Время интенсивной активности

Согласно рекомендациям таких организаций, как 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. Часы контролируют интенсивность активности и отслеживает время, затраченное на умеренную и интенсивную активность (для определения интенсивности активности требуются данные о частоте пульса). Часы суммируют время умеренной и интенсивной активности. При этом время интенсивной активности удваивается.

Подсчет времени интенсивной активности

Подсчет времени интенсивной активности на часах MARQ ® производится путем сравнения данных о частоте пульса с данными о средней частоте пульса в состоянии покоя. Если функция отслеживания частоты пульса выключена, на часах выполняется расчет времени умеренной активности путем анализа количества шагов в минуту. - Чтобы обеспечить максимальную точность расчета времени интенсивной активности, следует запустить регистрацию хронометрируемого занятия. - Для получения наиболее точных данных о частоте пульса в состоянии покоя часы следует носить круглосуточно.

© «Спорт Лайф», 2026

Мониторинг сна

Во время сна часы автоматически отслеживают ваш сон и обеспечивают мониторинг движений. Вы можете установить обычное время сна в приложении Garmin Connect™ или в настройках часов (Настройка режима фокусировки по умолчанию, стр. 125). Статистические данные по сну включают в себя общее время сна, фазы сна, информацию о движении во сне и показатели сна. В меню рекомендаций по сну представлены рекомендации по сну на основании истории сна и активности, циркадного ритма, состояния BCP и данных о дневном сне (Мини-виджеты, стр. 76). Данные о дневном сне добавляются к статистике сна, а также могут влиять на восстановление. Подробные статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect. ПРИМЕЧАНИЕ: Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения уведомлений и оповещений, за исключением сигналов будильника (Элементы управления, стр. 71).

Настройка расписания режима сна

Часы используют расписание режима сна в качестве руководства для точного измерения показателей сна. также можно использовать приложение Garmin Connect™, чтобы установить стандартные часы сна. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Режимы фокусировки > Сон > Расписание. 3 Выберите диапазон дней. 4 Выберите время отхода ко сну и время пробуждения. 5 Повторяйте шаги 3 и 4 до завершения установки расписания режима сна.

Использование функции автоматического отслеживания сна

1 Наденьте часы перед сном. 2 Загрузите данные по отслеживанию сна в свою учетную запись Garmin Connect™ (Использование приложения Garmin Connect™, стр. 122). Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect. Вы можете просматривать информацию о сне, включая дневной сон, на часах MARQ ® (Мини-виджеты, стр. 76).

Колебания дыхания

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Устройство MARQ ® не является медицинским устройством и не предназначено для диагностики или мониторинга каких-либо заболеваний. Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy. Оптический датчик ЧСС на устройстве MARQ оснащен функцией пульсоксиметра, которая позволяет измерять колебания дыхания во время сна. Аналитическая информация насчет колебаний дыхания предоставляется для улучшения осведомленности об условиях сна и общего самочувствия. Периодические или частые колебания дыхания могут быть вызваны индивидуальными факторами образа жизни или условиями сна. Обратитесь к врачу, если у вас возникли вопросы о вашем уровне колебаний дыхания. для обнаружения колебаний дыхания необходимо включить отслеживание сна с пульсоксиметром (Настройка режима пульсоксиметра, стр. 130). В мини-виджете показателей сна отображаются актуальные данные о колебаниях вашего дыхания. возможно, потребуется добавить мини-виджет в список мини-виджетов (Настройка списка

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

мини-виджетов, стр. 79). В учетной записи Garmin Connect™ можно просмотреть дополнительные сведения о колебаниях дыхания, включая тенденции к изменениям за несколько дней.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Карта

Часы могут отображать различные типы картографических данных Garmin ®, включая линии рельефа, объекты поблизости, лыжные трассы и поля для гольфа. Диспетчер карт используется для загрузки дополнительных карт и управления пространством для хранения карт. Для приобретения дополнительных картографических данных и просмотра информации о совместимости посетите веб-сайт garmin.com/maps. обозначает ваше местоположение на карте. При навигации к месту назначения маршрут обозначается на карте линией.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Просмотр карты

1 Выберите функцию открытия карты. - Нажмите и выберите Карта, чтобы просмотреть карту, не начиная занятие. - Выйдите на улицу, запустите занятие с использованием GPS (Начало занятия, стр. 26) и прокрутите до экрана карты. 2 При необходимости подождите, пока часы найдут спутники. 3 Выберите вариант изменения масштаба карты: - В приложении Карта выберите или . - Во время занятия проведите пальцем вниз, чтобы разблокировать сенсорный экран (при необходимости), коснитесь карты и выберите или . - Во время занятия нажмите и удерживайте выберите Элементы управления картой и выберите или . 4 Выберите вариант прокрутки карты: - Проведите пальцем вниз, чтобы разблокировать сенсорный экран (при необходимости), коснитесь карты, а затем коснитесь курсора и перетащите его. - В приложении Карта выберите > Прокрутка/масштаб и нажмите для переключения между прокруткой вверх и вниз, прокруткой влево и вправо, а также изменением масштаба. Для выхода из режима прокрутки можно нажать . - Во время занятия нажмите и удерживайте , выберите Элементы управления картой > > Прокрутка/масштаб и нажмите для переключения между прокруткой вверх и вниз, прокруткой влево и вправо, а также изменением масштаба. Для выхода из режима прокрутки можно нажать .

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Сохранение местоположения и навигация к местоположению на карте

Можно выбрать любое местоположение на карте. Местоположение можно сохранить или начать навигацию к нему. 1 Воспользуйтесь функциями прокрутки и масштабирования карты для установки курсора (Просмотр карты, стр. 132). 2 Выберите один из следующих вариантов: - Коснитесь позиции или координат в нижней части экрана, чтобы выбрать точку, указанную курсором. - Нажмите и удерживайте , чтобы выбрать точку, на которую указывает курсор. 3 При необходимости выберите близлежащий объект. 4 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы начать навигацию к выбранному местоположению, нажмите Старт. - Чтобы сохранить местоположение, выберите Сохранить местоположение. - Чтобы просмотреть информацию о местоположении, выберите Обзор.

© «Спорт Лайф», 2026

Отслеживание вашего местоположения на карте

Вы можете отслеживать свое местоположение на карте и начать занятие с отслеживанием. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Карта. 3 Нажмите . Выберите Начать отслеживание. Запустится таймер занятия, и ваше местоположение с линией трека отобразятся на карте. 5 Нажмите и выберите Остановить отслеживание, чтобы остановить таймер занятия (Остановка занятия, стр. 27).

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки карты

Предусмотрена возможность настройки режима отображения карты в приложении карты и на экранах данных. ПРИМЕЧАНИЕ: при необходимости предусмотрена возможность настройки карты для занятий отдельными видами спорта вместо использования настроек системы (Настройки занятия, стр. 63). В режиме отображения циферблата нажмите и выберите Настройки часов > Карта и навигация. Диспетчер карт: отображение версий загруженных карт и загрузка дополнительных карт (Управление картами, стр. 133). Режим обновления: настройка частоты обновления карты. Темная тема: установка белого или черного фона карты для просмотра в дневное или ночное время. Опция Автоматически настраивает цвета карты в зависимости от времени суток. Реж. мор. карты: в судовом режиме включается морская карта. Отображение участков карты разными цветами для более удобного определения морских данных и соответствия вида карты ее бумажному аналогу. Высокая контрастность: устанавливает карту на отображение данных с более высокой контрастностью для лучшей видимости в сложных условиях. Ориентация: выбор ориентации карты. Опция Север наверху обеспечивает отображение севера в верхней части экрана. Опция По треку обеспечивает ориентацию верхней части экрана по направлению движения. Опция Перспектива обеспечивает вид карты 3D с ориентацией верхней части экрана по направлению движения. Привязка к дороге: фиксация значка текущего местоположения на ближайшей дороге. Детализация: выбор степени детализации данных на карте. На отображение карты с большей детализацией требуется больше времени (при обновлении изображения). Набор символов: настройка картографических символов, используемых в судовом режиме. Опция NOAA обеспечивает отображение картографических символов, принятых Национальным управлением океанических и атмосферных исследований (NOAA ®). Опция Международная обеспечивает отображение картографических символов, принятых Международной ассоциацией маячных служб.

Управление картами - часть 1

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Карта и навигация > Диспетчер карт. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Outdoor Maps+ для скачивания карт премиум-класса и активации подписки на Outdoor Maps+ на этом устройстве (Скачивание карт с подпиской Outdoor Maps+, стр. 133). - Для скачивания карт TopoActive выберите Карты TopoActive (Загрузка карт TopoActive, стр. 134). Скачивание карт с подпиской Outdoor Maps+ Для скачивания карт на ваше устройство необходимо сначала выполнить подключение к беспроводной сети (Подключение к сети Wi-Fi ®, стр. 114). 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Карта и навигация > Диспетчер карт > Outdoor Maps+. 3 При необходимости нажмите и выберите Пров. подписку, чтобы активировать подписку Outdoor Maps+ на этих часах. ПРИМЕЧАНИЕ: для получения информации о приобретении подписки перейдите по ссылке: 4 Выберите Добавить карту и выберите местоположение. Откроется предварительный просмотр карты региона. 5 На экране карты выполните одно или несколько действий: - Переместите карту, чтобы просмотреть другие области. - Сведите или разведите два пальца на сенсорном экране, чтобы увеличить или уменьшить масштаб карты. - С помощью и увеличивайте или уменьшайте масштаб карты. 6 Нажмите и выберите . 7 Выберите .

© «Спорт Лайф», 2026

Управление картами - часть 2

8 Выберите один из следующих вариантов: - Для изменения названия карты выберите Название. - Для выбора других слоев карты для скачивания выберите Слои. СОВЕТ: можно нажать для просмотра сведений о слоях карты. - Чтобы изменить регион карты, выберите Выбранная область. 9 Выберите , чтобы скачать карту. ПРИМЕЧАНИЕ: для предотвращения разрядки батареи часы добавляют загрузку карты в очередь, и загрузка начинается при подключении часов к внешнему источнику питания. Загрузка карт TopoActive Для скачивания карт на ваше устройство необходимо сначала выполнить подключение к беспроводной сети (Подключение к сети Wi-Fi ®, стр. 114). 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Карта и навигация > Диспетчер карт > Карты TopoActive > Добавить карту. 3 Выберите карту. 4 Нажмите и выберите Загрузить. ПРИМЕЧАНИЕ: для предотвращения разрядки батареи часы добавляют загрузку карты в очередь, и загрузка начинается при подключении часов к внешнему источнику питания. Удаление карт Карты можно удалить с устройства, чтобы увеличить доступное пространство для хранения данных. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Карта и навигация > Диспетчер карт. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Карты TopoActive, выберите карту, нажмите и выберите Удалить. - Выберите Outdoor Maps+, выберите карту, нажмите и выберите Удалить.

© «Спорт Лайф», 2026

Отображение и скрытие картографических данных

Можно выбрать для отображения на карте различные данные и сохранить темы с данными карты для различных занятий. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Карта. 3 Нажмите . 4 Выберите Слои карты. 5 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы настроить данные карты под определенный тип занятий, выберите Тема занятия и выберите занятие. Изменения, которые вы будете вносить в настройки отображения данных карты, сохранятся в тему выбранного занятия. - Чтобы выбрать для отображения уже установленную карту, выберите карту в разделе Тип карты. - Чтобы включить определенные функции карты, такие как линии занятия или сохраненные местоположения, выберите функцию карты и в меню выберите Состояние > Включено СОВЕТ: можно выбрать параметр Применить ко всем занятиям, чтобы применить настройку ко всем темам занятий. - Для просмотра загруженных версий карты или загрузки дополнительных карт выберите Скачать доп. карты (Управление картами, стр. 133).

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Навигация к пункту назначения

Устройство можно использовать для навигации к пункту назначения или следования по дистанции. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Карта. 3 Нажмите . 4 Выберите Навигация. 5 Выберите категорию. 6 Следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать пункт назначения. Отображается информация о навигации. 7 Выберите пункт Идти к. 8 Нажмите , чтобы начать навигацию.

Навигация к близлежащему объекту

Если в картографических данных, установленных на ваших часах, содержатся объекты, можно выполнить навигацию к этим объектам. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Карта. 3 Нажмите . 4 Выберите Навигация > Смотреть поблизости. Отображается список объектов, находящихся рядом с текущей позицией. 5 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите категорию и при необходимости следуйте указаниям на экране. - Нажмите , чтобы открыть клавиатуру, и введите название места. - Выберите , чтобы открыть клавиатуру, и введите название места. 6 Выберите объект в результатах поиска. 7 Выберите Идти к. 8 Выберите занятие для этой дистанции. Отображается информация о навигации. 9 Нажмите , чтобы запустить навигацию.

Навигация к начальной точке во время занятия

Вы можете выполнить обратную навигацию к начальной точке текущего занятия по прямой линии или по уже пройденному пути. Эта функция доступна только для занятий с использованием GPS. 1 Во время занятия нажмите кнопку . 2 Выберите Назад к началу, а затем выберите требуемый вариант. - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по уже пройденному пути, выберите TracBack. - При отсутствии поддерживаемой карты или при использовании функции прокладывания прямого маршрута выберите Маршрут, чтобы вернуться к начальной точке занятия по прямой линии. - Если вы не используете функцию прокладывания прямого маршрута, выберите Маршрут, чтобы вернуться к начальной точке занятия при помощи пошаговых инструкций. На карте отображаются ваша текущая позиция 1 и трек 2 .

Создание метки «Человек за бортом» и навигация к отмеченному местоположению

Устройство позволяет отметить местоположение «Человек за бортом» (ЧЗБ) и автоматически начать навигацию к нему. 1 Настройка кнопок быстрого доступа для функции Человек за бортом (Настройка кнопок быстрого доступа, стр. 153). 2 Нажмите и удерживайте кнопку или комбинацию кнопок, которую вы настроили для функции Человек за бортом. Отображается информация о навигации.

Остановка навигации

1 При навигации во время занятия выберите один из вариантов: - Нажмите и удерживайте . - Проведите пальцем по экрану вправо. 2 Прокрутите вниз и выберите Остановить навигацию или Прервать дистанцию. 3 Выберите Навигация до пункта назначения будет прекращена,

© «Спорт Лайф», 2026

но занятие не прекратится. Нажмите , чтобы вернуться к таймеру занятия.

Сохранение местоположения

Вы можете сохранить текущее местоположение и вернуться в него позднее в приложении Сохранен ные (Использование приложения «Сохраненное», стр. 17). ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете добавлять функции в меню элементов управления (Настройка меню элементов управления, стр. 73). 1 Нажмите и удерживайте . 2 Выберите . 3 Следуйте инструкциям на экране.

Сохранение местоположения по двойной сетке

Вы можете сохранить текущее местоположение, используя координаты по двойной сетке, чтобы вернуться в то же место позже. 1 Настройте кнопку или комбинацию кнопок для функции Двойные координаты (Настройка кнопок быстрого доступа, стр. 153). 2 Нажмите и удерживайте кнопку или комбинацию кнопок, которую вы настроили для сохранения местоположения по двойной сетке. Подождите, пока часы найдут спутники. 4 Нажмите , чтобы сохранить место. Сведения о месте можно изменить.

Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect™

УВЕДОМЛЕНИЕ При предоставлении информации о своем местоположении другим лицам вам следует проявлять осмотрительность. Вы должны всегда осознавать, кому предоставляете информацию о своем местоположении, и не должны испытывать в связи с этим никаких неудобств. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна, только если совместимое с дистанцией устройство Garmin ® подключено к устройству iPhone ® с помощью технологии Bluetooth ®. Вы можете передавать информацию о местоположении и данные с Карт Apple ® на свое совместимое устройство Garmin. 1 В Картах Apple выберите местоположение. 2 Выберите > . 3 При необходимости в приложенииGarmin Connect выберите устройство Garmin. В приложении Garmin Connect появится уведомление, сообщающее о том, что местоположение теперь доступно на вашем устройстве (Запуск занятия с использованием GPS из общего местоположения, стр. 137). Запуск занятия с использованием GPS из общего местоположения Приложение Garmin Connect™ можно использовать для отправки данных о местоположении из Карт Apple ® на часы и навигации к этому местоположению (Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect™, стр. 137). 1 При получении уведомления о местоположении на часах выберите . Часы отображают информацию о местоположении. СОВЕТ: указанное местоположение будет добавлено в приложение Сохраненные (Использование приложения «Сохраненное», стр. 17). 2 Выберите Идти к и выберите занятие. 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до пункта назначения. Навигация к общему местоположению во время занятия Эта функция предназначена для занятий с использованием GPS. Если для вашего занятия функция GPS отключена, вы можете просмотреть местоположение позже. СОВЕТ: указанное местоположение будет добавлено в приложение Сохраненные (Использование приложения «Сохраненное», стр. 17). Во время занятия с использованием GPS можно получать общие местоположения с помощью часов и выполнять навигацию к этим местоположениям (Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect™, стр. 137). 1 Если во время занятия с использованием GPS отображается уведомление об общем

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

местоположении, выберите , чтобы выполнить навигацию до общего местоположения. 2 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до пункта назначения.

© «Спорт Лайф», 2026

Дистанции

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Эта функция позволяет пользователям загружать дистанции, созданные другими пользователями. Garmin ® не делает заявлений относительно безопасности, точности, надежности, полноты или актуальности дистанций, созданных третьими лицами. Вы принимаете на себя весь риск использования дистанций, созданных третьими лицами. Вы можете отправить дистанцию из своей учетной записи Garmin Connect™ на устройство. После сохранения дистанции на устройстве вы можете выполнить навигацию по ней. Эта функция удобна для движения по сохраненным дистанциям, которые вам нравятся. Можно, например сохранить веломаршрут до работы, чтобы пользоваться им повторно. Эта функция также может быть удобна для сравнения своих результатов с ранее поставленными целями. Например, если изначально дистанция была пройдена за 30 минут, вы можете соревноваться с Virtual Partner ® и попытаться преодолеть ту же дистанцию за меньшее время.

Создание дистанции в Garmin Connect™

Для создания дистанции в приложении Garmin Connect необходимо иметь учетную запись Garmin Connect (Garmin Connect™, стр. 120). 1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Трен. и планирование > Дистанции > Создать дистанцию. 3 Выберите тип дистанции. 4 Следуйте инструкциям на экране. 5 Выберите Готово. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете отправить эту дистанцию на свое устройство (Отправка дистанции на устройство, стр. 138). Отправка дистанции на устройство Вы можете отправить дистанцию, созданную при помощи приложения Garmin Connect™, на устройство (Создание дистанции в Garmin Connect™, стр. 138). 1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Трен. и планирование > Дистанции. 3 Выберите дистанцию. 4 Выберите . 5 Выберите совместимое устройство. 6 Следуйте инструкциям на экране.

Создание дистанции на часах и следование по ней

1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Карта. 3 Нажмите . 4 Выберите Навигация > Создать дистанцию. 5 Введите имя с помощью клавиатуры. 6 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добавить местоположения. 7 Выберите Готово для сохранения дистанции. Отображается информация о навигации. 8 Выберите Пройти дистанцию. Создание круговой дистанции Часы могут создать круговую дистанцию на основе заданного расстояния и направления навигации. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Карта. 3 Нажмите . 4 Выберите Навигация > Круговая дистанция. 5 Выберите занятие для этой дистанции. 6 Введите общее расстояние дистанции. 7 Выберите направление маршрута. Часы создают до трех дистанций. Вы можете нажать для просмотра дистанций. 8 Нажмите , чтобы выбрать дистанцию. 9 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы начать навигацию, выберите Старт. - Чтобы посмотреть дистанцию на карте, прокрутить карту или изменить ее масштаб, выберите Карта. - Для просмотра списка поворотов на дистанции выберите Пошаговые инструкции. - Чтобы посмотреть график высоты для дистанции, выберите Высота. - Чтобы сохранить дистанцию, выберите Сохранить. - Для просмотра списка подъемов на дистанции выберите Просмотр подъемов. Навигация при помощи функции «Засечь направление» Наведя устройство на удаленный объект (например, на водонапорную башню), можно

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

зафиксировать направление, а затем осуществить навигацию к выбранному объекту. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Карта. 3 Нажмите . 4 Выберите Навигация > Засечь направление. 5 Наведите верхнюю часть часов на объект и нажмите . Отобразится навигационная информация, и начнется отслеживание.

Прохождение дистанции, сохраненной на часах

После сохранения дистанции или ее отправки на часы можно следовать по ней во время занятия на открытом воздухе. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Занятия. 3 Выберите занятие с использованием GPS. 4 Прокрутите вниз и выберите Навигация > Сохраненные. 5 Выберите сохраненную дистанцию. 6 Выберите Больше для просмотра информации о дистанции и настроек (необязательно) (Использование приложения «Сохраненное», стр. 17). 7 Выберите Пройти дистанцию. 8 Нажмите , чтобы начать навигацию и запустить таймер занятия.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Настройка курса по компасу

1 Выберите один из следующих вариантов: - В режиме отображения циферблата пролистайте для просмотра и запуска мини-виджета компаса. - В режиме отображения циферблата пролистайте для просмотра и запуска мини-виджета ABC, затем пролистайте для просмотра компаса. - Нажмите и удерживайте , затем выберите элемент управления компасом. - Нажмите и удерживайте , выберите элемент управления ABC, затем пролистайте для просмотра компаса. 2 Нажмите для просмотра параметров. 3 Выберите пункт Заблокировать курс. 4 Направьте верхнюю часть часов в сторону выбранного курса и нажмите . При отклонении от курса компас отображает направление от курса и градус отклонения.

© «Спорт Лайф», 2026

Установка ориентира для навигации

Можно задать ориентир для навигации для указания курса и расстояния до местоположения или пеленга. 1 Выберите один из следующих вариантов: - Нажмите и удерживайте кнопку . СОВЕТ: ориентир для навигации можно установить во время записи занятия. - В режиме отображения циферблата нажмите кнопку . 2 Выберите Ориентир для навигации. 3 Подождите, пока часы найдут спутники. 4 Нажмите кнопку и выберите Добавить точку. 5 Выберите местоположение или пеленг для использования в качестве ориентира для навигации. Появится стрелка компаса и расстояние до пункта назначения. Наведите верхнюю часть часов в сторону вашего курса. При отклонении от курса компас отображает направление от курса и градус отклонения. 7 При необходимости нажмите кнопку и выберите Изменить место, чтобы установить другой ориентир для навигации.

© «Спорт Лайф», 2026

Проекция маршрутной точки

Создать новое местоположение можно с использованием функции проецирования расстояния и пеленга из текущего местоположения. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить приложение Проецировать маршрутную точку в список занятий и приложений. 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Проецировать маршрутную точку. 3 Нажмите кнопку или , чтобы указать курс. 4 Нажмите . 5 Нажмите кнопку , чтобы выбрать единицу измерения. 6 Нажмите кнопку , чтобы ввести расстояние. Нажмите , чтобы сохранить. Проекция маршрутной точки сохраняется под именем по умолчанию.

© «Спорт Лайф», 2026

Функции отслеживания и безопасности

ОСТОРОЖНО Функции отслеживания и безопасности, доступные в приложении Garmin Connect™, — это вспомогательные функции, которые не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица. УВЕДОМЛЕНИЕ Для использования функций безопасности и отслеживания часы MARQ ® 9/9 Pro или MARQ 9 Pro -inReach ® без тарифного плана inReach необходимо подключить к приложению Garmin Connect с помощью технологии Bluetooth ®. Часы MARQ 9 Pro - inReach с активным тарифным планом inReach могут использовать сеть LTE. На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Контакты для оказания помощи можно указать в учетной записи Garmin Connect. Для получения дополнительной информации о функциях отслеживания и безопасности перейдите по ссылке: garmin.com/safety. Помощь: при запросе помощи часы отправляют сообщение с вашим именем, ссылкой LiveTrack и местоположением по GPS (если доступно) вашим контактам для оказания помощи (Запрос о помощи, стр. 142). Garmin Locate: передает данные о последнем известном местоположении вашего устройства доверенным контактам в приложении Garmin Messenger™ (Включение отслеживания Garmin Locate, стр. 142). GroupTrack: отслеживает подписчиков с помощью LiveTrack прямо на экране в режиме реального времени (Начало сеанса GroupTrack, стр. 143). Регистрация происшествий: когда часы MARQ обнаруживают происшествие во время определенного занятия на свежем воздухе, они отправляют автоматическое сообщение со ссылкой LiveTrack и местоположением по GPS (если доступно) вашим контактам для оказания помощи (Включение и выключение регистрации происшествий, стр. 142). Live Event Sharing: отправляет сообщения друзьям и близким во время занятия, предоставляя обновления в режиме реального времени. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна, только если устройство подключено к совместимому смартфону с помощью технологии Android™. LiveTrack: отправляет ссылку друзьям и близким, чтобы они могли следить за вашими пробежками и тренировками в режиме реального времени. Вы можете использовать приложение Garmin Connect для приглашения подписчиков с помощью электронной почты или социальных сетей, чтобы они могли просматривать ваши данные в режиме реального времени.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Добавление контактов для оказания помощи

Номера телефонов контактов для оказания помощи используются функциями отслеживания и безопасности. 1 В приложении Garmin Connect™ выберите . 2 Выберите Отслеживание и безопасность > Функции безопасности > Контакты для оказания помощи > Добавление контакта для оказания помощи. 3 Следуйте инструкциям на экране. Ваши контакты для оказания помощи получают уведомление, если вы их добавляете в качестве контактов для оказания помощи, и они могут принять или отклонить ваш запрос. Если контакт отклоняет ваш запрос, вам необходимо выбрать другой контакт в качестве контакта для оказания помощи.

© «Спорт Лайф», 2026

Добавление контактов

В приложении Garmin Connect™ можно добавить до 50 контактов. Адреса электронной почты контактов можно использовать с функцией LiveTrack. Три контакта из этого списка можно использовать в качестве контактов для оказания помощи (Добавление контактов для оказания помощи, стр. 141). 1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Контакты. Следуйте инструкциям на экране. После добавления контактов необходимо синхронизировать данные, чтобы применить изменения на устройстве MARQ ® (Использование приложения Garmin Connect™, стр. 122).

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Включение и выключение регистрации происшествий

ОСТОРОЖНО Регистрация происшествий — это вспомогательная функция, доступная только для определенных занятий на открытом воздухе. Регистрацию происшествий не следует использовать в качестве основного средства получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect™ не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица. УВЕДОМЛЕНИЕ Перед включением функции регистрации происшествий на часах необходимо настроить контакты для оказания помощи в приложении Garmin Connect (Добавление контактов для оказания помощи, стр. 141). Ваш сопряженный смартфон или часы MARQ ® 9 Pro - inReach ® с активным тарифным планом inReach должны находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для оказания помощи должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями). 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Отслеживание и безопасность > Регистрация происшествий. 3 Выберите занятие с использованием GPS. ПРИМЕЧАНИЕ: функция регистрации происшествий доступна только для определенных занятий на открытом воздухе. Если в момент регистрации происшествия к часам MARQ был подключен смартфон, приложение Garmin Connect сможет отправить автоматическое текстовое сообщение и сообщение электронной почты с указанием вашего имени и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для оказания помощи. На устройстве и подключенном смартфоне появится уведомление о том, что по истечении 15 секунд ваши контакты будут проинформированы о происшествии. Если помощь не требуется, автоматическую отправку сообщения можно отменить. Если у вас часы MARQ 9 Pro - inReach с активным тарифным планом inReach, регистрацию происшествий для смартфонов можно запускать без смартфона.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Включение отслеживания Garmin Locate

УВЕДОМЛЕНИЕ Перед включением на часах функции Garmin Locate необходимо настроить доверенные контакты в приложении Garmin Messenger™ на смартфоне. Ваш сопряженный смартфон, подключенный к часам MARQ ®, или часы MARQ 9 Pro - inReach ® с активным тарифным планом inReach должны находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями). 1 На сопряженном смартфоне откройте приложение Garmin Messenger (Приложение Garmin Messenger™, стр. 124). 2 Выберите изображение профиля и нажмите Найти. 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добавить доверенные контакты. Когда вы дадите согласие на отслеживание Garmin Locate, эта функция будет автоматически включена на ваших сопряженных часах. Чтобы отключить эту функцию, нажмите и удерживайте , а затем выберите Настройки часов > Отслеживание и безопасность > Garmin Locate > Auto Share Location > Выключено.

© «Спорт Лайф», 2026

Запрос о помощи

ОСТОРОЖНО Помощь — это вспомогательная функция, которую не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect™ не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица. УВЕДОМЛЕНИЕ Для получения возможности отправки запросов о помощи необходимо настроить контакты для оказания помощи в приложении Garmin Connect (Добавление контактов для оказания помощи, стр. 141). Если у вас не часы MARQ ® 9 Pro - inReach ® с активным тарифным планом inReach, на сопряженном смартфоне должен быть активный тарифный план, а также он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для оказания помощи должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями). 1 Выберите один из следующих вариантов: - На часах MARQ 9/9 Pro или MARQ 9 Pro - inReach без тарифного плана inReach нажмите и удерживайте в течение пяти секунд. - На часах MARQ 9 Pro - inReach с активным тарифным планом inReach нажмите и удерживайте , а затем выберите Помощь. Часы вибрируют при включении функции оказания помощи. 2 Дождитесь таймера обратного отсчета. Часы отправят сообщение контактам для оказания помощи. СОВЕТ: до завершения обратного отсчета можно нажать и удерживать любую кнопку для отмены отправки сообщения.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Общение со зрителями

УВЕДОМЛЕНИЕ Общение со зрителями доступно, когда ваши часы MARQ ® 9 Pro - inReach ® имеют активное подключение по inReach, либо когда на сопряженном смартфоне активен тарифный план, и он находится в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. «Общение со зрителями» — это функция, которая позволяет вашим подписчикам в LiveTrack отправлять вам аудио- и текстовые сообщения во время ваших занятий бегом. Эту функцию можно настроить в разделе настроек LiveTrack приложения Garmin Connect™.

Блокировка сообщений зрителей

Если вы хотите заблокировать сообщения от зрителей, Garmin ® рекомендует отключить их до начала занятия. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Отслеживание и безопасность > LiveTrack > Общение со зрителями. СОВЕТ: если вы уже начали заниматься, вы можете нажать и выбрать Отключить, чтобы заблокировать сообщения от зрителей через входящее сообщение.

© «Спорт Лайф», 2026

Начало сеанса GroupTrack

УВЕДОМЛЕНИЕ Если у вас не часы MARQ ® 9 Pro - inReach ® с активным тарифным планом inReach, то ваш сопряженный смартфон должен обладать тарифным планом и быть в зоне покрытия сети, где доступен мобильный интернет. Перед запуском сеанса GroupTrack необходимо выполнить сопряжение часов с совместимым смартфоном (Сопряжение смартфона, стр. 111). Эти инструкции предназначены для запуска сеанса GroupTrack на часах MARQ. При возможности подключения других совместимых устройств они отобразятся на карте. Другие устройства могут не поддерживать отображение водителей GroupTrack на карте. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Отслеживание и безопасность > LiveTrack > GroupTrack. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Доступно для, чтобы включить сеансы GroupTrack для всех подключений Garmin Connect™ или только подключений по приглашению. - Выберите На карте, чтобы отображать список подключений на экране карты - Выберите Типы занятий, чтобы выбирать, какие типы занятий отображаются на экране карты во время сеанса GroupTrack. 4 Запустите режим занятия на свежем воздухе на часах. Прокрутите карту, чтобы просмотреть всех подписанных пользователей.

Рекомендации для сеансов GroupTrack

Функция GroupTrack позволяет следить за другими подписчиками вашей группы с помощью LiveTrack непосредственно на экране. Все участники группы должны быть подписчиками в вашей учетной записи Garmin Connect™. - Начните занятие на открытом воздухе, используя GPS. - Выполните сопряжение устройства MARQ ® со смартфоном с помощью технологии Bluetooth ®. - В приложении Garmin Connect выберите > Подписчики для обновления списка подписчиков для сеанса GroupTrack. - Убедитесь, что все подписчики выполнили сопряжение со смартфонами и запустили сеанс LiveTrack в приложении Garmin Connect. - Убедитесь, что все подписчики находятся в зоне действия (40 км или 25 миль). - Во время сеанса GroupTrack откройте карту, чтобы просмотреть информацию о подписанных пользователях (Добавление экрана с картографическими данными, стр. 63).

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Музыка

ПРИМЕЧАНИЕ: доступны три возможности воспроизведения музыки на часах MARQ ®. - Сторонний источник музыки - Личные аудиоматериалы - Музыка, хранящаяся на смартфоне На часы MARQ можно загружать музыкальные файлы с компьютера или из сторонних источников. Таким образом, вы можете слушать музыку, даже если рядом нет смартфона. Для прослушивания музыкальных файлов на часах можно подключить наушники Bluetooth ®. Вы также можете прослушивать аудиоконтент через динамик на часах.

© «Спорт Лайф», 2026

Подключение к сторонним источникам

Перед загрузкой музыки и иных аудиофайлов на ваши часы из стороннего источника необходимо подключить источник к вашим часам. Для получения дополнительных параметров вы можете загрузить приложение Connect IQ™ на ваш телефон (Загрузка функций Connect IQ™, стр. 123). 1 В режиме отображения циферблата нажмите . 2 Выберите Магазин Connect IQ™. 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы установить сторонний источник музыки. 4 На любом экране нажмите и удерживайте кнопку , чтобы открыть средства управления музыкой. 5 Выберите источники музыки. ПРИМЕЧАНИЕ: если вы хотите выбрать другой источник, нажмите и удерживайте , выберите Настройки часов > Музыка > Источники музыки и следуйте инструкциям на экране.

Загрузка аудиоматериалов из стороннего источника

Перед загрузкой аудиоматериалов из стороннего источника необходимо подключиться к сети Wi-Fi ® (Подключение к сети Wi-Fi ®, стр. 114). 1 На любом экране нажмите и удерживайте кнопку , чтобы открыть средства управления музыкой. 2 Нажмите и удерживайте . 3 Выберите Источники музыки. 4 Выберите подключенный источник или выберите Добавить приложения для музыки, чтобы добавить источник музыки из магазина Connect IQ™. 5 Выберите список воспроизведения или другой элемент для загрузки на часы. 6 При необходимости нажмите , пока вам не будет предложено выполнить синхронизацию со службой. ПРИМЕЧАНИЕ: загрузка аудиоматериалов может привести к быстрому разряду батареи. При низком уровне заряда батареи может потребоваться подключение часов к внешнему источнику питания.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Загрузка личных аудиоматериалов

Перед загрузкой личной музыки на часы на компьютере необходимо установить приложение Garmin Express™ (garmin.com/express). Вы можете загружать аудиофайлы форматов .mp3 и .m4a на часы MARQ ® прямо с компьютера. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/musicfiles. 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB из комплекта поставки. 2 На компьютере откройте приложение Garmin Express, выберите ваши часы и выберите пункт Музыка. СОВЕТ: на компьютерах с ОС Windows ® нажмите и перейдите к папке с вашими аудиофайлами. На компьютерах Apple ® приложение Garmin Express использует вашу библиотеку iTunes ®. 3 В списке Моя музыка или Библиотека iTunes выберите категорию аудиофайлов, например песни или списки воспроизведения. 4 Установите флажки возле аудиофайлов, а затем выберите Отправить на устройство. При возникновении необходимости удалить аудиофайлы в списке MARQ выберите категорию, установите флажки напротив нужных файлов и выберите Удалить с устройства.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Прослушивание музыки

1 На любом экране нажмите и удерживайте кнопку , чтобы открыть средства управления музыкой. 2 Нажмите и удерживайте . 3 Выберите один из следующих вариантов: - Если вы впервые слушаете музыку, выберите Настройки > Музыка > Источники музыки. - Если вы не впервые слушаете музыку, выберите Источники музыки. 4 Выберите один из следующих вариантов: - Для прослушивания музыки, скачанной на часы с компьютера, выберите Моя музыка и выберите нужную опцию (Загрузка личных аудиоматериалов, стр. 145). - Для прослушивания музыки из стороннего источника выберите имя источника и плейлист. - Для управления воспроизведением музыки на смартфоне выберите Управление телефоном. 5 При необходимости подключите наушники Bluetooth ® (Подключение наушников Bluetooth ®, стр. 146). 6 Выберите .

© «Спорт Лайф», 2026

Управление воспроизведением музыки

Во время занятия вы можете смахнуть влево, чтобы отобразить элементы управления музыкой. Также можно нажать и удерживать , чтобы открыть элементы управления музыкой. ПРИМЕЧАНИЕ: элементы управления воспроизведением музыки могут отличаться в зависимости от выбранного источника музыки. Выберите, чтобы просмотреть дополнительные элементы управления воспроизведением музыки. Выберите, чтобы найти аудиофайлы и списки воспроизведения для выбранного источника. Нажмите для регулировки громкости звука. Выберите, чтобы приостановить/возобновить воспроизведение текущего аудиофайла. Выберите, чтобы перейти к следующему аудиофайлу в списке воспроизведения. Удерживайте для перемотки вперед текущего аудиофайла. Выберите, чтобы повторно воспроизвести текущий аудиофайл. Дважды нажмите, чтобы вернуться к предыдущему аудиофайлу в списке воспроизведения. Удерживайте для перемотки назад текущего аудиофайла. Выберите, чтобы изменить параметры повторного воспроизведения. Выберите, чтобы изменить параметры воспроизведения в случайном порядке.

© «Спорт Лайф», 2026

Подключение наушников Bluetooth

® 1 Расположите наушники на расстоянии не более 2 м (6,6 фута) от часов. 2 Активируйте на наушниках режим сопряжения. 3 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 4 Выберите Настройки часов > Музыка > Аудиовыход > Добавить новый элемент. 5 Выберите ваши наушники, чтобы завершить процесс сопряжения.

© «Спорт Лайф», 2026

Изменение режима звука

Можно изменить режим воспроизведения музыки со стерео на моно. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . Выберите Настройки часов > Музыка > Звук. Выберите один из вариантов.

© «Спорт Лайф», 2026

Профиль пользователя

Вы можете обновить профиль пользователя на часах или в приложении Garmin Connect™.

Настройка профиля пользователя

Вы можете обновлять свои персональные данные, такие как рост, вес, зоны тренировки и др. Часы используют эту информацию для вычисления точных данных о тренировках. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Профиль пользователя. 3 Выберите один из вариантов.

Настройки пола

При первой настройке часов необходимо выбрать пол. Большинство алгоритмов для фитнеса и тренировок основаны на двух полах. Для получения наиболее точных результатов Garmin ® рекомендует указывать ваш пол при рождении. После первоначальной настройки можно изменить параметры профиля в учетной записи Garmin Connect™. Профиль и конфиденциальность: позволяет настроить данные в открытом профиле. Настройки пользователя: выбор пола. При выборе Не указано алгоритмы, для которых требуется двоичный ввод, будут использовать пол, указанный при первоначальной настройке часов.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Просмотр фитнес-возраста

Фитнес-возраст позволяет сравнить свою физическую форму с физической формой людей одного с вами пола. Ваши часы используют такую информацию, как ваш возраст, индекс массы тела (ИМТ), данные о ЧСС в состоянии покоя и историю занятий, чтобы сообщить ваш фитнес-возраст. Если у вас есть весы Index™, ваше устройство использует показатель процента жира в организме вместо ИМТ, чтобы определить ваш фитнес-возраст. Физические упражнения и изменения образа жизни могут оказать эффект на ваш фитнес-возраст. ПРИМЕЧАНИЕ: для получения наиболее точного фитнес-возраста завершите настройку профиля пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 147). 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Профиль пользователя > Фитнес-возраст.

© «Спорт Лайф», 2026

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.

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. Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу (Оценка нагрузки в зонах частоты пульса, стр. 148) 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.

Настройка зон ЧСС

Часы используют информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения зон ЧСС по умолчанию. Вы можете установить отдельные зоны ЧСС для спортивных профилей, например для бега, велоспорта и плавания. Для получения более точных данных о калориях во время занятия установите свое максимальное значение ЧСС. Также можно вручную установить каждую зону ЧСС и ввести ЧСС в состоянии покоя. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect™. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности > Частота пульса. 3 Выберите Макс. частота пульса и введите максимальную ЧСС. Можно воспользоваться функцией Автоматическое определение для автоматической регистрации максимальной ЧСС во время занятия (Автоматическое определение показателей тренировки, стр. 149). 4 Выберите ЧП при пороговом значении лактата и укажите значение ЧСС, соответствующее пороговому значению лактата (Пороговое значение лактата, стр. 84). Можно воспользоваться функцией Автоматическое определение для автоматической регистрации порогового уровня лактата во время занятия (Автоматическое определение показателей тренировки, стр. 149). 5 Выберите ЧП на отдыхе > Задать польз. настройки и укажите ЧСС в состоянии покоя. Вы можете использовать средние значения ЧСС, измеренные часами, или указать точные значения сердечных сокращений в состоянии покоя. 6 Выберите Зоны > Расчет по. 7 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Уд./мин. для просмотра и изменения зон на основе количества ударов в минуту. - Выберите ЧП %максимум для просмотра и изменения зон на основе процентного значения максимальной ЧСС. - Выберите %РЧП для просмотра и изменения зон на основе

© «Спорт Лайф», 2026

процентного значения резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя). - Выберите %ЧП при пороговом значении лактата для просмотра и изменения зон на основе процентного значения ЧСС при пороговом значении лактата. 8 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны. 9 Выберите Частота пульса по видам спорта и выберите спортивный профиль, чтобы добавить отдельные зоны ЧСС (дополнительно). 10 Повторите шаги, чтобы добавить отдельные зоны ЧСС для занятий спортом (дополнительно).

Установка зон ЧСС с помощью часов

Настройки по умолчанию позволяют часам определять максимальную ЧСС и устанавливать зоны ЧСС на основе процентного значения максимальной ЧСС. - Проверьте правильность настроек вашего профиля пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 147). - Регулярно выполняйте пробежки с совместимым наручным или нагрудным пульсометром. - Просмотрите тенденции изменения ЧСС и время в зонах в вашей учетной записи Garmin Connect™.

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 3 70–80 % Средний темп, разговаривать 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

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка зон мощности

Для зон мощности используются значения по умолчанию, установленные в зависимости от пола, веса и средних возможностей. Они могут не соответствовать вашим возможностям. Если вы знаете свое значение функциональной пороговой мощности (ФПМ) или значение пороговой мощности (ПМ), вы можете ввести его и позволить программному обеспечению рассчитывать зоны мощности для вас автоматически. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect™. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности > Мощность. 3 Выберите занятие. 4 Выберите Расчет по. 5 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите Ватты для просмотра и изменения зон в ваттах. - Выберите % функциональной пороговой мощности или % ПМ для просмотра и изменения зон на основе процентного значения пороговой мощности. 6 Выберите Функц. порог. мощн. или Пороговая мощность и введите значение. Можно воспользоваться функцией Автоматическое определение для автоматической регистрации пороговой мощности во время занятия (Автоматическое определение показателей тренировки, стр. 149). 7 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны. 8 При необходимости выберите Минимум и введите минимальное значение мощности.

© «Спорт Лайф», 2026

Автоматическое определение показателей тренировки

Функция Автоматическое определение включается по умолчанию. Часы поддерживают автоматическое определение максимальной ЧСС и порогового уровня лактата во время занятия. При подключении к совместимому датчику мощности часы могут автоматически определять функциональную пороговую мощность (ФПМ) во время занятия. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности > Автоматическое определение. Выберите один из вариантов.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки диспетчера питания

В режиме отображения циферблата нажмите и выберите Настройки часов > Диспетчер питания. Энергосбережение: изменяет системные настройки для увеличения времени работы от аккумулятора в режиме часов (Настройка функции энергосбережения, стр. 150). Режимы питания для занятий: изменяет системные настройки для увеличения времени работы от аккумулятора во время занятия (Настройка режимов энергопотребления, стр. 150). Процент заряда: отображение оставшегося времени работы от батареи в процентах. Расч. вр. заряда: отображение оставшегося времени работы от батареи в виде примерного количества дней или часов. Опов. о низком заряде батареи: уведомляет о низком уровне заряда аккумулятора.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка функции энергосбережения

Функция энергосбережения позволяет быстро изменять системные настройки для увеличения времени работы от батареи в режиме часов. Режим энергосбережения можно включить в меню элементов управления (Элементы управления, стр. 71). 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Диспетчер питания > Энергосбережение. 3 Выберите Состояние, чтобы включить функцию энергосбережения. 4 Нажмите Правка и выберите нужную опцию: - Выберите Циферблат, чтобы включить циферблат с низким энергопотреблением, который обновляется раз в минуту. - Выберите Музыка, чтобы отключить прослушивание музыки с часов. - Выберите Телефон, чтобы отключить сопряженный телефон. - Выберите Wi-Fi для отключения от сети Wi-Fi ®. - На часах MARQ ® 9 Pro - inReach ® выберите LTE для отключения от сети LTE. - Выберите Частота пульса на запястье, чтобы отключить наручный пульсометр. - Выберите пункт Пульсоксиметр, чтобы выключить датчик пульсоксиметра. - Чтобы экран выключался, когда он не используется, выберите Всегда вкл. дисплей или Отображение. - Чтобы уменьшить яркость экрана или выключить подсветку, выберите Яркость или Подсветка. - Выберите Фраза активации, чтобы отключить фразу активации для голосовых команд. - Выберите Активация экрана при оповещении или Включение подсветки по получению оповещения, чтобы экран не включался при получении уведомления или оповещения. - Выберите Активация экрана при выполнении жеста или Включение подсветки по жесту, чтобы экран не включался, когда вы поднимаете и поворачиваете руку, чтобы взглянуть на запястье. На часах отображается количество полученных часов работы от батареи при каждом изменении настроек. 5 Выберите Опов. о низком заряде батареи, чтобы получать уведомления о низком заряде аккумулятора.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка режимов энергопотребления

Устройство поставляется с несколькими предварительно установленными режимами энергопотребления, которые позволяют быстро регулировать настройки системы, занятия и GPS, чтобы продлить срок работы от батареи во время занятия. Можно изменить существующие режимы энергопотребления или создать новые пользовательские режимы энергопотребления. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Диспетчер питания > Режимы питания для занятий. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите режим энергопотребления для изменения. - Выберите Добавить новый элемент, чтобы создать пользовательский режим мощности. При необходимости придумайте и введите имя. Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки режима энергопотребления. Например, можно изменить настройки спутника или отключить сопряженный смартфон. Чтобы сбросить режим питания до настроек по умолчанию, можно выбрать Восстановление. На часах отображается количество полученных часов работы от батареи при каждом изменении настроек. При необходимости выберите Готово, чтобы сохранить и использовать пользовательский режим энергопотребления.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Настройки специальных возможностей

В режиме отображения циферблата нажмите и выберите Настройки часов > Специальные возможности. Циферблат с гол. оповещениями: позволяет часам произносить данные с циферблата. Можно выбрать следующие варианты: Только время и дата или Весь циферблат. Цветофильтры: настройка цветового режима для всех экранов, что повышает видимость цветов при цветовойслепоте. Можно убрать определенные цвета, такие как красный, зеленый или синий, или выбрать Оттенки серого, чтобы убрать все цвета. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна только для моделей MARQ ® 9/9 Pro AMOLED. Ежечасное оповещение: включает оповещение в начале каждого часа. Это оповещение может воспроизводиться в виде звукового сигнала, вибрации, произносимого времени дня или в любом сочетании. Голосовое управление: установка языка голосовых команд и включение фразы активации OK Garmin для восприятия часами голосовых команд (Использование голосового управления, стр. 18). Голосовой помощник: включение фразы активации голосового помощника для восприятия голосовых команд (Использование голосового помощника, стр. 112).

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Настройки системы

В режиме отображения циферблата нажмите и выберите Настройки часов > Система. Язык: выбор языка для отображения информации на часах (Изменение языка на часах, стр. 153). Кнопки быстрого доступа: назначение кнопок быстрого доступа (Настройка кнопок быстрого доступа, стр. 153). Пароль: установка четырехзначного кода доступа для защиты личной информации, когда часы не находятся на вашем запястье (Настройка кода доступа часов, стр. 153). Не беспокоить: включение режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления. Компас: калибровка внутреннего компаса и настройка параметров (Компас, стр. 154). Альтиметр и барометр: калибровка внутреннего барометрического альтиметра и настройка параметров (Альтиметр и барометр, стр. 155). Датчик глубины: настройка параметров датчика глубины (Датчик глубины, стр. 156). Время: настройка параметров времени (Настройки времени, стр. 156). Клавиатура: выбор языка и формата клавиатуры часов по умолчанию. Можно добавить дополнительные параметры клавиатуры и изменить клавиатуру по умолчанию (Изменение клавиатуры часов по умолчанию, стр. 156). Голос: установка диалекта голосовых подсказок, типа голоса на часах и диалекта для голосовых команд, а также включение фраз активации голосового помощника на часах или телефоне (Включение фразы активации часов, стр. 156). Вы также можете настроить голосовые оповещения во время занятия (Воспроизведение голосовых оповещений во время занятия, стр. 68). Расширенные: расширенные настройки системы для задания единиц измерения, режима записи данных и режима USB (Дополнительные настройки системы, стр. 157). Восстановление и сброс: настройка резервных копий часов и сброс пользовательских данных и настроек (Восстановление и сброс настроек, стр. 157). Обновление ПО: установка загруженных обновлений программного обеспечения, включение автоматических обновлений и возможность вручную проверять наличие обновлений (Обновления продукта, стр. 159). Об устройстве: отображение нормативных сведений, а также информации об устройстве, программном обеспечении и лицензии (Просмотр информации об устройстве, стр. 159).

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Изменение языка на часах

Если вы случайно выбрали на часах не тот язык, его можно изменить. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите . 3 Выберите . 4 Выберите . 5 Выберите нужный язык.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка кнопок быстрого доступа

Можно настроить функцию, которая должна выполняться при удержании отдельных кнопок и сочетания кнопок. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Система > Кнопки быстрого доступа. 3 Выберите кнопку или сочетание кнопок для настройки. 4 Выберите функцию.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка кода доступа часов

УВЕДОМЛЕНИЕ После трехкратного неправильного ввода кода доступа часы временно заблокируются. После пяти неправильных попыток часы заблокируются, и вам потребуется выполнить сброс кода доступа в приложении Garmin Connect™. Если вы не установили сопряжение между часами и телефоном, после пяти неправильных попыток ваши данные будут удалены, и часы вернутся к заводским настройкам по умолчанию. Вы можете установить код доступа для часов, чтобы защитить свои личные данные в то время, когда часы не находятся на вашем запястье. Если вы используете функцию Garmin Pay™, часы будут применять тот же четырехзначный код, который требуется для открытия вашего кошелька (Garmin Pay™, стр. 20). 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Система > Пароль > Установка пароля. 3 Введите четырехзначный код доступа. В следующий раз, когда вы снимете часы с запястья, вам потребуется ввести код доступа, прежде чем вы сможете просмотреть любую информацию.

Изменение кода доступа часов

Необходимо знать текущий код доступа, чтобы изменить его. Если вы забыли код доступа или предприняли слишком много неудачных попыток его ввода, код доступа потребуется сбросить в приложении Garmin Connect™. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Система > Пароль > Изменить пароль. 3 Введите текущий четырехзначный код доступа. 4 Введите новый четырехзначный код доступа. В следующий раз, когда вы снимете часы с запястья, вам потребуется ввести код доступа, прежде чем вы сможете просмотреть любую информацию.

Отключение кода доступа на часах

ПРИМЕЧАНИЕ: необходимо знать текущий код доступа для устройства, чтобы отключить его. Если вы забыли код доступа или предприняли слишком много неудачных попыток его ввода, код доступа потребуется сбросить в приложении Garmin Connect™. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Система > Пароль > Пароль > Выключено. 3 Введите текущий четырехзначный код доступа. Функция кода доступа будет отключена на часах.

© «Спорт Лайф», 2026

Компас

Часы оснащены трехкоординатным компасом с автоматической калибровкой. Внешний вид и функции компаса меняются в зависимости от ваших занятий, при включении режима GPS или во время навигации к пункту назначения. Настройки компаса можно изменить вручную (Настройки компаса, стр. 154). Компас доступен для просмотра в меню элементов управления (Элементы управления, стр. 71), в списке мини-виджетов (Мини-виджеты, стр. 76) или на экране данных во время занятия (Настройка экранов данных, стр. 62).

Настройки компаса - часть 1

В режиме отображения циферблата нажмите и выберите Настройки часов > Система > Компас. Калибровать: калибровка датчика компаса вручную (Калибровка компаса вручную, стр. 154). Отображение: выбор способа отображения направления по компасу: буквы, градусы или миллирадианы. Северный полюс: выбор направления на север для компаса (Настройка направления на север, стр. 155). Магнитное склонение: установка отклонения магнитометра для направления на север, если для параметра Северный полюс установлено значение Пользовательское. Режим: выбор режима использования данных компасом: совместные данные GPS и данные с электронного датчика во время движения (Автоматически), только данные GPS или магнитометр. Калибровка компаса вручную УВЕДОМЛЕНИЕ Калибровку электронного компаса нужно проводить вне помещения. Для более высокой точности не стойте близко к объектам, влияющим на магнитное поле, например транспортным средствам, зданиям и линиям электропередач. По умолчанию часы используют автоматическую калибровку. Если компас периодически дает сбой, например, после перемещения на большие расстояния или резкого перепада температур, можно откалибровать компас вручную. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Система > Компас > Калибровать. 3 Перемещайте запястье по траектории небольшой восьмерки, пока на экране не отобразится сообщение. Настройка направления на север Вы можете установить исходное направление, которое будет использоваться при расчете курса. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Система > Компас > Северный полюс. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы установить географический север в качестве начала отсчета курса, выберите Истинный. - Чтобы задать магнитный север в качестве курса без отклонения, выберите Магнитный. - Чтобы установить условный север (000º) в качестве начала отсчета курса, выберите По сетке. - Чтобы настроить значение магнитного отклонения вручную, выберите Пользовательское, введите магнитное отклонение, а затем выберите Готово. Альтиметр и барометр Часы содержат внутренний альтиметр и барометр. Часы постоянно регистрируют данные о высоте и давлении, даже в энергосберегающем режиме. Альтиметр отображает приблизительную высоту на основе изменений давления.

Настройки компаса - часть 2

Барометр отображает данные атмосферного давления на основе фиксированной высоты, на которой недавно был откалиброван альтиметр (Настройки альтиметра и барометра, стр. 155). Альтиметр и барометр можно просмотреть в меню элементов управления (Элементы управления, стр. 71), в списке мини-виджетов (Мини-виджеты, стр. 76) или в списке

© «Спорт Лайф», 2026

приложений (Приложения, стр. 11). Настройки альтиметра и барометра В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте , выберите Настройки часов > Система > Альтиметр и барометр. Калибровать: калибровка альтиметра и барометрического датчика вручную. Автокалибровка: автоматически калибрует датчик каждый раз при использовании спутниковых систем. Режим датчика: установка режима для датчика. Параметр Автоматически использует альтиметр и барометр в соответствии с вашими движениями. Вы можете использовать опцию Только альтиметр, если занятия подразумевают изменения высоты, или опцию Только барометр, если занятия не предполагают изменения высоты. Высота: выбирает единицы измерения для высоты. Давление: настройка единицы измерения для давления. График барометра: задает время, которое будет отображаться на графике для мини-виджета барометра. Калибровка барометрического альтиметра Часы изначально были откалиброваны на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка в начальной точке GPS. Если вам известна точная высота местности, калибровку барометрического альтиметра можно выполнить вручную. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Система. 3 Выберите Альтиметр и барометр. 4 Выберите Калибровать. 5 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы ввести текущую высоту вручную, выберите Ввести вручную. - Для автоматической калибровки из цифровой модели рельефа (DEM) выберите Использовать DEM. - Для автоматической калибровки из начального расположения GPS выберите Использовать GPS. Датчик глубины Часы оснащены датчиком глубины погружения. При погружении под воду датчик глубины определяет повышение давления, и часы запускают занятие «Погружение». Настройки датчика глубины В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте и выберите Настройки часов > Система > Датчик глубины. Автоматическое погружение: автоматически запускает занятие дайвингом, основанное на последнем типе погружения, когда вы начинаете погружаться. Отложить: временно приостанавливает работу функции Автоматическое погружение.

Настройки времени - часть 1

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте и выберите Настройки часов > Система > Время. Формат времени: установка 12-часового, 24-часового или военного формата отображения времени. Формат даты: установка порядка отображения дня, месяца и года для дат. Установить время: выбор часового пояса. Опция Автоматически обеспечивает автоматический выбор часового пояса в соответствии с текущей позицией GPS. Время: настройка времени, если для опции Установить время установлено значение Вручную. Синхронизация времени: синхронизирует время при переходе на летнее время и при смене часового пояса (Синхронизация времени, стр. 156). Синхронизация времени Каждый раз при включении и установлении связи со спутниками или открытии приложения Garmin Connect™ на сопряженном смартфоне часы автоматически определяют часовой пояс и текущее время суток. Вы также можете синхронизировать время вручную при переходе на летнее время и при смене часового пояса. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Система > Время > Синхронизация времени. 3 Дождитесь, когда часы подключатся к сопряженному смартфону или обнаружат спутники (Советы по улучшению приема спутниковых сигналов GNSS, стр. 27). СОВЕТ: чтобы изменить источник, нажмите . Изменение клавиатуры часов по умолчанию Можно изменить язык и формат клавиатуры часов по умолчанию. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Система > Клавиатура. 3 Нажмите Добавить и выберите вариант клавиатуры. В списке появится

© «Спорт Лайф», 2026

вариант клавиатуры.

Настройки времени - часть 2

4 Выберите вариант клавиатуры и прокрутите, чтобы переместить ее в верхнюю часть списка. Рядом с клавиатурой по умолчанию появится . Включение фразы активации часов Можно включить фразу активации часов и голосового помощника смартфона. ПРИМЕЧАНИЕ: включение этих настроек приведет к сокращению времени работы от батареи. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Система > Голос. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Выберите "OK Garmin", чтобы включить фразу активации восприятия часами Голосовое управление (Использование голосового управления, стр. 18). - Выберите "Phone Assistant", чтобы включить фразу активации Голосовой помощник на часах (Использование голосового помощника, стр. 112). Дополнительные настройки системы В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте и выберите Настройки часов > Система > Расширенные. Формат: настройка общих параметров формата, таких как единицы измерения, показатели темпа и скорости, отображаемые во время занятий, и начало недели (Изменение единиц измерения, стр. 157). Вы также можете настроить формат координат географического положения и датума. Запись данных: настройка записи часами данных о занятиях (Настройки записи данных, стр. 157). Режим USB: переключение часов в режим использования протокола MTP (Media Transfer Protocol) или в режим Garmin ® при подключении к компьютеру. Изменение единиц измерения Можно настроить единицы измерения для расстояния, темпа, скорости, высоты и многого другого. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Система > Расширенные > Формат > Ед. изм.. 3 Выберите тип измерения. 4 Выберите единицу измерения.

Настройки записи данных

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте и выберите Настройки часов > Система > Расширенные > Запись данных. Частота: настройка частоты записи часами данных о занятиях. Опция частоты записи Интеллектуаль но (по умолчанию) позволяет увеличить время записи занятий. Опция Каждую секунду позволяет получить более подробные записи занятий, но не гарантирует записи длительных занятий полностью. Регистрируются основные точки изменения направления, темпа или частоты пульса. Запись занятия имеет меньший объем, позволяя хранить в памяти устройства больше занятий. Внос.вар.ЧП в жур.: позволяет часам записывать вариабельность частоты пульса во время занятия (Состояние вариабельности частоты пульса, стр. 82). Повышение точности геолокации: позволяет часам записывать более подробную информацию о местоположении для определенных занятий, таких как бег или пеший туризм.

© «Спорт Лайф», 2026

Восстановление и сброс настроек

Вы можете выполнить резервное копирование настроек с существующих часов Garmin ® и восстановить эти настройки на других совместимых часах Garmin с помощью приложения Garmin Connect™ (Восстановление настроек и данных из Garmin Connect™, стр. 157). Настройки включают в себя спортивные профили, мини-виджеты, пользовательские настройки, тренировки и многое другое. В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте и выберите Настройки часов > Система > Восстановление и сброс. Автоматическое резервное копирование: периодически выполняет резервное копирование настроек в учетную запись Garmin Connect. Начать резервное копирование: ручное резервное копирование настроек в учетную запись Garmin Connect. Просмотр отчета: отображение всех проблем, возникших во время последнего восстановления настроек часов. этот параметр отображается только в том случае, если некоторые настройки часов не были восстановлены должным образом. Содержимое резервной копии: отображает тип сохраненных данных. Сброс: сброс выбранных настроек до заводских значений (Сброс всех настроек до значений по умолчанию, стр. 158).

Восстановление настроек и данных из Garmin Connect™

1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Устройства Garmin и выберите ваши часы. 3 Выберите Система > Восстановление и сброс > Резервные копии устройства. 4 Выберите резервную копию из списка. Выберите Восстановить из резервной копии > Восстановление. Следуйте инструкциям на экране. 7 Подождите, пока часы не будут синхронизированы с приложением. 8 На часах нажмите и выберите . Часы перезапустятся и восстановят настройки и данные. 9 Следуйте инструкциям на экране.

Сброс всех настроек до значений по умолчанию

Перед сбросом всех настроек до значений по умолчанию следует синхронизировать часы с приложением Garmin Connect™ для загрузки данных о занятиях. Вы можете сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Система > Восстановление и сброс > Сброс. 3 Выберите один из следующих вариантов: - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и сохранить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите Вып. сброс до настр. по умолч.. - Чтобы удалить все занятия из истории, выберите Удалить все занятия. - Чтобы удалить все сообщения в приложении Messenger, выберите Удалить все сообщения. - Чтобы сбросить все результаты по расстоянию и времени, выберите Сбросить результаты. - Чтобы удалить данные о показателе насыщении тканей для погружения с аквалангом, выберите Перезагрузите компьютер для дайвинга. ПРИМЕЧАНИЕ: выполнять сброс показателя насыщения тканей следует, только если вы не планируете использовать устройство в будущем. Это может быть полезно для магазинов приспособлений для дайвинга, предоставляющих устройства в аренду. - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и удалить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите Удалить данные и сбросить настройки. ПРИМЕЧАНИЕ: если на часах настроен кошелек Garmin Pay™, этот параметр приведет к удалению кошелька с часов. Если на часах

© «Спорт Лайф», 2026

есть музыкальные файлы, они будут удалены. - Чтобы удалить все временные файлы с часов, выберите Удаление временных файлов.

Перезапуск часов вручную

Если часы перестали отвечать на запросы, попробуйте выполнить следующие действия, чтобы принудительно перезапустить их. - Нажмите и удерживайте , пока часы не выключатся, а затем нажмите и удерживайте , чтобы включить часы. - Подключите часы к порту для зарядки USB-C ® не менее чем на 30 секунд, отсоедините кабель, а затем присоедините его снова.

Устранение неполадок устройства в режиме восстановления

Опции режима восстановления отображаются на устройстве, если оно не может решить проблему с программным обеспечением. Выберите одну или несколько опций режима восстановления: Attempt Recovery Попытка восстановления: это наиболее распространенное решение проблемы с программным обеспечением. В большинстве случаев данные о занятиях не будут потеряны. Help Справка: сканируйте QR-код, чтобы получить доступ к последней информации по поиску и устранению неполадок от службы поддержки продукта Garmin ®. Cancel Activity Отмена занятия: если вы в данный момент записываете занятие, то оно будет отменено. УВЕДОМЛЕНИЕ Текущие данные занятия будут удалены. Delete Maps Удаление карт: удаляет карты с устройства. УВЕДОМЛЕНИЕ При этом файлы карт будут удалены с устройства. Если у вас есть доступ к ПК, вы можете использовать приложение Garmin Express™ для восстановления файлов карт. Connect to Computer Подключение к ПК: если у вас есть доступ к ПК, вы можете использовать приложение Garmin Express для обновления программного обеспечения. Factory Reset Сброс до заводских настроек: восстанавливает заводские настройки устройства. УВЕДОМЛЕНИЕ Это приведет к удалению всех пользовательских данных, настроек и информации о сопряжении. Все данные, синхронизированные с вашей учетной записью Garmin Connect™, можно восстановить. Power Off Выключение питания: выключает устройство.

© «Спорт Лайф», 2026

Обновления продукта

Устройство автоматически проверяет наличие обновлений при сопряжении с телефоном с помощью технологии Bluetooth ® или при подключении к Wi-Fi ®. Вы можете вручную проверять наличие обновлений в системных настройках (Настройки системы, стр. 153). Установите на компьютер Garmin Express™ (garmin.com/express). Установите на смартфон приложение Garmin Connect™. Оно позволяет с легкостью получать доступ к различным службам для устройств Garmin ®: - Обновления ПО - Обновления карт ПРИМЕЧАНИЕ: обновления карт доступны через Garmin Express. - Обновления полей для гольфа - Загрузки данных в приложение Garmin Connect на телефоне - Регистрация устройства

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть информацию об устройстве, включая идентификатор прибора, версию программного обеспечения, сведения о соответствии стандартам и текст лицензионного соглашения. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Система > Об устройстве.

Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам

(электронная этикетка) Этикетка для данного устройства предоставляется в электронном виде. Электронная этикетка может предоставлять нормативную информацию, например номера идентификации, предоставленные FCC, или маркировки о соответствии региональным стандартам, а также полезную информацию о продукте и лицензии. 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте . В меню настроек выберите Система. Выберите Об устройстве.

© «Спорт Лайф», 2026

О дисплее AMOLED

По умолчанию настройки часов оптимизированы для высокой производительности и длительной работы от батареи (Советы по увеличению времени работы батареи, стр. 162). Остаточное изображение, или так называемое «выгорание пикселей», является нормальным явлением для AMOLED-устройств. Чтобы продлить срок службы дисплея AMOLED, не следует отображать статические изображения с высокой яркостью в течение длительного времени. Для сведения этого эффекта к минимуму дисплей MARQ ® 9/9 Pro AMOLED отключается после выбранного времени таймаута (Настройки экрана и яркости, стр. 105). Вы можете повернуть запястье к себе, коснуться сенсорного экрана или нажать кнопку, чтобы вывести часы из спящего режима.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Зарядка часов

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ В устройстве используется литий-ионная батарея. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве Правила техники безопасности и сведения об устройстве, 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 (Уход за устройством, стр. 163). Часы поставляются с фирменным кабелем для зарядки. Дополнительные аксессуары и запасные части см. на веб-сайте garmin.com или свяжитесь с дилером Garmin ®. 1 Подключите кабель (концом со значком) к разъему для зарядки на часах. 2 Подключите другой конец кабеля к порту компьютера USB-C ® или адаптеру переменного тока (минимальная номинальная мощность — 5 Вт). Часы отображают текущий уровень заряда батареи. 3 Отключите часы от зарядного устройства, когда уровень заряда батареи достигнет 100%.

Зарядка от солнечной энергии

ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция поддерживается не на всех моделях устройства. Благодаря возможности зарядки от солнечной энергии часы можно заряжать во время использования. Советы по зарядке от солнечной энергии Чтобы максимально увеличить время работы часов от батареи, следуйте этим советам. - При ношении часов не закрывайте циферблат рукавом. - Регулярное использование вне помещения в солнечных условиях может продлить время работы от батареи. ПРИМЕЧАНИЕ: часы могут защищать свою батарею от воздействия экстремальных температур и автоматически ограничивать или прекращать зарядку. ПРИМЕЧАНИЕ: часы не заряжаются от солнечной энергии при подключении к внешнему источнику питания или при полном заряде батареи.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Уход за устройством

ОСТОРОЖНО Не снимайте наружную защитную панель, расположенную на правой стороне часов между двумя кнопками. Это может привести к повреждению барометра часов и снижению эффективности работы барометра и/или неблагоприятно повлиять на другие измерения, такие как функции измерения давления воздуха и погружений, что может повлечь за собой повреждение имущества или получение травм. УВЕДОМЛЕНИЕ 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 подвергайте отверстия микрофона и динамика воздействию крему от загара или других химикатов. Это может привести к засорению или иным негативным последствиям для микрофона и динамика, что может ухудшить их рабочие характеристики. 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 использовать для очистки устройства приспособления, подающие воду или воздух под высоким давлением, поскольку их воздействие может повредить датчик глубины или барометр. Оберегайте кожаный ремешок от грязи и намокания. Не следует заниматься плаванием или принимать душ с надетым кожаным ремешком. Погружение в воду или намокание от пота может привести к повреждению или выцветанию кожаного ремешка. Используйте силиконовый ремешок в качестве альтернативы. Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы. Не следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства. Следует прекратить использование устройства в случае его повреждения или хранения при температуре, выходящей за пределы указанного диапазона температур для хранения.

Очистка часов

ОСТОРОЖНО Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже время на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно. 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. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/fitandcare. 1 Промойте водой или протрите влажной безворсовой тканью. 2 Дайте часам полностью высохнуть. ПРИМЕЧАНИЕ: после плавания, принятия душа или иного воздействия влаги на часы остатки воды в динамике и микрофоне могут временно приводить к более тихому воспроизведению звука. Вода не наносит вреда часам, но ее испарение может занять до 24 часов. Функцию удаления воды можно использовать для удаления воды из динамика и микрофона (Элементы управления, стр. 71).

© «Спорт Лайф», 2026

Чистка кожаных ремешков

1 Протрите кожаные ремешки сухой тканью. 2 Для очистки кожаных ремешков используйте кондиционер для изделий из кожи.

Очистка нейлонового ремешка

- Вручную промойте нейлоновый ремешок мягким моющим средством, например жидкостью для мытья посуды. - Не кладите нейлоновый ремешок в стиральную машину или сушилку для белья. - Во время сушки нейлонового ремешка положите его на ровную поверхность или повесьте и дайте ему полностью высохнуть. - Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/fitandcare.

© «Спорт Лайф», 2026

Замена ремешков QuickFit

® ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Металлические браслеты часов и/или ремешки часов, металлические детали которых соприкасаются с корпусом часов или находятся в непосредственной близости от него, не следует использовать с часами MARQ ® 9 Pro из-за возможных помех для сигнала GNSS, Bluetooth ®, Wi-Fi ®, а также функций LTE и спутниковой связи (требуется активный тарифный план inReach ®). Не используйте браслеты или ремешки часов сторонних производителей и используйте только поддерживаемые неметаллические ремешки Garmin ®, доступные по ссылке www.garmin.com/Support/FAQ/SupportedBands. Сдвиньте фиксатор ремешка QuickFit, чтобы снять ремешок с часов. 2 Приложите новый ремешок к часам. 3 Легким нажатием вставьте ремешок на место. ПРИМЕЧАНИЕ: убедитесь, что ремешок закреплен надежно. Фиксатор должен защелкнуться на штырьке часов. 4 Повторите шаги с 1 по 3, чтобы заменить вторую половину ремешка.

© «Спорт Лайф», 2026

Дополнительная информация

Дополнительные сведения об этом устройстве см. на веб-сайте компании Garmin ®. - 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 garmin.com или обратитесь к дилеру компании Garmin. - Для получения информации о точности функций посетите веб-сайт garmin.com/ataccuracy. Не является медицинским прибором.

© «Спорт Лайф», 2026

Цветовые датчики и динамические характеристики бега

На странице динамических характеристик бега отображается цветовой датчик для основной характеристики. Вы можете настроить основную характеристику. Цветовой датчик показывает, как ваши динамические характеристики бега соотносятся с показателями других спортсменов. Цветовые зоны рассчитаны на основе перцентилей. В исследованиях, проведенных Garmin ®, принимали участие многие бегуны разных уровней подготовки. Значения в красной и оранжевой зонах типичны для менее подготовленных и медленно бегающих спортсменов. Значения в зеленой, синей и фиолетовой зонах типичны для более тренированных и быстро бегающих спортсменов. По сравнению с менее тренированными бегунами более подготовленные спортсмены демонстрируют менее долгий контакт с землей, меньшие показатели вертикальных колебаний и вертикального соотношения, меньшую потерю скорости при шаге, а также более высокий каденс. Однако у высоких бегунов каденс обычно несколько ниже, длина шага несколько больше, а вертикальное колебание несколько выше. Вертикальное соотношение — это вертикальное колебание, разделенное на длину шага. Этот показатель не зависит от роста. Дополнительную информацию о динамических характеристиках бега см. на веб-сайте garmin.com/runningdynamics. Дополнительную информацию о различных методиках и интерпретациях динамических характеристик бега вы можете найти в авторитетных источниках, статьях и на интернет-сайтах соответствующей тематики. Цветовая зона Перцентиль в зоне Диапазон каденса Диапазон времени контакта с землей Диапазон потери скорости при шаге Фиолетовый >95 >185 шагов/мин <218 мс <8,2 см/с Синий 70–95 174– 185 шагов/мин 218–248 мс 8,2–12,1 см/с Зеленый 30–69 163– 173 шагов/мин 249–277 мс 12,2–19,7 см/с Оранжевый 5–29 151– 162 шагов/мин 278–308 мс 19,8–25,9 см/с Красный <5 <151 шагов/мин >308 мс >25,9 см/с

Распределение времени контакта с землей

Распределение времени контакта с землей отражает симметрию бега и отображается в виде процентного значения общего времени контакта с землей. Например, значение 51,3% со стрелкой, направленной влево, указывает на то, что время контакта с землей левой ноги во время бега превышает время контакта с землей правой ноги. Если на экране данных отображаются оба показателя, например, 48–52, то 48% относится к левой ноге, а 52% — к правой. Цветовая зона Красный Оранжевый Зеленый Оранжевый Красный Симметрия Плохо Удовлетворительно Хорошо Удовлетворительно Плохо Процентное значение других спортсменов 5% 25% 40% 25% 5% Распределение времени контакта с землей >52,2% Л 50,8–52,2% Л 50,7% Л– 50,7% П 50,8–52,2% П >52,2% П При разработке и тестировании динамических характеристик бега команда Garmin ® обнаружила взаимосвязь между травмами и более выраженным нарушением баланса у определенных бегунов. При беге вверх или вниз по склону у многих спортсменов показатели распределения времени контакта с землей обычно отклоняются от соотношения 50–50. Многие тренеры по бегу считают, что симметричная беговая форма полезна и эффективна. Профессиональные бегуны, как правило, демонстрируют быстрые и сбалансированные шаги. Вы можете проверять показатели, отображаемые на датчике или в поле данных, во время бега или просмотреть сводку в своей учетной записи Garmin Connect™ после пробежки. Как и другие

© «Спорт Лайф», 2026

динамические характеристики бега, распределение времени контакта с землей представляет собой количественное измерение, которое можно использовать для получения данных о своей беговой форме.

Данные о вертикальном колебании и вертикальном соотношении

Диапазоны значений вертикального колебания и вертикального соотношения немного различаются в зависимости от используемого датчика и от того, где он расположен: на груди (аксессуары HRM 600, HRM-Fit™ или серии HRM-Pro™) либо на талии (аксессуар Running Dynamics Pod). Цветовая зона Перцентиль в зоне Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на груди Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на талии Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на груди Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на талии Фиолетовый >95 <6,4 см <6,8 см <6,1% <6,5% Синий 70–95 6,4–8,1 см 6,8–8,9 см 6,1–7,4% 6,5–8,3% Зеленый 30–69 8,2–9,7 см 9,0–10,9 см 7,5–8,6% 8,4–10,0% Оранжевый 5–29 9,8–11,5 см 11,0–13,0 см 8,7–10,1% 10,1–11,9% Красный <5 >11,5 см >13,0 см >10,1% >11,9%

© «Спорт Лайф», 2026

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.

© «Спорт Лайф», 2026

Оценки экономичности бега

Цветовая зона Оценка Мужчины Женщины Розовый Элита <185 <190 Фиолетовый Превосходно От 185 до 189 От 190 до 194 Синий Эксперт От 190 до 194 От 195 до 199 Зеленый Хороший уровень подготовки От 195 до 204 От 200 до 209 Цветовая зона Оценка Мужчины Женщины Желтый Натренированный От 205 до 214 От 210 до 219 Оранжевый Средний От 215 до 224 От 220 до 229 Красный Рекреационый > 224 > 229

© «Спорт Лайф», 2026

Нормы функциональной пороговой мощности

В данных таблицах приведена классификация расчетных значений функциональной пороговой мощности (ФПМ) в зависимости от пола. Мужчины Ватт на килограмм (Вт/кг) Превосходно 5,05 и больше Отлично От 3,93 до 5,04 Хорошо От 2,79 до 3,92 Удовлетворительно От 2,23 до 2,78 Подготовка отсутствует Меньше 2,23 Женщины Ватт на килограмм (Вт/кг) Превосходно 4,30 и больше Отлично От 3,33 до 4,29 Хорошо От 2,36 до 3,32 Удовлетворительно От 1,90 до 2,35 Подготовка отсутствует Меньше 1,90 Нормативы ФПМ определены на основе исследования, опубликованного Хантером Алленом (Hunter Allen) и доктором философии Эндрю Когганом (Andrew Coggan), «Проведение тренировок и соревнований с использованием датчика мощности» (Training and Racing with a Power Meter) (Boulder, CO: VeloPress, 2010 г.).

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Оценки показателя выносливости

В этих таблицах перечислены классификации для расчетных значений показателей выносливости по возрасту и полу. Мужчины Рекреационый Средний Натренированный Хороший уровень подготовки Эксперт Превосходно Элита 18–20 Меньше 4999 5000–5699 5700–6299 6300–6999 7000–7599 7600–8299 8300 и больше 21–39 Меньше 5099 5100–5799 5800–6599 6600–7299 7300–8099 8100–8799 8800 и больше 40–44 Меньше 5099 5100–5799 5800–6499 6500–7199 7200–7899 7900–8599 8600 и больше 45–49 Меньше 4999 5000–5699 5700–6399 6400–6999 7000–7699 7700–8399 8400 и больше 50–54 Меньше 4899 4900–5499 5500–6099 6100–6799 6800–7399 7400–7999 8000 и больше 55–59 Меньше 4599 4600–5099 5100–5699 5700–6199 6200–6799 6800–7299 7300 и больше 60–64 Меньше 4299 4300–4799 4800–5299 5300–5699 5700–6199 6200–6699 6700 и больше 65–69 Меньше 4099 4100–4499 4500–4899 4900–5399 5400–5799 5800–6199 6200 и больше 70–74 Меньше 3799 3800–4199 4200–4599 4600–4899 4900–5299 5300–5699 5700 и больше 75–80 Меньше 3599 3600–3899 3900–4299 4300–4599 4600–4999 5000–5299 5300 и больше 80 и старше Меньше 3299 3300–3599 3600–3999 4000–4299 4300–4699 4700–4999 5000 и больше Женщины Рекреационый Средний Натренированный Хороший уровень подготовки Эксперт Превосходно Элита 18–20 Меньше 4599 4600–5099 5100–5499 5500–5999 6000–6399 6400–6899 6900 и больше 21–39 Меньше 4699 4700–5199 5200–5699 5700–6299 6300–6799 6800–7299 7300 и больше 40–44 Меньше 4699 4700–5199 5200–5699 5700–6199 6200–6699 6700–7199 7200 и больше 45–49 Меньше 4599 4600–5099 5100–5599 5600–6099 6100–6599 6600–7099 7100 и больше 50–54 Меньше 4499 4500–4999 5000–5399 5400–5899 5900–6299 6300–6799 6800 и больше 55–59 Меньше 4299 4300–4699 4700–5099 5100–5599 5600–5099 6000–6399 6400 и больше 60–64 Меньше 4099 4100–4499 4500–4899 4900–5299 5300–5699 5700–6099 6100 и больше 65–69 Меньше 3799 3800–4199 4200–4599 4600–4899 4900–5299 5300–5699 5700 и больше 70–74 Меньше 3699 3700–4099 4100–4399 4400–4799 4800–5099 5100–5499 5500 и больше 75–80 Меньше 3499 3500–3799 3800–4199 4200–4499 4500–4899 4900–5199 5200 и больше 80 и старше Меньше 3199 3200–3499 3500–3799 3800–4099 4100–4399 4400–4699 4700 и больше Данные расчетные значения разработаны и поддерживаются компанией Garmin Human Performance Lab™.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Размер и окружность колеса

При использовании для езды на велосипеде датчик скорости автоматически определяет размер колеса. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика скорости. Размер велосипедной шины обычно указан на обеих сторонах шины. Можно измерить длину окружности колеса или воспользоваться одним из калькуляторов в Интернете.

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

ПРИМЕЧАНИЕ: не все поля данных доступны для всех типов занятий. Для отображения данных в некоторых полях необходимо подключить дополнительные устройства ANT+ ® или Bluetooth ®. Некоторые поля данных отображаются в нескольких категориях на часах. СОВЕТ: вы также можете настроить поля данных в настройках часов в приложении Garmin Connect™. Поля частоты шагов Название Описание Средняя частота Велотренировка. Средний каденс для текущего занятия. Средняя частота шагов Бег. Средний каденс для текущего занятия. Частота вращения Велотренировка. Число оборотов шатуна педали. Чтобы эти данные отображались, необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к дополнительному датчику каденса. Частота шагов Бег. Количество шагов в минуту (для левой и правой ноги). Частота вращения на круге Велотренировка. Средний каденс для текущего круга. Частота шагов на круге Бег. Средний каденс для текущего круга. Част. вращения на посл. круге Велотренировка. Средний каденс на последнем завершенном круге. Частота шагов на посл. круге Бег. Средний каденс на последнем завершенном круге. Графики Название Описание График давления График, демонстрирующий барометрическое давление с течением времени. График высоты График, демонстрирующий высоту с течением времени. График частоты пульса График, демонстрирующий ЧСС на протяжении всего занятия. Диаграмма темпа График, демонстрирующий темп на протяжении всего занятия. График мощности График, демонстрирующий мощность на протяжении всего занятия. Диаграмма скорости График, демонстрирующий скорость на протяжении всего занятия. Поля данных компаса Название Описание Курс по компасу Направление движения, определенное по компасу. Курс GPS Направление движения, определенное по GPS. Направление Направление движения. Поля расстояния Название Описание Расст. Пройденное расстояние для текущего трека или занятия. Расстояние на интервале Пройденное расстояние для текущего интервала. Расстояние круга Пройденное расстояние для текущего круга. Расстояние последнего круга Пройденное расстояние на последнем завершенном круге. Морское расстояние Пройденное расстояние в морских метрах или футах. Поля для дайвинга Название Описание Скорость подъема Текущая скорость подъема на поверхность. ЦНС Текущий уровень кислородного отравления центральной нервной системы в процентах. PO2 текущей смеси Парциальное давление кислорода (PO2) в газе-дилюенте во время погружения с ИДА замкнутого цикла (CCR). Номер погружения Количество завершенных погружений. Гл. посл. погр. Максимальная глубина, достигнутая во время последнего погружения. Название Описание Время посл. погружения Время, проведенное под водой во время последнего погружения.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Максимальная глубина Максимальная глубина, достигнутая во время погружения. OTU Текущие показатели кислородной токсичности. Время между погружениями Время, прошедшее с момента завершения погружения. Время всплытия Время, необходимое для безопасного подъема к поверхности. Поля расстояния Название Описание Средняя скорость подъема Средняя высота подъема с момента последнего сброса данных. Средняя скорость спуска Средняя высота спуска с момента последнего сброса данных. Высота Высота текущего местоположения ниже или выше уровня моря. Отн. дальность планирования Отношение пройденного расстояния по горизонтали к перепаду высоты. Высота по GPS Высота текущего местоположения по GPS. Уклон Расчет подъема (высоты) для забега (дистанции). Например, если на каждые 3 м (10 футов) подъема вы перемещаетесь на 60 м (200 футов), уклон составит 5%. Подъем на круге Высота подъема для текущего круга. Спуск на круге Средняя высота спуска для текущего круга. Подъем на последнем круге Высота подъема на последнем пройденном круге. Спуск на последнем круге Высота спуска на последнем пройденном круге. Максимальный подъем Максимальная скорость подъема с момента последнего сброса данных (в метрах в минуту или в футах в минуту). Максимальный спуск Максимальная скорость спуска с момента последнего сброса данных (в метрах в минуту или в футах в минуту). Максимальная высота Максимальная высота подъема с момента последнего сброса данных. Минимальная высота Самая низкая точка пути с момента последнего сброса данных. Общий подъем Общая высота подъема с момента последнего сброса данных. Общий спуск Общая высота спуска с момента последнего сброса данных. Поля данных пройденных этажей Название Описание Пройденные этажи Общее количество пройденных вверх этажей за день. Пройденные вниз этажи Общее количество этажей, пройденных вниз за день. Этажей в минуту Число этажей подъема, пройденных в минуту. Поля силы Название Описание Сила за 3 с Средняя сила за 3 секунды движения, прилагаемая к платформам педалей, в ньютонах. Сила за 10 с Средняя сила за 10 секунд движения, прилагаемая к платформам педалей, в ньютонах. Сила за 30 с Средняя сила за 30 секунд движения, прилагаемая к платформам педалей, в ньютонах. Ср. сила Средняя сила, прилагаемая к платформам педалей во время занятия, в ньютонах. Сила Сила, прилагаемая к платформам педалей, в ньютонах.

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

Сила на круге Средняя сила, прилагаемая к платформам педалей во время текущего круга, в ньютонах. Норм. сила на кр. Нормализованная сила, прилагаемая к платформам педалей во время текущего круга, в ньютонах. Название Описание Сила на последнем круге Средняя сила, прилагавшаяся к платформам педалей во время предыдущего круга, в ньютонах. Норм. сила на посл. кр. Нормализованная сила, прилагавшаяся к платформам педалей во время предыдущего круга, в ньютонах. Макс. сила Максимальная сила, прилагаемая к платформам педалей во время занятия, в ньютонах. Макс. сила на круге Максимальная сила, прилагаемая к платформам педалей во время текущего круга, в ньютонах. Нормализованная сила Нормализованная сила, прилагаемая к платформам педалей, в ньютонах. Передачи Название Описание Батарея Di2 Оставшийся уровень заряда батареи датчика Di2. Передняя Передняя передача велосипеда в соответствии с данными датчика положения передачи. Батарея датчика перекл. передач Состояние батареи датчика положения передачи. Комбинация передач Текущая комбинация передач в соответствии с данными датчика положения передачи. Передачи Передняя и задняя передачи велосипеда в соответствии с данными датчика положения передачи. Передаточное число Количество зубьев на передней и задней шестернях велосипеда, определенное датчиком положения передачи. Задняя Задняя передача велосипеда в соответствии с данными датчика положения передачи. Графические Название Описание Оперативная информация о виджетах Бег. Цветная шкала, демонстрирующая текущий диапазон каденса. ДАТЧИК КОМПАСА Направление движения, определенное по компасу. Датчик распр. вр. конт. с зем. Цветная шкала, демонстрирующая распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега. Датчик вр. контакта с зем. Цветная шкала, демонстрирующая время контакта с землей при каждом шаге во время бега, измеряется в миллисекундах. Датчик частоты пульса Цветная шкала, демонстрирующая текущую зону ЧСС. Соотношение зон частоты пульса Цветная шкала, демонстрирующая соотношение времени, проведенного в каждой зоне ЧСС. Датчик PacePro Бег. Ваш текущий темп на отрезке и целевой темп на отрезке. ДАТЧИК МОЩНОСТИ Цветная шкала, демонстрирующая текущую зону мощности. Изм. выносл. (расстояние) Шкала, демонстрирующая оставшееся расстояние. Измер. выносл. (время) Шкала, демонстрирующая оставшееся время. Датчик потери скорости при шаге Цветная шкала, демонстрирующая текущую потерю скорости при шаге во время бега. Датчик % потери ск. при шаге Цветная шкала, демонстрирующая процент средней потери скорости при шаге.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Датчик общего подъема/спуска Общая высота подъема и спуска во время занятия или с момента последнего сброса данных. Датчик Training Effect Влияние текущего занятия на уровни аэробной и анаэробной формы. Название Описание Датчик вертикальных колебаний Цветная шкала, демонстрирующая степень отскока от земли во время бега. Датчик вертикал. соотношения Цветная шкала, демонстрирующая отношение вертикального колебания к длине шага. Поля частоты пульса Название Описание % резерва частоты пульса Резерв ЧСС в процентах (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя). Аэробный Training Effect Влияние текущего занятия на уровень аэробной формы. Анаэробн. Training Effect Влияние текущего занятия на уровень анаэробной формы. Средний % резерва ЧП Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего занятия. Средняя ЧП Средняя ЧСС для текущего занятия. Средняя ЧП % максимум Среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего занятия. Частота пульса Ваша ЧСС в ударах в минуту (уд./мин). Устройство должно обладать функцией измерения ЧСС на запястье или быть подключено к совместимому пульсометру. % максимальной частоты пульса Процент от максимальной ЧСС. Зона частоты пульса Текущий диапазон ЧСС (от 1 до 5). Зоны по умолчанию определяются на основе данных в личном профиле и значений максимальной ЧСС (220 минус ваш возраст). Средн. % РЧП на интервале Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва. Ср.%мак.ЧП/интервале Среднее процентное значение максимальной ЧСС на текущем интервале заплыва. Средн. ЧП на интервале Средняя ЧСС на текущем интервале заплыва. Макс. % РЧП на интервале Максимальное процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва. Макс. % макс. ЧП на интервале Максимальное процентное значение максимальной ЧСС на текущем интервале заплыва. Макс. ЧП на интервале Максимальная ЧСС на текущем интервале заплыва. % резерва ЧП на круге Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего круга. Частота пульса на круге Средняя ЧСС для текущего круга. ЧП на круге %максимум Среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего круга.

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

%РЧП на последнем круге Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для последнего завершенного круга. ЧП на последнем круге Средняя ЧСС на последнем пройденном круге. ЧП на круге %максимум Среднее процентное значение максимальной ЧСС для последнего завершенного круга. Время в зоне Истекшее время в каждой зоне ЧСС. Поля участков Название Описание Участки на интервале Число завершенных участков бассейна во время текущего интервала. Участки Число завершенных участков бассейна во время текущего занятия. Поля данных навигации Название Описание Пеленг Направление от текущего местоположения к пункту назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации. Дистанция Направление от исходного местоположения к пункту назначения. Курс можно просмотреть как запланированный или заданный маршрут. Данные отображаются только в активном режиме навигации. Местоп. пункта назначения Положение конечного пункта назначения. Марш. точка пункта назн. Последняя точка по маршруту до пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации. Оставшееся расстояние Оставшееся расстояние до конечного пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации. Расстояние до следующей Оставшееся расстояние до следующей маршрутной точки. Данные отображаются только в активном режиме навигации. Примерное общее расстояние Расчетное расстояние от точки старта до пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации. РВП в следующую Расчетное время прибытия в следующую маршрутную точку (по местному времени в точке). Данные отображаются только в активном режиме навигации. РВП Расчетное время прибытия в конечный пункт назначения (по местному времени пункта назначения). Данные отображаются только в активном режиме навигации. ПРИБЫТИЕ ЧЕРЕЗ Расчетное время до попадания в конечный пункт назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации. Отн. дал. пл. до п. назн. Относительная дальность планирования для спуска из текущего местоположения до высоты, на которой находится пункт назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации. Широта/долгота Текущее положение по координатам широты и долготы независимо от выбранной настройки формата координат. Местополож. Текущее положение согласно выбранной настройке формата координат. Следующая развилка Расстояние до следующей развилки на маршруте в соответствии с данными функции NextFork™. Следующая маршрутная точка Следующая точка по маршруту. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

Отклонение от курса Дальность отклонения вправо или влево от исходного пути следования. Данные отображаются только в активном режиме навигации. Время до след. маршр. точки Расчетное время до попадания в следующую маршрутную точку на маршруте. Данные отображаются только в активном режиме навигации. Фактическая скорость Скорость приближения к точке назначения по маршруту. Данные отображаются только в активном режиме навигации. Верт. расст. до пункта наз. Расстояние по вертикали от текущего местоположения до конечного пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации. Вертикальная скорость к цели Скорость подъема или спуска до указанной высоты. Данные отображаются только в активном режиме навигации. Другие поля Название Описание Активные калории Количество калорий, сожженных во время занятия. Атмосферное давление Некалиброванное атмосферное давление. Барометрическое давление Текущее калиброванное атмосферное давление. Время до разрядки батареи Количество часов, оставшихся до разрядки батареи. Уровень батареи Оставшийся заряд батареи. Название Описание Курс отн. гр. Реальное направление движения независимо от заданного курса и периодических изменений направления. Расстояние до линии старта Оставшееся расстояние до линии старта гонки. Данные отображаются только в активном режиме навигации. Заряд батареи eBike Оставшийся уровень заряда батареи eBike. Запас хода eBIKE Оставшееся расчетное расстояние, на котором eBike может предоставить помощь. Флоу Измерение того, насколько стабильно вы поддерживаете скорость и плавность движения в поворотах во время текущего занятия. GPS Мощность спутникового сигнала GPS. Сложность Измерение сложности текущего занятия на основе высоты, градиента и быстрых изменений направления. Интервалы Количество завершенных интервалов в текущем занятии. Флоу на круге Общая оценка флоу для текущего круга. Сложность круга Общая сложность текущего круга. Круги Количество кругов, пройденных за текущее занятие. Повторы на последнем подходе Количество повторов на последнем этапе занятия. Попутный ветер Угол попутного ветра во время хождения под парусом. Нагрузка Тренировочная нагрузка для текущего занятия. Тренировочная нагрузка — это количество кислородного долга (EPOC), которое указывает на уровень сложности тренировки. LTE Мощность сигнала LTE. Спортивное состояние Балл эффективности тренировки — это результат оценки ваших физических возможностей в реальном времени. Пов. Число повторов за подход во время тренировки в спортзале. Частота дыхания Частота дыхания, измеряемая в количестве дыхательных циклов в минуту (brpm).

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

Этапы Количество групп упражнений, выполненных в ходе занятия, например прыжков на скакалке. Накопление солнечной энергии Количество накопленной солнечной энергии, измеряемое в люкс-часах. Инт. зар. от сол. эн. Текущая интенсивность солнечного излучения, отображаемая в процентах от 50 000 люкс. Шаги Общее количество шагов во время текущего занятия. Переживание стресса Текущий уровень стресса. Восход Время восхода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS. Заход Время захода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS. Помощь по смене галса Датчик, помогающий определить, осуществляется ли движение по ветру или против ветра. Время суток Время суток, определяемое на основе текущего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс и летнее/зимнее время). Всего калорий Общее количество сожженных калорий за день. Поля темпа Название Описание Темп на 500 м Текущий темп за 500 метров. Средний темп на 500 м Средний темп за 500 метров для текущего занятия. Средний темп Средний темп для текущего занятия. Темп с учетом уклона Средний темп с учетом наклона рельефа местности. Название Описание Темп на интервале Средний темп для текущего интервала. Средний темп на 500 м на круге Средний темп за 500 метров для текущего круга. Темп на круге Средний темп для текущего круга. Темп на 500 м на посл. круге Средний темп за 500 метров для последнего круга. Темп на последнем круге Средний темп на последнем пройденном круге. Темп на последнем участке Средний темп на последнем завершенном участке бассейна. Темп Текущий темп. Постоянный темп Средний темп на последней пройденной миле или километре. Поля данных PacePro Название Описание Расстояние следующего отрезка Бег. Общее расстояние следующего отрезка. Целевой темп на след. отрезке Бег. Целевой темп на следующем отрезке. Расстояние отрезка Бег. Общее расстояние текущего отрезка. Оставшееся расстояние отрезка Бег. Оставшееся расстояние текущего отрезка. Темп на отрезке Бег. Темп на текущем отрезке. Целевой темп на отрезке Бег. Целевой темп на текущем отрезке. Поля мощности Название Описание % ФПМ Текущая выходная мощность в процентах от функциональной пороговой мощности. Среднее распределение за 3с Среднее распределение мощности слева/справа за период движения 3 секунды. Мощность 3 секунды Средняя выходная мощность за 3 секунды движения.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Мощность к весу за 3 с Средняя мощность в ваттах на килограмм за 3 секунды для текущего занятия. Среднее распределение за 10с Среднее распределение мощности слева/справа за период движения 10 секунд. Мощность 10 секунд Средняя выходная мощность за 10 секунд движения. Мощность к весу за 10 с Средняя мощность в ваттах на килограмм за 10 секунды для текущего занятия. Среднее распределение за 30с Среднее распределение мощности слева/справа за период движения 30 секунд. Мощность 30 секунд Средняя выходная мощность за 30 секунд движения. Мощность к весу за 30 с Средняя мощность в ваттах на килограмм за 30 секунды для текущего занятия. Средний баланс Среднее распределение мощности слева/справа для текущего занятия. Левая: средн.знач. ФМ Средний угол фазы мощности для левой ноги в рамках текущего занятия. Средняя мощность Средняя выходная мощность для текущего занятия. Правая: средн.знач. ФМ Средний угол фазы мощности для правой ноги в рамках текущего занятия. Левая: среднее значение ПФМ Среднее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги в рамках текущего занятия. Средн. СЦП Среднее значение смещения от центра платформы для текущего занятия. Средняя мощность к весу Средняя мощность в ваттах на килограмм для текущего занятия. Правая: среднее значение ПФМ Среднее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги в рамках текущего занятия. Баланс Текущее распределение мощности слева/справа. Название Описание Intensity Factor Intensity Factor™ для текущего занятия. Баланс на круге Среднее распределение мощности слева/справа для текущего круга. Левая: ПФМ на круге Среднее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги на текущем круге. Левая: ФМ на круге Средний угол фазы мощности для левой ноги на текущем круге. Макс.мощ. на кр. Максимальная выходная мощность для текущего круга. NP на круге Среднее значение Normalized Power™ для текущего круга. СЦП на круге Среднее значение смещения от центра платформы для текущего круга. Мощность на круге Средняя выходная мощность для текущего круга. Мощность к весу на круге Средняя мощность в ваттах на килограмм для текущего круга. Правая: ПФМ на круге Среднее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги на текущем круге.

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

Правая: ФМ на круге Средний угол фазы мощности для правой ноги на текущем круге. Макс. мощн. на посл. кр. Максимальная выходная мощность на последнем пройденном круге. Последний круг NP Среднее значение Normalized Power для последнего пройденного круга. Мощность на последнем круге Средняя выходная мощность на последнем пройденном круге. Левая: ПФМ Текущее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги. Пиковое значение фазы мощности — это диапазон угла, в пределах которого велосипедист вырабатывает пиковую движущую силу. Левая: значение фазы мощности Текущий угол фазы мощности для левой ноги. Фаза мощности — это участок хода педали, на котором вырабатывается положительная мощность. Максимальная мощность Максимальная выходная мощность для текущего занятия. NP Normalized Power для текущего занятия. Равномерность вращения педал. Показатель равномерности приложения силы к педалям при каждом вращении педалей. PCO Смещение от центра платформы. Смещение от центра платформы — это место приложения силы на платформе педали. Мощность Текущая выходная мощность в ваттах. При катании на лыжах устройство должно быть подключено к совместимому пульсометру. Мощность к массе Текущее значение мощности в ваттах на килограмм. Зона мощности Текущий диапазон выходной мощности, исходя из вашего ФПМ или заданных значений. Правая: ПФМ Текущее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги. Пиковое значение фазы мощности — это диапазон угла, в пределах которого велосипедист вырабатывает пиковую движущую силу. П.:зн.ф.м. Текущий угол фазы мощности для правой ноги. Фаза мощности — это участок хода педали, на котором вырабатывается положительная мощность. Время в зоне Истекшее время в каждой зоне мощности. Время езды в седле Время, проведенное в седле при езде на велосипеде в течение текущего занятия. Время езды в седле на круге Время, проведенное в седле при езде на велосипеде в течение текущего круга. Время в положении стоя Время, проведенное стоя при езде на велосипеде в течение текущего занятия. Время в положении стоя на круге Время, проведенное стоя при езде на велосипеде в течение текущего круга. TSS Training Stress Score™ для текущего занятия. Название Описание Эффективность вращ. педал. Показатель эффективности вращения велосипедных педалей. Работа Накопленное значение выполненной работы (выходная мощность) в килоджоулях.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Поля отдыха Название Описание Повтор Таймер для последнего интервала и текущего отдыха (плавание в бассейне). Таймер отдыха Таймер для текущего отдыха (плавание в бассейне). Динамич. характеристики бега Название Описание Ср. распр. вр. контакта с землей Среднее распределение времени контакта с землей для текущей сессии. Среднее вр. контакта с землей Среднее время контакта с землей для текущего занятия. Ср. потеря скорости при шаге Среднее значение потери скорости при шаге для текущего занятия. Сред. пр. потери ск. при шаге Среднее значение отношения потери скорости при шаге к скорости для текущего занятия. Средняя длина шага Средняя длина шага для текущей сессии. Среднее вертикальное колебание Средняя величина вертикальных колебаний для текущего занятия. Среднее вертик. соотношение Среднее значение отношения вертикального колебания к длине шага для текущей сессии. Распределение ВКЗ Распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега. Время контакта с землей Время контакта с землей при каждом шаге во время бега, измеряется в миллисекундах. Время контакта с землей не рассчитывается во время ходьбы. Распр. вр. конт. с землей на круге Среднее распределение времени контакта с землей для текущего круга. Время конт. с зем. на кр. Среднее время контакта с землей для текущего круга. Потеря ск. при шаге на круге Средняя потеря скорости при шаге для текущего круга. Пр. потери ск. при шаге на кр. Среднее значение отношения потери скорости при шаге к скорости для текущего круга. Длина шага на круге Средняя длина шага для текущего круга. Верт. колеб. на круге Средняя величина вертикальных колебаний для текущего круга. Верт. соотн. на круге Среднее значение отношения вертикального колебания к длине шага для текущего круга. Потеря скорости при шаге Значение потери скорости при шаге во время бега, выраженное в сантиметрах в секунду. Процент потери ск. при шаге Значение отношения потери скорости при шаге к скорости во время бега. Длина шага Расстояние между ступнями в рамках одного шага, измеряемое в метрах. Вертикальное колебание Отскок от земли во время бега. Вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах на каждый шаг. Вертикальное соотношение Отношение вертикального колебания к длине шага.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Поля скорости Название Описание Средняя скорость движения Средняя скорость движения для текущего занятия. Средняя общая скорость Средняя скорость для текущего занятия, в том числе скорость во время движения и с учетом остановок. Средняя скорость Средняя скорость для текущего занятия. Средняя ск. отн. гр. Средняя скорость движения для текущего занятия независимо от заданного курса и периодических изменений направления. Название Описание Ск. отн. гр. на круге Средняя скорость движения на текущем круге независимо от заданного курса и периодических изменений направления. Скорость на круге Средняя скорость для текущего круга. SOG пос. кр. Средняя скорость движения на последнем пройденном круге независимо от заданного курса и периодических изменений направления. Скорость на последнем круге Средняя скорость на последнем пройденном круге. Макс. ск. отн. гр. Максимальная скорость движения для текущего занятия независимо от заданного курса и периодических изменений направления. Максимальная скорость Максимальная скорость для текущего занятия. Скорость Текущая скорость движения. SOG Реальная скорость движения независимо от заданного курса и периодических изменений направления. Вертикальная скорость Скорость подъема или спуска за период времени. Поля данных выносливости Название Описание Выносливость Текущая оставшаяся выносливость. Оставшееся расстояние Текущее оставшееся расстояние выносливости, оставшееся при текущем усилии. Потенциал выносливости Оставшаяся потенциальная выносливость. Время до завершения Текущее оставшееся время выносливости, оставшееся при текущем усилии. Поля гребков Название Описание Среднее расстояние за толчок Лыжный тренажер. Среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия. Среднее расстояние за гребок Плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия. Среднее расстояние за гребок Гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия. Средняя частота толчков Лыжный тренажер. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего занятия. Средняя частота гребков Гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего занятия. Ср. кол-во гребков на уч. Среднее количество гребков на участок бассейна во время текущего занятия. Расстояние за толчок Лыжный тренажер. Пройденное расстояние за гребок. Расстояние за гребок Гребной спорт. Пройденное расстояние за гребок. Гребков на участке на интервале Среднее количество гребков на участок бассейна во время текущего интервала. Тип гребков на интервале Текущий тип гребков на интервале.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Расстояние за толчок на круге Лыжный тренажер. Среднее пройденное расстояние за гребок на текущем круге. Расстояние за гребок на круге Плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок на текущем круге. Расстояние за гребок на круге Гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на текущем круге. Частота толчков на круге Лыжный тренажер. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на текущем круге. Частота гребков на круге Плавание. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на текущем круге. Частота гребков на круге Гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на текущем круге. Название Описание Толчков на круге Лыжный тренажер. Общее количество гребков на текущем круге. Гребки на круге Плавание. Общее количество гребков на текущем круге. Гребки на круге Гребной спорт. Общее количество гребков на текущем круге. Расст. за толчок на посл. круге Лыжный тренажер. Среднее пройденное расстояние за гребок на последнем пройденном круге. Расст. за гребок на посл. круге Плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок на последнем пройденном круге. Расст. за гр. на посл. круге Гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на последнем пройденном круге. Частота толчков на посл. круге Лыжный тренажер. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном круге. Частота гребков на посл. круге Плавание. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном круге. Частота гребков на посл. круге Гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном круге. Толчков на последнем круге Лыжный тренажер. Общее количество гребков на последнем пройденном круге. Гребки на последнем круге Плавание. Общее количество гребков на последнем пройденном круге. Гребки на последнем круге Гребной спорт. Общее количество гребков на последнем пройденном круге. Гребков на последнем участке Общее количество гребков на последнем пройденном участке бассейна. Тип гребков на посл. участке Тип гребков, используемый во время последнего пройденного участка бассейна. Частота толчков Лыжный тренажер. Количество гребков в минуту (гр./мин). Частота гребков Плавание. Количество гребков в минуту (гр./мин). Частота гребков Гребной спорт. Количество гребков в минуту (гр./мин). Толчки Лыжный тренажер. Общее количество гребков для текущего занятия. Гребки Плавание. Общее количество гребков для текущего занятия. Гребки Гребной спорт. Общее количество гребков для текущего занятия.

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

Поля SWOLF Название Описание 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. 42). При плавании в открытой воде балл SWOLF рассчитывается на участке длиной 25 м. Swolf на интервале Средний балл SWOLF для текущего интервала. Балл SWOLF на круге Балл SWOLF на текущем круге. Балл SWOLF на последнем круге Балл SWOLF на последнем пройденном круге. Балл Swolf на последнем участке Балл SWOLF для последнего завершенного участка бассейна. Поля температуры Название Описание Максимальная за последние 24 ч Максимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры. Минимальная за последние 24 ч Минимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры. Средняя температура Средняя температура во время занятия. Максим. температура Максимальная температура во время занятия. Название Описание Миним. температура Минимальная температура во время занятия. Температура Температура воздуха. Ваша температура тела влияет на датчик температуры. Вы можете выполнить сопряжение датчика tempe™ с устройством для обеспечения постоянного источника достоверных данных о температуре. Поля таймера Название Описание Среднее время круга Среднее время на круг для текущего занятия. Среднее время на упражнении Среднее время на упражнении для текущего занятия. Среднее время в позе Среднее время в позе для текущего занятия. Истекшее время Зафиксированное суммарное время. Например, если вы запустили таймер занятия 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. Расчетное время завершения Расчетное время завершения текущего занятия. Время на интервале Время по секундомеру для текущего интервала. Время круга Время по секундомеру для текущего круга. Время последнего круга Время по секундомеру на последнем пройденном круге. Ср. время на последнем упр. Время по секундомеру на последнем законченном упражнении. Время в последней позе Время по секундомеру для последней завершенной позы. Время в движении Время по секундомеру для текущего упражнения. Время в движении Общее время в движении для текущего занятия. Общее преимущество/отставание Общее время отставания или опережения целевого темпа или скорости.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Время в позе Время по секундомеру для текущей позы. Гоночный таймер Время, прошедшее со старта текущей парусной регаты. Затраченное время Во время силовой тренировки количество времени, затраченное на текущий подход. Время остановок Общее время остановок для текущего занятия. Время плавания Время плавания для текущего занятия, исключая время отдыха. Таймер Текущее время таймера занятия. Поля тренировок Название Описание Осталось повторов Сколько повторов осталось до завершения (если используется режим тренировки с заданной целью). Длительность этапа Оставшееся время и расстояние для этапа тренировки. Темп на этапе Текущий темп во время этапа тренировки. Скорость на этапе Текущая скорость во время этапа тренировки. Время этапа Истекшее время для этапа тренировки. Garmin ®, логотип Garmin, MARQ ®, ANT+ ®, Approach ®, Auto Lap ®, Auto Pause ®, Edge ®, inReach ®, Move IQ ®, QuickFit ®, TracBack ®, Virtual Partner ® и Xero ® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Garmin Response SM, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, ShotView™, tempe™, Varia™ и Vector™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Данные товарные знаки запрещено использовать без явного разрешения Garmin. Android™ является товарным знаком компании Google LLC. Apple ®, iPhone ® и iTunes ® являются товарными знаками корпорации Apple Inc., зарегистрированными в США, а также в других странах и регионах. Текстовый знак и логотипы Bluetooth ® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. The Cooper Institute ®, а также любые связанные товарные знаки являются собственностью The Cooper Institute. Di2™ является товарным знаком Shimano, Inc. Shimano ® является зарегистрированным товарным знаком Shimano, Inc. iOS ® является зарегистрированным товарным знаком Cisco Systems, Inc. Использование этого знака корпорацией Apple Inc. осуществляется по лицензии. NOAA ® является зарегистрированным знаком обслуживания Национального управления океанографических и атмосферных исследований. Overwolf™ является товарным знаком компании Overwolf Ltd.

Поля данных

STRAVA и Strava™ являются товарными знаками компании Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) и Normalized Power™ (NP) являются товарными знаками компании Peaksware, LLC. USB-C ® является зарегистрированным товарным знаком организации USB Implementers Forum. Wi-Fi ® является зарегистрированным товарным знаком Wi-Fi Alliance Corporation. Windows ® является зарегистрированным товарным знаком компании Microsoft Corporation в США и других странах. Zwift™ является товарным знаком компании Zwift Inc. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев. Август 2026