

GARMIN®



APPROACH® S70

Руководство пользователя

 **Спорт Лайф**

Магазин спортивных часов
и пульсометров

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

© 2023 Garmin Ltd. or its subsidiaries

All rights reserved. Under the copyright laws, this manual may not be copied, in whole or in part, without the written consent of Garmin. Garmin reserves the right to change or improve its products and to make changes in the content of this manual without obligation to notify any person or organization of such changes or improvements. Go to www.garmin.com for current updates and supplemental information concerning the use of this product.

Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Edge®, QuickFit®, and Virtual Partner® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Move IQ®, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, SatIQ™, and tempe™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

Android™ is a trademark of Google Inc. The BLUETOOTH® word mark and logos are owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Handicap Index® and Slope Rating® are registered trademarks of the United States Golf Association. iOS® is a registered trademark of Cisco Systems, Inc. used under license by Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes®, and Mac® are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. Wi-Fi® is a registered mark of Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® is a registered trademark of Microsoft Corporation in the United States and other countries. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product is ANT+® certified. Visit www.thisisant.com/directory for a list of compatible products and apps.

M/N: A04431, A04432



Содержание

Введение

Обзор устройства	1
Начало работы	1
Использование функций часов	1
Сопряжение с телефоном	2
Зарядка часов	2
Обновления продукта	2
Настройка Garmin Express	2

Игра в гольф

Меню гольфа	4
Виртуальный кэдди	5
Просмотр гринга	5
Препятствия и лейапы	6
Измерение расстояния касанием	6
Смена лунок	6
Ведение счёта	6
Включение отслеживания статистики	7
Запись статистики	7
Настройка метода подсчёта очков	7
О системе подсчёта Стейблфорд	7
История счёта	8
Включение подсчёта с гандикапом	8
Просмотр направления к флажку	9
Просмотр скорости и направления ветра	9
Просмотр информации о раунде	9
Просмотр измеренных ударов	9
Измерение удара вручную	9
Просмотр статистики клюшек	10
Сохранение пользовательских целей	10
Использование режима крупных цифр	10
Просмотр карты в режиме крупных цифр	10
Значки расстояния PlaysLike	11
Завершение раунда	11

Тренировка темпа замаха

Идеальный темп замаха	12
Анализ темпа замаха	12
Просмотр последовательности подсказок	13

Подключения

Функции подключения телефона	13
------------------------------	----

Включение уведомлений Bluetooth	13
Управление уведомлениями	13
Использование режима «Не беспокоить»	13
Отключение подключения телефона по Bluetooth	14
Включение и отключение оповещений о подключении телефона	14
Поиск телефона	14
Функции подключения Wi-Fi	14
Подключение к сети Wi-Fi	14

Приложения для телефона и компьютера	14
Приложение Garmin Golf	15
Обновление полей для гольфа вручную	15
Автоматическое обновление полей	15
Garmin Connect	15
Использование приложений для смартфона	15
Использование Garmin Connect на компьютере	16
Функции Connect IQ	16
Загрузка функций Connect IQ	16
Загрузка функций Connect IQ с компьютера	16

Garmin Pay™

Настройка кошелька Garmin Pay	17
Оплата покупки с помощью часов	17
Добавление карты в кошелёк Garmin Pay	17
Управление картами Garmin Pay	18
Изменение пароля Garmin Pay	18

Виджеты

Просмотр цикла виджетов	20
Настройка цикла виджетов	20
Создание папок виджетов	21
Статус вариабельности пульса	21
Body Battery	22
Советы по улучшению данных Body Battery	22
Статус тренировки	22
Уровни статуса тренировки	23
Советы по получению статуса тренировки	23



Синхронизация занятий и показателей эффективности	23	Часы	36
Острая нагрузка	24	Настройка будильника	36
Фокус тренировочной нагрузки	24	Редактирование будильника	36
Соотношение нагрузки	24	Запуск таймера обратного отсчёта	36
О тренировочном эффекте	25	Использование секундомера	37
		Добавление дополнительных часовых поясов	37
		Редактирование дополнительного часового пояса	37
Пауза и возобновление статуса тренировки	26	Тренировки	38
Добавление акции	26	Единый статус тренировки	38
Использование советника по смене часовых поясов	26	Синхронизация занятий и показателей эффективности	38
Планирование поездки в приложении Garmin Connect	26		38
Элементы управления	27	Тренировки	38
Настройка меню элементов управления	29	Запуск тренировки	39
Функции измерения пульса	29	Выполнение тренировки из Garmin Connect	39
Наручное измерение пульса	29	Запуск интервальной тренировки	39
Ношение часов	29	Настройка интервальной тренировки	40
Советы при нестабильных данных пульса	30	Использование Virtual Partner®	40
Настройки наручного пульсометра	30	О календаре тренировок	40
		Использование планов тренировок Garmin Connect	40
Настройка оповещения о нештатном пульсе	30		40
Трансляция пульса на устройства Garmin	31	Музыка	41
Отключение наручного измерения пульса	31	Подключение к стороннему провайдеру	41
О зонах пульса	31	Загрузка аудиоконтента от стороннего провайдера	41
Настройка зон пульса	32		41
Расчёт зон пульса	32	Загрузка личного аудиоконтента	42
Пульсоксиметр	32	Прослушивание музыки	42
Получение показаний пульсоксиметра	33	Элементы управления воспроизведением музыки	42
Настройка режима пульсоксиметра	33	Подключение наушников Bluetooth	43
Советы при нестабильных показаниях пульсоксиметра	33	Изменение режима звука	43
		Настройка устройства	43
Занятия и приложения	33	Настройка циферблата	43
Начало занятия	34	Настройки гольфа	44
Советы по записи занятий	34	Настройки подсчёта очков	44
Остановка занятия	34	Настройки PlaysLike	44
Оценка занятия	34	Настройка списка занятий и приложений	45
Занятия в помещении	34	Настройки занятий и приложений	45
Калибровка дистанции беговой дорожки	35	Настройка экранов данных	46
Плавание в бассейне	35	Настройки спутников	47
Термины плавания	35	Оповещения	47
Занятия на открытом воздухе	35	Настройка оповещения	48
Просмотр лыжных спусков	35		



Настройка профиля пользователя	48	Устранение неполадок	59
Функции безопасности и отслеживания	49	Получение дополнительной информации	59
Добавление экстренных контактов	49	Советы по продлению времени работы аккумулятора	59
Включение и отключение детекции происшествий	49	Устройство не находит ближайшие поля для гольфа	59
Запрос помощи	50		
Настройки здоровья и хорошего самочувствия	50	Совместим ли мой телефон с часами?	60
Автоматическая цель	50		
Использование оповещения о движении	50	Мой телефон не подключается к часам	60
Минуты интенсивности	50	На устройстве установлен неверный язык	60
Начисление минут интенсивности	51	Устройство показывает неверные единицы измерения	60
Отслеживание сна	51	Перезапуск часов	60
Использование автоматического отслеживания сна	51	Получение сигналов спутников	60
		Улучшение приёма сигнала спутников GPS	61
Системные настройки	51	Отслеживание активности	61
Настройки времени	52	Мой ежедневный счётчик шагов не отображается	61
Настройка оповещений о времени	52		
Изменение настроек дисплея	52		
Изменение единиц измерения	52		
Настройка режима сна	53	Счётчик шагов кажется неверным	61
Сброс всех настроек по умолчанию	53	Счётчики шагов на часах и в аккаунте Garmin Connect не совпадают	61
Расширенные настройки	53		
			61
Беспроводные датчики	54	Мои минуты интенсивности мигают	61
Сопряжение беспроводных датчиков	54		
Датчики ключей	54	Приложение	62
		Поля данных	62
Беговой темп и дистанция HRM-Pro	55	Размер и длина окружности колеса	65
Советы по записи бегового темпа и дистанции	55	Определения символов	65
Использование дополнительного датчика скорости или каденса велосипеда	55		
	55		
tempe	55		
Информация об устройстве	56		
Замена ремешков	56		
Технические характеристики	57		
Информация об аккумуляторе	57		
Уход за устройством	58		
Очистка часов	58		
Длительное хранение	58		
Просмотр информации об устройстве	58		
	58		
Управление данными	58		
Удаление файлов	59		

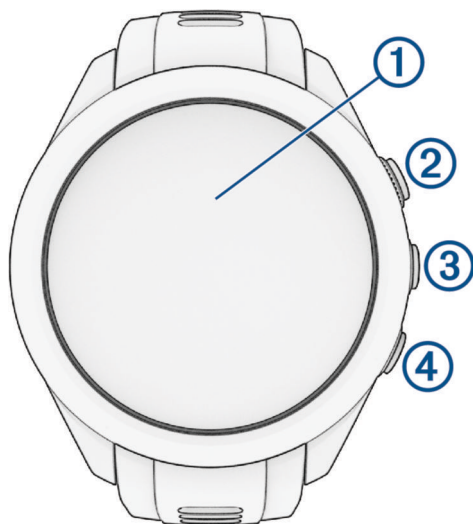




Введение

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. См. руководство «Важная информация о безопасности и продукте» в коробке продукта, где приведены предупреждения о продукте и другая важная информация.

Обзор устройства



- ① Сенсорный экран: коснитесь, чтобы выбрать пункт меню. Удерживайте данные на циферблате, чтобы открыть виджет или функцию. Проведите вверх или вниз для прокрутки цикла виджетов и меню.
- ② Кнопка действия: нажмите, чтобы начать раунд гольфа. Нажмите, чтобы начать занятие или открыть приложение. Кнопка меню: удерживайте, чтобы включить часы; нажмите, чтобы открыть меню элементов управления и настройки часов; удерживайте, чтобы выключить часы. Кнопка «Назад»: нажмите, чтобы вернуться на предыдущий экран.
- ③

④

Начало работы

При первом использовании часов выполните эти задачи, чтобы настроить их и познакомиться с основными функциями.

1 Удерживайте кнопку, чтобы включить часы («Обзор устройства», стр. 1). 2 Ответьте на запросы часов о предпочитаемом языке, единицах измерения и дистанции драйвера. 3 Выполните сопряжение с телефоном («Сопряжение с телефоном», стр. 2). Сопряжение даёт доступ к виртуальному кэddи, текущим данным о ветре, синхронизации счётной карточки и многому другому. 4 Полностью зарядите часы, чтобы заряда хватило на раунд гольфа («Зарядка часов», стр. 2).

Использование функций часов

- С циферблата проведите вверх или вниз для прокрутки цикла виджетов. Часы поставляются с предзагруженными виджетами, которые дают быструю информацию. Дополнительные виджеты становятся доступны после сопряжения часов с телефоном.
- С циферблата нажмите кнопку действия и выберите занятие или приложение.
- Нажмите кнопку меню и выберите «Настройки», чтобы настроить параметры, изменить циферблат и выполнить сопряжение с беспроводными датчиками.



Сопряжение с телефоном

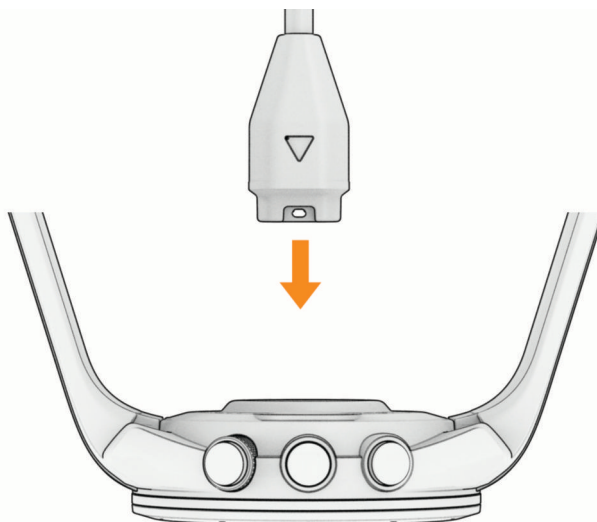
Чтобы использовать подключаемые функции часов Approach, их нужно сопрягать напрямую через приложение Garmin Golf™, а не через настройки Bluetooth® на телефоне. 1 Во время первоначальной настройки часов выберите «Да», когда появится запрос на сопряжение с телефоном. ПРИМЕЧАНИЕ: если вы ранее пропустили сопряжение, нажмите кнопку меню и выберите «Настройки» > «Подключения» > «Телефон» > «Сопрячь телефон». 2 Отсканируйте QR-код телефоном и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить сопряжение и настройку.

Зарядка часов

ОСТОРОЖНО. Это устройство содержит литий-ионный аккумулятор. См. руководство «Важная информация о безопасности и продукте» в коробке устройства.

УВЕДОМЛЕНИЕ. Во избежание коррозии тщательно очистите и высушите контакты и область вокруг них перед зарядкой или подключением к компьютеру. См. инструкции по очистке («Очистка часов», стр. 58).

1 Вставьте кабель (нужным концом) в порт зарядки на часах.



2 Вставьте другой конец кабеля в USB-порт зарядки. Часы покажут текущий уровень заряда аккумулятора.

Обновления продукта

На компьютере установите Garmin Express™ (www.garmin.com/express). На смартфоне установите приложение Garmin Golf. Это даёт удобный доступ к следующим сервисам для устройств Garmin®:

- Обновления программного обеспечения
- Обновления полей
- Загрузка данных в Garmin Golf
- Регистрация продукта

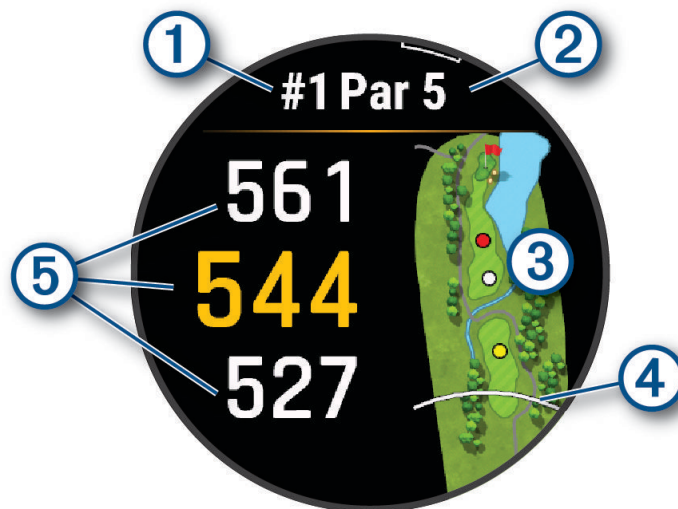
Настройка Garmin Express

1 Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля. 2 Перейдите на garmin.com/express. 3 Следуйте инструкциям на экране.



Игра в гольф

Перед игрой в гольф зарядите часы («Зарядка часов», стр. 2). 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите «Играть в гольф». Устройство определяет спутники, вычисляет ваше местоположение и выбирает поле, если поблизости только одно. 3 Если появится список полей, выберите поле. 4 Выберите вариант, чтобы вести счёт. 5 Выберите зону ти. Появится экран с информацией о лунке.



①	Номер текущей лунки
②	Пар лунки
③	Карта лунки
④	Дистанция драйвера от зоны ти
⑤	Дистанции до переднего, среднего и заднего края грин

ПРИМЕЧАНИЕ: поскольку положение флажка меняется, часы вычисляют дистанцию до переднего, среднего и заднего края грин, но не фактическое положение флажка. 6 Выберите вариант:

- Коснитесь дистанций до края грин, чтобы увидеть дистанцию PlaysLike («Значки расстояния PlaysLike», стр. 11).
- Проведите вверх или вниз по дистанциям, чтобы увидеть дополнительные данные, включая рейтинг гандикапа и факторы PlaysLike.
- Коснитесь карты, чтобы увидеть больше деталей или измерить расстояние касанием («Измерение расстояния касанием», стр. 6).
- Коснитесь карты и выберите вариант, чтобы увидеть местоположение и дистанцию до зоны лейапа или до края препятствия («Препятствия и лейапы», стр. 6).
- Нажмите кнопку действия, чтобы открыть меню гольфа («Меню гольфа», стр. 4).



Когда вы переходите к следующей лунке, часы автоматически переключаются на отображение информации о новой лунке.

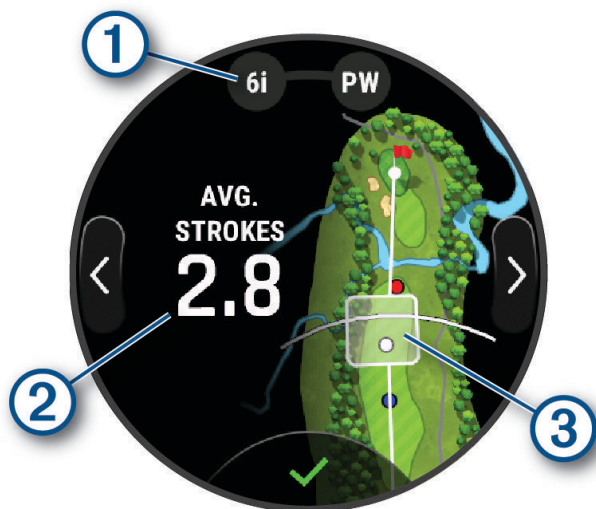
Меню гольфа

Во время раунда можно нажать кнопку действия, чтобы получить доступ к дополнительным функциям в меню гольфа. «Просмотр грина»: позволяет переместить положение флажка для более точного измерения дистанции («Просмотр грина», стр. 5). «Виртуальный кэдди»: запрашивает рекомендацию по клюшке у виртуального кэдди («Виртуальный кэдди», стр. 5). «Сменить лунку»: позволяет вручную сменить лунку («Смена лунок», стр. 6). «Сменить грин»: позволяет сменить грин, когда для лунки доступно несколько грин. «Счётная карточка»: открывает счётную карточку раунда («Ведение счёта», стр. 6). «PinPointer»: компас, указывающий на положение флажка, когда грин не виден («Просмотр направления к флажку», стр. 9). Помогает выстроить удар, даже если вы в лесу или в глубокой песчаной ловушке. ПРИМЕЧАНИЕ: не используйте PinPointer, находясь в гольф-каре, — помехи могут повлиять на точность компаса. «Ветер»: открывает указатель направления и скорости ветра относительно флажка («Просмотр скорости и направления ветра», стр. 9). «Информация о раунде»: показывает счёт, статистику и информацию о шагах («Просмотр информации о раунде», стр. 9). «Измерить удар»: показывает дистанцию предыдущего удара, записанную функцией Garmin AutoShot™ («Просмотр измеренных ударов», стр. 9). Удар также можно записать вручную («Измерение удара вручную», стр. 9). «Статистика клюшек»: показывает статистику по каждой клюшке («Просмотр статистики клюшек», стр. 10). Появляется при сопряжении датчиков Approach CT10 или включении настройки Club Prompt. «Пользовательские цели»: позволяет сохранить местоположение, например объект или препятствие, для текущей лунки («Сохранение пользовательских целей», стр. 10). «Восход и закат»: показывает время восхода, заката и сумерек на текущий день. «Настройки»: позволяет настроить параметры занятия «гольф» («Настройки занятий и приложений», стр. 45). «Завершить раунд»: завершает текущий раунд («Завершение раунда», стр. 11).



Виртуальный кэджи

Прежде чем использовать функцию виртуального кэджи, нужно сыграть пять раундов с датчиками Approach ST10 или включить настройку Club Prompt («Настройки занятий и приложений», стр. 45) и загрузить свои счётные карточки. Для каждого раунда нужно подключение к сопряжённому телефону с приложением Garmin Golf. Виртуальный кэджи даёт рекомендации на основе лунки, данных о ветре и вашей прошлой результативности с каждой клюшкой.



1 Показывает рекомендацию по клюшке или комбинации клюшек для лунки. Можно коснуться, чтобы увидеть другие варианты клюшек.

2 Показывает среднее ожидаемое число ударов с рекомендованной клюшкой.

3 Показывает область разброса для вашего следующего удара рекомендованной клюшкой на основе истории ваших ударов этой клюшкой. ПРИМЕЧАНИЕ: если область разброса перекрывает грин, шансы удара достичь грина отображаются в процентах.

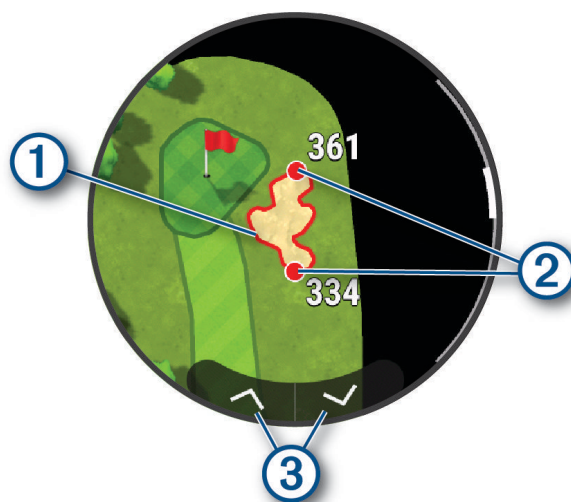
Просмотр грина

Во время раунда можно рассмотреть грин ближе и переместить флажок для более точного измерения дистанции. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите «Просмотр грина». 3 Коснитесь или перетащите, чтобы переместить положение флажка. Дистанции на экране информации о лунке обновятся с учётом нового положения флажка. Положение флажка сохраняется только на текущий раунд. При необходимости используйте ползунок справа для приближения или отдаления.



Препятствия и лейапы

Можно коснуться карты, чтобы увидеть препятствия и зоны лейапа для текущей лунки.



- | | |
|---|--|
| ① | Местоположение препятствия или зоны лейапа |
| ② | Дистанция до зоны лейапа или до переднего и заднего края препятствия |
| ③ | Стрелки, которые можно коснуться, чтобы увидеть другие препятствия или зоны лейапа для лунки |

Измерение расстояния касанием

Во время игры можно использовать касание, чтобы измерить расстояние до любой точки на карте. 1 Во время игры в гольф коснитесь карты. 2 Коснитесь карты, чтобы расположить кружок цели. Можно увидеть расстояние от вашей текущей позиции до кружка цели и от кружка цели до положения флажка. 3 При необходимости используйте ползунок справа для приближения или отдаления.



Смена лунок

Лунки можно менять вручную с экрана просмотра лунки. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите «Сменить лунку». 3 Проведите вверх или вниз, чтобы выбрать лунку.

Ведение счёта

Прежде чем вводить счёт, нужно включить подсчёт очков для раунда. Когда вы доходите до грина во время раунда гольфа, часы автоматически предлагают ввести счёт за лунку. 1 Дойдя до грина, выберите вариант. Выберите, чтобы задать счёт.



Включение отслеживания статистики

Когда вы включаете отслеживание статистики на устройстве, можно просматривать статистику за текущий раунд («Просмотр информации о раунде», стр. 9). Раунды можно сравнивать и отслеживать улучшения с помощью приложения Garmin Golf. 1 Нажмите кнопку меню. 2 Выберите «Настройки» > «Настройки гольфа» > «Подсчёт очков» > «Отслеживание статистики».

Запись статистики. Прежде чем записывать статистику, нужно включить отслеживание статистики («Включение отслеживания статистики», стр. 7). 1 В счётной карточке выберите лунку. 2 Введите общее число выполненных ударов, включая патты, и выберите «Далее». 3 Задайте число выполненных паттов и выберите «Далее». ПРИМЕЧАНИЕ: число паттов используется только для статистики и не увеличивает счёт. 4 При необходимости выберите вариант (если вы на лунке с паром 3 или используете датчики Arproach ST10, информация о фервее не появляется): если мяч попал на фервей — выберите; если нет — выберите. 5 При необходимости введите число штрафных ударов.

Настройка метода подсчёта очков

Можно изменить метод, который часы используют для ведения счёта. 1 Нажмите кнопку меню. 2 Выберите «Настройки» > «Настройки гольфа» > «Подсчёт очков» > «Метод подсчёта». 3 Выберите метод подсчёта очков.

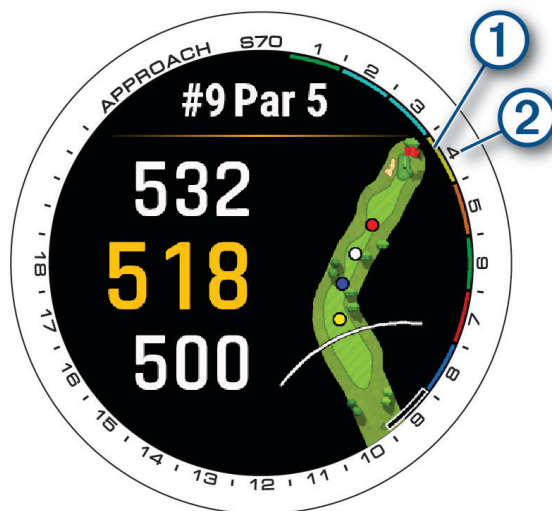
О системе подсчёта Стейблфорд. Когда вы выбираете метод подсчёта Стейблфорд («Настройка метода подсчёта очков», стр. 7), очки начисляются исходя из числа ударов относительно пара. В конце раунда побеждает наибольший счёт. Устройство начисляет очки по правилам Ассоциации гольфа США. Счётная карточка для игры по системе Стейблфорд показывает очки вместо ударов.

Очки · число ударов относительно пара	
0 · на 2 и более выше	
1 · на 1 выше	
2 · пар	
3 · на 1 ниже	
4 · на 2 ниже	
5 · на 3 ниже	



История счёта

Во время раунда часы показывают цвет рядом с каждым индикатором лунки вдоль безеля, чтобы обозначить ваш счёт на этой лунке.



Цвет · число ударов относительно пара	
Фиолетовый · на 5 и более выше	
Розовый · на 4 выше	
Красный · на 3 выше	
Оранжевый · на 2 выше	
Жёлтый · на 1 выше	
Зелёный · пар	
Светло-голубой · на 1 ниже	
Тёмно-синий · на 2 и более ниже	

Включение подсчёта с гандикапом

1 Нажмите кнопку меню. 2 Выберите «Настройки» > «Настройки гольфа» > «Подсчёт очков» > «Подсчёт с гандикапом». 3 Выберите вариант: «Использовать Garmin Golf» — использовать гандикап из приложения Garmin Golf; «Локальный гандикап» — ввести число ударов, вычитаемых из общего счёта; «Индекс/Slope» — ввести индекс гандикапа игрока (Handicap Index®) для расчёта гандикапа поля.

ПРИМЕЧАНИЕ: рейтинг Slope (Slope Rating®) рассчитывается автоматически на основе выбранной зоны ти. На экране информации о лунке можно провести вниз, чтобы увидеть число ударов гандикапа и ваш рейтинг. Счётная карточка показывает скорректированный по гандикапу счёт за раунд.



Просмотр направления к флажку

Функция PinPointer — это компас, который помогает с направлением, когда грин не виден. Она помогает выстроить удар, даже если вы в лесу или в глубокой песчаной ловушке. ПРИМЕЧАНИЕ: не используйте PinPointer, находясь в гольф-каре, — помехи могут повлиять на точность компаса. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите PinPointer. Стрелка указывает на положение флажка.

Просмотр скорости и направления ветра

Функция ветра — это указатель, который показывает скорость и направление ветра относительно флажка. Функция требует подключения к приложению Garmin Golf. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите «Ветер». Стрелка указывает направление ветра относительно флажка.

Просмотр информации о раунде

Во время раунда можно просматривать счёт, статистику и информацию о шагах. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите «Информация о раунде». 3 Проведите вверх.

Просмотр измеренных ударов

Устройство поддерживает автоматическое определение и запись ударов. Каждый раз, когда вы делаете удар вдоль фервея, устройство записывает дистанцию удара, чтобы её можно было посмотреть позже. СОВЕТ: автоопределение работает лучше всего, когда вы носите устройство на ведущем запястье и хорошо попадаете по мячу. Патты не определяются. 1 Во время игры нажмите кнопку действия. 2 Выберите «Предыдущие удары», чтобы увидеть все записанные дистанции. ПРИМЕЧАНИЕ: дистанция последнего удара также отображается вверху экрана информации о лунке.

Измерение удара вручную

Удар можно добавить вручную, если часы его не определили. Добавлять удар нужно из точки незасчитанного удара. 1 Сделайте удар и проследите, куда упал мяч. 2 На экране информации о лунке нажмите кнопку действия. 3 Выберите «Измерить удар». 4 Нажмите кнопку действия. 5 Выберите «Добавить удар». 6 При необходимости введите клюшку, которой сделали удар. Дойдите или доедьте до мяча. При следующем ударе часы автоматически запишут дистанцию вашего последнего удара. При необходимости можно вручную добавить ещё один удар.



Просмотр статистики клюшек

Во время раунда можно просматривать статистику по клюшкам, например информацию о дистанции и точности. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите «Статистика клюшек». 3 Выберите клюшку. 4 Проведите вверх.

Сохранение пользовательских целей

Во время раунда можно сохранить до пяти пользовательских целей для каждой лунки. Это удобно для записи объектов или препятствий, которые не показаны на карте. Дистанции до этих целей можно увидеть на экране препятствий и лейапов («Препятствия и лейапы», стр. 6). 1 Встаньте рядом с целью, которую хотите сохранить. ПРИМЕЧАНИЕ: нельзя сохранить цель, которая далеко от выбранной лунки. 2 На экране информации о лунке нажмите кнопку действия. 3 Выберите «Пользовательские цели». 4 Выберите тип цели.

Использование режима крупных цифр

Можно изменить размер цифр на экране просмотра лунки. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите «Настройки» > «Крупные цифры». 3 Нажмите. Дистанции до края грина появятся крупным шрифтом.



4 Проведите вверх или вниз, чтобы увидеть дополнительные данные, включая дистанцию PlaysLike до середины грина, скорость и направление ветра и ваш рейтинг гандикапа.

Просмотр карты в режиме крупных цифр

1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите «Показать карту». 3 При необходимости используйте ползунок справа для приближения или отдаления. 4 Выберите вариант:

- Коснитесь карты, чтобы расположить кружок цели («Измерение расстояния касанием», стр. 6).
- Выберите, чтобы увидеть местоположение и дистанцию до зоны лейапа или до края препятствия.



Значки расстояния PlaysLike

Функция дистанции PlaysLike учитывает перепады высот на поле, скорость и направление ветра и плотность воздуха, показывая скорректированную дистанцию до грена. Во время раунда можно коснуться дистанции до грена, чтобы увидеть дистанцию PlaysLike. Можно провести вверх, чтобы увидеть, насколько изменилась дистанция из-за каждого из факторов. СОВЕТ: можно настроить, какие данные учитываются в корректировках PlaysLike, в настройках занятия («Настройки PlaysLike», стр. 44).

▲ Значки: дистанция играет длиннее ожидаемого; дистанция играет как ожидается; дистанция играет короче ожидаемого; разница из-за перепадов высот; разница из-за скорости и направления ветра; разница из-за плотности воздуха.



Завершение раунда

1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите «Завершить раунд». 3 Выберите вариант:

- Чтобы увидеть статистику и информацию о раунде, коснитесь вашего счёта.
- Чтобы сохранить раунд и вернуться в режим часов, выберите «Сохранить».
- Чтобы изменить счётную карточку, выберите «Изменить счёт».
- Чтобы отменить раунд и вернуться в режим часов, выберите «Отменить».
- Чтобы приостановить раунд и возобновить его позже, выберите «Приостановить раунд».

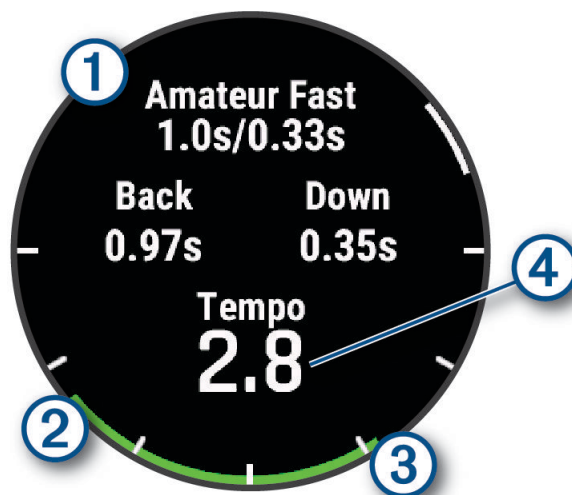
Тренировка темпа замаха

Занятие «Тренировка темпа» помогает выполнять более стабильный замах. Устройство измеряет и показывает время замаха назад (backswing) и время замаха вниз (downswing). Устройство также показывает темп вашего замаха. Темп замаха — это время замаха назад, делённое на время замаха вниз, выраженное соотношением. Соотношение 3 к 1, или 3.0, — идеальный темп замаха по результатам исследований профессиональных игроков в гольф.



Идеальный темп замаха

Вы можете достичь идеального темпа 3,0 при различных временных параметрах замаха, например 0,7 с / 0,23 с или 1,2 с / 0,4 с. У каждого гольфиста может быть свой уникальный темп замаха в зависимости от уровня мастерства и опыта. Garmin предлагает шесть различных вариантов временных параметров. Устройство отображает график, показывающий, является ли время вашего замаха назад или замаха вниз слишком быстрым, слишком медленным или оптимальным для выбранных параметров.



①	Варианты параметров (соотношение времени замаха назад к замаху вниз)
②	Время замаха назад
③	Время замаха вниз
④	Ваш темп
	Хорошие параметры
	Слишком медленно
	Слишком быстро

Чтобы найти оптимальные параметры замаха, начните с самых медленных и выполните несколько замахов. Когда график темпа стабильно отображается зелёным как для замаха назад, так и для замаха вниз, можно перейти к следующим параметрам. Найдя комфортные параметры, вы сможете использовать их для более стабильных замахов и результатов.

Анализ темпа замаха

Чтобы увидеть темп замаха, нужно ударить по мячу. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите «Тренировка темпа». 3 Нажмите кнопку действия, чтобы открыть меню. 4 Выберите «Скорость замаха» и выберите вариант. Выполните полный замах и ударьте по мячу. Устройство покажет анализ вашего замаха.



Просмотр последовательности подсказок

При первом использовании приложения темпа замаха устройство показывает последовательность подсказок, объясняющую, как анализируется ваш замах. 1 В приложении «Тренировка темпа» нажмите кнопку действия. 2 Выберите «Подсказки». 3 Коснитесь экрана, чтобы увидеть следующую подсказку.

Подключения

Функции подключения доступны для ваших часов после сопряжения с совместимым телефоном («Сопряжение с телефоном», стр. 2). Дополнительные функции доступны при подключении часов к сети Wi-Fi® («Подключение к сети Wi-Fi», стр. 14).

Функции подключения телефона

Функции подключения телефона доступны для ваших часов Approach после сопряжения через приложение Garmin Golf («Сопряжение с телефоном», стр. 2).

- Функции приложений из Garmin Connect™, Connect IQ™ и других («Приложения для телефона и компьютера», стр. 14)
- Виджеты («Виджеты», стр. 18)
- Функции меню элементов управления («Элементы управления», стр. 27)
- Функции безопасности и отслеживания («Функции безопасности и отслеживания», стр. 49)
- Взаимодействия с телефоном, например уведомления («Включение уведомлений Bluetooth», стр. 13)

Включение уведомлений Bluetooth

Прежде чем включить уведомления, нужно сопрячь часы Approach с совместимым телефоном («Сопряжение с телефоном», стр. 2). 1 Нажмите кнопку меню. 2 Выберите «Настройки» > «Уведомления и оповещения» > «Умные уведомления» > «Статус» > «Вкл». 3 Выберите «Обычное использование» или «Во время занятия». 4 Выберите тип уведомления. 5 Выберите настройки статуса и вибрации. 6 Нажмите. 7 Выберите настройки конфиденциальности и тайм-аута. 8 Нажмите. 9 Выберите «Подпись», чтобы добавить подпись к ответам на текстовые сообщения.

Управление уведомлениями. Совместимый телефон можно использовать для управления уведомлениями, которые появляются на часах Approach S70. Выберите вариант:

- Если вы используете iPhone®, перейдите в настройки уведомлений iOS®, чтобы выбрать элементы для показа на часах.
- Если вы используете телефон Android™, в приложении Garmin Connect выберите «Настройки» > «Уведомления».

Использование режима «Не беспокоить»

Режим «Не беспокоить» можно использовать, чтобы отключить подсветку и вибрационные оповещения. Например, во время сна или просмотра фильма. ПРИМЕЧАНИЕ: обычные часы сна можно задать в пользовательских настройках вашего аккаунта Garmin Connect. 1 Нажмите кнопку меню. 2 Выберите «Не беспокоить».



Отключение подключения телефона по Bluetooth

1 Нажмите кнопку меню. 2 Выберите «Настройки» > «Подключения» > «Телефон» > «Статус» > «Выкл», чтобы отключить подключение телефона по Bluetooth на часах Approach. См. руководство пользователя вашего телефона, чтобы отключить технологию Bluetooth на телефоне.

Включение и отключение оповещений о подключении телефона

Часы Approach S70 можно настроить так, чтобы они оповещали вас о подключении и отключении сопряжённого телефона по технологии Bluetooth. ПРИМЕЧАНИЕ: оповещения о подключении телефона по умолчанию отключены. 1 Нажмите кнопку меню. 2 Выберите «Настройки» > «Подключения» > «Телефон» > «Оповещения».

Поиск телефона

Эту функцию можно использовать, чтобы помочь найти потерянный телефон, сопряжённый по технологии Bluetooth и находящийся в зоне действия. 1 Нажмите кнопку меню. 2 Выберите вариант. На экране Approach S70 появятся столбцы силы сигнала, а на телефоне прозвучит звуковое оповещение. Столбцы увеличиваются по мере приближения к телефону. 3 Нажмите, чтобы остановить поиск.

Функции подключения Wi-Fi

«Загрузка занятий в аккаунт Garmin Connect»: автоматически отправляет ваше занятие в аккаунт Garmin Connect, как только вы завершите запись.

«Аудиоконтент»: позволяет синхронизировать аудиоконтент от сторонних провайдеров. «Обновления полей»: позволяет загружать и устанавливать обновления полей для гольфа. «Обновления ПО»: можно загружать и устанавливать последнее ПО. «Тренировки и планы тренировок»: можно искать и выбирать тренировки и планы на сайте Garmin Connect.

При следующем подключении часов к Wi-Fi файлы отправятся на часы.

Подключение к сети Wi-Fi

Прежде чем подключиться к сети Wi-Fi, нужно подключить часы к приложению Garmin Connect на телефоне или к приложению Garmin Express на компьютере. 1 Нажмите кнопку меню. 2 Выберите «Настройки» > «Подключения» > «Wi-Fi» > «Добавить сеть». Часы покажут список ближайших сетей Wi-Fi. 3 Выберите сеть. 4 При необходимости введите пароль. Часы подключатся к сети и добавят её в список сохранённых сетей. Часы автоматически переподключаются к этой сети, когда находятся в зоне её действия.

Приложения для телефона и компьютера

Вы можете подключить часы к нескольким приложениям Garmin для телефона и компьютера, используя одну учётную запись Garmin.



Приложение Garmin Golf

Приложение Garmin Golf позволяет загружать счётные карточки с устройства Approach S70, чтобы просматривать подробную статистику и анализ ударов. Игроки могут соревноваться друг с другом на разных полях. Более 43 000 полей имеют таблицы лидеров, к которым может присоединиться любой. Можно организовать турнир и пригласить игроков. Приложение синхронизирует ваши данные с аккаунтом Garmin Connect. Приложение Garmin Golf можно загрузить из магазина приложений на телефоне (garmin.com/golfapp).

Обновление полей для гольфа вручную. Прежде чем обновлять поля вручную, нужно подключиться к беспроводной сети («Подключение к сети Wi-Fi», стр. 14). 1 Нажмите кнопку меню. 2 Выберите «Настройки» > «Система» > «Менеджер карт». 3 При необходимости выберите «Проверить обновления». 4 Выберите регион. 5 Нажмите кнопку действия. 6 Выберите «Обновить». Все предзагруженные поля для выбранного региона обновятся. ПРИМЕЧАНИЕ: чтобы не разряжать аккумулятор, часы откладывают обновление полей, и загрузка начинается при подключении к внешнему источнику питания.

Автоматическое обновление полей. Часы Approach поддерживают автоматическое обновление полей с приложением Garmin Golf. При подключении часов к телефону наиболее часто используемые вами поля обновляются автоматически. СОВЕТ: можно вручную обновить все предзагруженные поля через беспроводное подключение («Обновление полей для гольфа вручную», стр. 15).

Garmin Connect

Когда вы сопрягаете часы с телефоном через приложение Garmin Golf, аккаунт Garmin Connect создаётся автоматически. Приложение синхронизирует ваши данные с аккаунтом Garmin Connect. Приложение Garmin Connect можно загрузить из магазина приложений на телефоне. Аккаунт Garmin Connect позволяет отслеживать показатели фитнеса и самочувствия и общаться с друзьями. Можно записывать события активного образа жизни: пробежки, поездки, заплывы и другое. «Хранение занятий»: после завершения и сохранения занятия с таймером его можно загрузить в аккаунт Garmin Connect и хранить сколько угодно. «Анализ данных»: можно просматривать подробную информацию о фитнес- и уличных занятиях, включая время, дистанцию, пульс, калории, вид карты сверху и графики темпа и скорости, а также настраиваемые отчёты. «Планирование тренировок»: можно выбрать фитнес-цель и загрузить план тренировок с разбивкой по дням. «Отслеживание прогресса»: можно отслеживать ежедневные шаги, участвовать в дружеских соревнованиях и достигать целей. «Обмен занятиями»: можно следить за занятиями друзей или публиковать ссылки на свои занятия в соцсетях.

Использование приложений для смартфона. После сопряжения устройства со смартфоном («Сопряжение с телефоном», стр. 2) можно использовать приложения Garmin Golf и Garmin Connect, чтобы загружать все данные в аккаунт Garmin. 1 Откройте приложение Garmin Golf или Garmin Connect на смартфоне. СОВЕТ: приложение может быть открыто или работать в фоне. Поднесите устройство на расстояние до 10 м (30 футов) к смартфону. Устройство автоматически синхронизирует ваши данные с аккаунтом.



Обновление ПО через приложения для смартфона. После сопряжения устройства со смартфоном («Сопряжение с телефоном», стр. 2) можно использовать приложения Garmin Golf и Garmin Connect, чтобы обновлять программное обеспечение.

Синхронизируйте устройство с одним из приложений («Использование приложений для смартфона», стр. 15). Когда становится доступно новое ПО, приложение автоматически отправляет обновление на устройство.

Использование Garmin Connect на компьютере. Приложение Garmin Express подключает ваши совместимые гольф-часы Garmin к аккаунту Garmin Connect через компьютер. 1 Подключите гольф-часы Garmin к компьютеру USB-кабелем. 2 Перейдите на garmin.com/express. 3 Загрузите и установите приложение Garmin Express. 4 Откройте его и выберите «Добавить устройство». 5 Следуйте инструкциям на экране.

Обновление ПО через Garmin Express. Прежде чем обновлять ПО часов, нужно загрузить и установить приложение Garmin Express и добавить часы («Использование Garmin Connect на компьютере», стр. 16). 1 Подключите часы к компьютеру USB-кабелем. Когда становится доступно новое ПО, Garmin Express отправляет его на часы. 2 После завершения отправки обновления отключите часы от компьютера. Часы установят обновление.

Функции Connect IQ

Можно добавлять на часы приложения, поля данных, виджеты и циферблаты Connect IQ через магазин Connect IQ на часах или телефоне (garmin.com/connectiqapp). «Циферблаты»: настройка внешнего вида часов. «Приложения устройства»: добавление интерактивных функций, например виджетов и новых типов уличных и фитнес-занятий.

«Поля данных»: загрузка новых полей данных, которые по-новому представляют данные датчиков, занятий и истории. Поля данных Connect IQ можно добавлять к встроенным функциям и страницам. «Музыка»: добавление музыкальных провайдеров на часы.

Загрузка функций Connect IQ. Прежде чем загружать функции из приложения Connect IQ, нужно сопрячь часы Approach S70 с телефоном («Сопряжение с телефоном», стр. 2). 1 Из магазина приложений на телефоне установите и откройте приложение Connect IQ. 2 При необходимости выберите ваши часы. 3 Выберите функцию Connect IQ. 4 Следуйте инструкциям на экране.

Загрузка функций Connect IQ с компьютера. 1 Подключите часы к компьютеру USB-кабелем. 2 Перейдите на apps.garmin.com и войдите в учётную запись. 3 Выберите функцию Connect IQ и загрузите её. 4 Следуйте инструкциям на экране.

Garmin Pay™

Функция Garmin Pay позволяет использовать часы для оплаты покупок в участвующих точках с помощью кредитных или дебетовых карт участвующего финансового учреждения.



Настройка кошелька Garmin Pay

В кошелёк Garmin Pay можно добавить одну или несколько участвующих кредитных или дебетовых карт. Перейдите на garmin.com/garminpay/banks, чтобы найти участвующие финансовые учреждения. 1 В приложении Garmin Connect выберите вариант. 2 Выберите «Garmin Pay» > «Начать». 3 Следуйте инструкциям на экране.

Оплата покупки с помощью часов

Прежде чем использовать часы для оплаты покупок, нужно настроить хотя бы одну платёжную карту. Часы можно использовать для оплаты в участвующей точке. 1 Нажмите кнопку меню. 2 Выберите вариант. 3 Введите ваш четырёхзначный код-пароль. ПРИМЕЧАНИЕ: если ввести код-пароль неверно три раза, кошелёк блокируется, и нужно сбросить код-пароль в приложении Garmin Connect. Появится последняя использованная карта.



4 Если вы добавили в кошелёк Garmin Pay несколько карт, проведите, чтобы сменить карту (опционально). 5 В течение 60 секунд поднесите часы к платёжному считывателю экраном к считывателю. Часы вибрируют и показывают галочку, когда обмен завершён. 6 При необходимости следуйте инструкциям на считывателе, чтобы завершить операцию. СОВЕТ: после успешного ввода код-пароля можно платить без него в течение 24 часов, пока вы носите часы. Если снять часы или отключить измерение пульса, перед платежом нужно снова ввести код-пароль.

Добавление карты в кошелёк Garmin Pay

В кошелёк Garmin Pay можно добавить до 10 кредитных или дебетовых карт. 1 В приложении Garmin Connect выберите вариант. 2 Выберите «Garmin Pay» > «Добавить карту». 3 Следуйте инструкциям на экране. После добавления карту можно выбрать на часах при оплате.



Управление картами Garmin Pay

Карту можно временно приостановить или удалить. ПРИМЕЧАНИЕ: в некоторых странах участвующие финансовые учреждения могут ограничивать функции Garmin Pay. 1 В приложении Garmin Connect выберите вариант. 2 Выберите «Garmin Pay». 3 Выберите карту. 4 Выберите вариант:

- Чтобы временно приостановить или возобновить карту, выберите «Приостановить карту». Карта должна быть активна для покупок с помощью часов Approach S70.
- Чтобы удалить карту, выберите соответствующий пункт.

Изменение пароля Garmin Pay

Чтобы изменить код-пароль, нужно знать текущий. Если вы забыли код-пароль, нужно сбросить функцию Garmin Pay для часов Approach S70, создать новый код-пароль и заново ввести данные карты. 1 В приложении Garmin Connect выберите вариант. 2 Выберите «Garmin Pay» > «Изменить код-пароль». 3 Следуйте инструкциям на экране. При следующей оплате с помощью Approach S70 нужно будет ввести новый код-пароль.

Виджеты

Часы поставляются с предзагруженными виджетами, которые дают быструю информацию («Просмотр цикла виджетов», стр. 20). Некоторым виджетам нужно Bluetooth-подключение к совместимому телефону. Некоторые виджеты по умолчанию не видны; их можно добавить в цикл виджетов вручную («Настройка цикла виджетов», стр. 20).



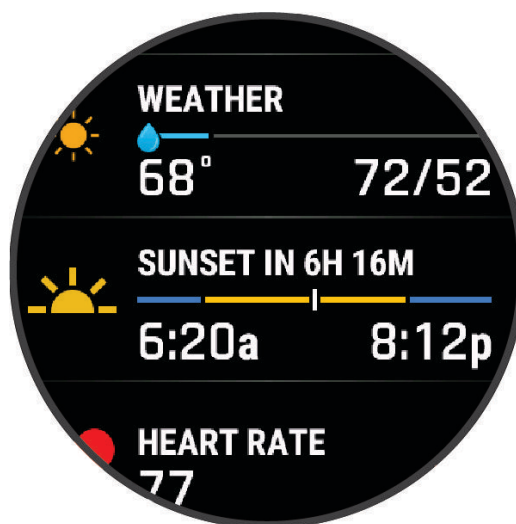
Название · Описание	
ABC	Показывает совмещённую информацию альтиметра, барометра и компаса.
Альтиметр	Показывает приблизительную высоту на основе изменений давления.
Барометр	Показывает данные о давлении окружающей среды на основе высоты.
Body Battery™	При ношении весь день показывает текущий уровень Body Battery и график за последние несколько часов («Body Battery», стр. 22).
Календарь	Показывает предстоящие встречи из календаря телефона.
Калории	Показывает информацию о калориях за текущий день.
Компас	Показывает электронный компас.
Пройденные этажи	Отслеживает пройденные этажи и прогресс к цели.
Гольф	Показывает счёт и статистику гольфа за ваш последний раунд.
Результативность в гольфе	Показывает статистику результативности в гольфе, помогающую отслеживать и понимать улучшения игры.
Health Snapshot™	Показывает сводки сохранённых сессий Health Snapshot.
Пульс	Показывает текущий пульс в ударах в минуту (уд/мин) и график вашего среднего пульса покоя (RHR).
Статус BCP	Показывает среднее за семь дней значение ночной вариабельности пульса («Статус вариабельности пульса», стр. 21).
Минуты интенсивности	Отслеживает время в умеренной и интенсивной активности, недельную цель и прогресс к ней.
Советник по смене поясов	Показывает ваши внутренние часы во время путешествия и даёт рекомендации по акклиматизации к часовому поясу («Использование советника по смене часовых поясов», стр. 26).
Последнее занятие	Показывает краткую сводку вашего последнего записанного занятия.
Управление музыкой	Управление плеером для музыки телефона или часов.
Уведомления	Оповещает о входящих звонках, сообщениях, обновлениях соцсетей и другом на основе настроек уведомлений телефона.
Пульсоксиметр	Позволяет сделать ручное измерение пульсоксиметром («Получение показаний пульсоксиметра», стр. 33). Если вы слишком активны, измерения не записываются.
Дыхание	Текущая частота дыхания в вдохах в минуту и среднее за семь дней. Можно выполнить дыхательное занятие, чтобы расслабиться.
Сон	Показывает общее время сна, оценку сна и информацию о фазах сна за прошлую ночь.
Шаги	Отслеживает ежедневный счётчик шагов, цель по шагам и данные за прошлые дни.
Акции	Показывает настраиваемый список акций («Добавление акции», стр. 26).
Стресс	Показывает текущий уровень стресса и его график. Можно выполнить дыхательное занятие, чтобы расслабиться. Если вы слишком активны, измерения стресса не записываются.
Восход и закат	Показывает время восхода, заката и гражданских сумерек.



Название · Описание	
Готовность к тренировке	Показывает оценку и короткое сообщение, помогающее определить, насколько вы готовы к тренировке каждый день.
Статус тренировки	Показывает ваш текущий статус тренировки и тренировочную нагрузку, которая показывает, как тренировки влияют на уровень формы и результативность («Статус тренировки», стр. 22).
Погода	Показывает текущую температуру и прогноз погоды.

Просмотр цикла виджетов

Виджеты дают быстрый доступ к данным о здоровье, информации о занятиях, встроенным датчикам и другому. После сопряжения часов можно просматривать данные с телефона: уведомления, погоду и события календаря. 1 С циферблата проведите вверх или вниз. Часы прокручивают цикл виджетов и показывают сводные данные по каждому.



2 Коснитесь сенсорного экрана, чтобы увидеть больше информации по виджету. 3 Выберите вариант:

- Проведите вверх, чтобы увидеть детали виджета.
- Нажмите кнопку действия, чтобы увидеть дополнительные опции и функции виджета.

Настройка цикла виджетов

1 Проведите вверх или вниз, чтобы увидеть цикл виджетов. 2 Выберите «Изменить». 3 Выберите вариант:

- Чтобы изменить положение виджета в цикле, выберите виджет и проведите вверх или вниз.
- Чтобы удалить виджет из цикла, выберите виджет и выберите соответствующий пункт.
- Чтобы добавить виджет в цикл, выберите «Добавить» и выберите виджет. СОВЕТ: можно выбрать «Создать папку», чтобы создать папки с несколькими виджетами («Создание папок виджетов», стр. 21).

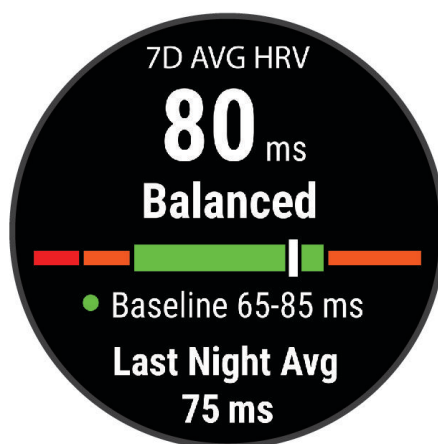


Создание папок виджетов. Цикл виджетов можно настроить, создавая папки связанных виджетов. 1 Проведите вверх или вниз, чтобы увидеть цикл виджетов. 2 Выберите «Изменить» > «Добавить» > «Создать папку». 3 Выберите виджеты для включения в папку и выберите «Готово». ПРИМЕЧАНИЕ: если виджеты уже в цикле, их можно переместить или скопировать в папку. 4 Выберите или введите имя папки. 5 Выберите значок для папки. 6 При необходимости выберите вариант:

- Чтобы изменить папку, коснитесь и удерживайте папку в цикле виджетов.
- Чтобы изменить виджеты в папке, откройте папку и выберите «Изменить» («Настройка цикла виджетов», стр. 20).

Статус variability пульса

Часы анализируют показания пульса на запястье во время сна, чтобы определить вашу variability пульса (HRV). Тренировки, физическая активность, сон, питание и здоровые привычки — всё влияет на variability пульса. Значения HRV могут сильно различаться в зависимости от пола, возраста и уровня подготовки. Сбалансированный статус HRV может указывать на положительные признаки здоровья: хороший баланс тренировок и восстановления, более высокую кардиовыносливость и устойчивость к стрессу. Несбалансированный или плохой статус может быть признаком усталости, повышенной потребности в восстановлении или роста стресса. Для наилучших результатов носите часы во время сна. Часам нужно три недели стабильных данных о сне, чтобы показать статус variability пульса.



Цвет	Зона	Статус	Описание
	Зелёный	Сбалансирован	Среднее за семь дней значение HRV в пределах вашего базового диапазона.
	Оранжевый	Несбалансирован	Среднее за семь дней значение HRV выше или ниже базового диапазона.
	Красный	Низкий	Среднее за семь дней значение HRV значительно ниже базового диапазона.
Без цвета	Плохой / Нет статуса		Значения HRV в среднем значительно ниже нормы для вашего возраста. «Нет статуса» означает, что данных недостаточно для расчёта среднего за семь дней.

Можно синхронизировать часы с аккаунтом Garmin Connect, чтобы просмотреть текущий статус variability пульса, тренды и обучающую обратную связь.



Body Battery

Часы анализируют вашу вариабельность пульса, уровень стресса, качество сна и данные об активности, чтобы определить общий уровень Body Battery. Как датчик топлива в машине, он показывает количество доступной резервной энергии. Диапазон уровня Body Battery — от 5 до 100, где 5–25 — очень низкий резерв, 26–50 — низкий, 51–75 — средний, а 76–100 — высокий резерв энергии. Можно синхронизировать часы с аккаунтом Garmin Connect, чтобы увидеть наиболее актуальный уровень Body Battery, долгосрочные тренды и дополнительные детали («Советы по улучшению данных Body Battery», стр. 22).

Советы по улучшению данных Body Battery

- Для более точных результатов носите часы во время сна.
- Хороший сон заряжает ваш Body Battery.
- Напряжённая активность и высокий стресс могут заставить Body Battery разряжаться быстрее.
- Приём пищи и стимуляторы вроде кофеина не влияют на ваш Body Battery.

Статус тренировки

Эти показатели — оценки, которые помогают отслеживать и понимать ваши тренировочные занятия. Для них нужно выполнять занятия в течение двух недель с наручным или совместимым нагрудным пульсометром. Показатели поначалу могут казаться неточными, пока часы ещё изучают вашу результативность. Эти оценки предоставлены и поддержаны Firstbeat Analytics™. Подробнее на garmin.com/performance-data/running.



«Статус тренировки»: показывает, как тренировки влияют на вашу физическую подготовку и результативность. Основан на изменениях вашего VO2 max., острой нагрузки и статуса HRV за продолжительный период. «VO2 max.»: максимальный объём кислорода (в миллилитрах), который вы можете потреблять в минуту на килограмм массы тела при максимальной нагрузке. «HRV»: статус вашей вариабельности пульса за последние семь дней («Статус вариабельности пульса», стр. 21). «Острая нагрузка»: взвешенная сумма ваших недавних показателей тренировочной нагрузки, включая продолжительность и интенсивность («Острая нагрузка», стр. 24).



Уровни статуса тренировки

Статус тренировки показывает, как тренировки влияют на ваш уровень формы и результативность. Основан на изменениях VO2 max, острой нагрузки и статуса HRV за продолжительный период. Его можно использовать для планирования будущих тренировок. «Нет статуса»: часам нужно записать несколько занятий за две недели с результатами VO2 max. от бега или езды на велосипеде. «Растренированность»: у вас перерыв или вы тренируетесь намного меньше обычного неделю или дольше — вы не можете поддерживать форму; попробуйте увеличить нагрузку. «Восстановление»: более лёгкая нагрузка позволяет телу восстанавливаться; вернитесь к более высокой нагрузке, когда будете готовы. «Поддержание»: текущая нагрузка достаточна для поддержания формы; для роста добавьте разнообразия или объёма. «Продуктивно»: текущая нагрузка двигает форму в правильном направлении; закладывайте периоды восстановления. «Пик формы»: вы в идеальной соревновательной форме; это состояние держится недолго, планируйте заранее. «Перегрузка»: нагрузка очень высока и контрпродуктивна; телу нужен отдых. «Непродуктивно»: нагрузка на хорошем уровне, но форма снижается; сосредоточьтесь на отдыхе, питании и управлении стрессом. «Напряжение»: дисбаланс между восстановлением и нагрузкой — нормально после тяжёлой тренировки; следите за общим состоянием.

Советы по получению статуса тренировки. Функция статуса тренировки зависит от обновлённых оценок формы, включая не менее одного измерения VO2 max. в неделю. Оценка VO2 max. обновляется после уличных пробежек, во время которых пульс достигал не менее 70% от максимального несколько минут. Беговые занятия в помещении не генерируют оценку VO2 max. Можно отключить запись VO2 max. для занятий «ультрабег» и «трейлраннинг» («Настройки занятий и приложений», стр. 45).

После недели использования часов статус тренировки должен стать доступен.

- Хотя бы раз в неделю бегайте на улице и достигайте пульса выше 70% от максимального не менее 10 минут.
- Записывайте все фитнес-занятия на основном тренировочном устройстве («Синхронизация занятий и показателей», стр. 23).
- Стабильно носите часы во время сна, чтобы генерировать актуальный статус HRV.

Синхронизация занятий и показателей результативности. Можно синхронизировать занятия и показатели с других устройств Garmin на часы Approach S70 через аккаунт Garmin Connect. Это позволяет точнее отражать ваши тренировки и форму. Например, можно записать поездку на велокомпьютере Edge® и просмотреть детали занятия и время восстановления на часах Approach S70.

Синхронизируйте часы Approach S70 и другие устройства Garmin с аккаунтом Garmin Connect. COBET: можно задать основное тренировочное устройство и основное носимое устройство в приложении Garmin Connect («Единый статус тренировки», стр. 38). Недавние занятия и показатели с других устройств Garmin появятся на часах Approach S70.



Острая нагрузка

Острая нагрузка — это взвешенная сумма показателей избыточного потребления кислорода после нагрузки (ЕРОС) за последние несколько дней. Шкала показывает, является ли ваша текущая нагрузка низкой, оптимальной, высокой или очень высокой. Оптимальный диапазон определяется на основе вашего уровня формы и истории тренировок и корректируется по мере изменения продолжительности и интенсивности тренировок.

Фокус тренировочной нагрузки. Для максимального повышения результативности и формы тренировки должны распределяться по трём категориям: низкоаэробные, высокоаэробные и анаэробные. Фокус тренировочной нагрузки показывает, какая доля тренировок приходится на каждую категорию, и даёт целевые показатели. Для оценки требуется не менее 7 дней тренировок; после 4 недель истории оценка становится подробнее. «Ниже целевых показателей»: нагрузка ниже оптимальной во всех категориях — увеличьте продолжительность или частоту. «Нехватка низкоаэробной нагрузки»: добавьте низкоаэробных активностей для восстановления и баланса. «Нехватка высокоаэробной нагрузки»: добавьте высокоаэробных активностей, чтобы улучшить лактатный порог и VO_{2max} . «Нехватка анаэробной нагрузки»: добавьте интенсивных анаэробных активностей для скорости и анаэробной ёмкости. «Сбалансировано»: нагрузка сбалансирована и обеспечивает всестороннее развитие. «Акцент на низкоаэробной нагрузке»: преобладают низкоаэробные активности — прочная основа для более интенсивных тренировок. «Акцент на высокоаэробной нагрузке»: преобладают высокоаэробные активности — улучшают лактатный порог, VO_{2max} и выносливость. «Акцент на анаэробной нагрузке»: преобладают интенсивные активности — быстрый рост формы, сочетайте с низкоаэробными. «Выше целевых показателей»: нагрузка выше оптимальной — сократите продолжительность и частоту.

Соотношение нагрузки. Это отношение вашей острой (краткосрочной) тренировочной нагрузки к хронической (долгосрочной). Помогает отслеживать изменения нагрузки.

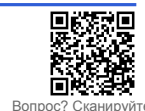
Статус	Значение	Описание
Нет статуса	Нет	Соотношение нагрузки станет видимым после 2 недель тренировок.
Низкое	Ниже 0,8	Ваша краткосрочная нагрузка ниже долгосрочной.
Оптимальное	0,8–1,4	Краткосрочная и долгосрочная нагрузки сбалансированы. Оптимальный диапазон зависит от вашего уровня формы и истории тренировок.
Высокое	1,5–1,9	Ваша краткосрочная нагрузка выше долгосрочной.
Очень высокое	2,0 и выше	Ваша краткосрочная нагрузка значительно выше долгосрочной.



О тренировочном эффекте. Тренировочный эффект (Training Effect) измеряет влияние занятия на вашу аэробную и анаэробную форму и накапливается во время занятия. Он определяется профилем и историей тренировок, а также пульсом, продолжительностью и интенсивностью занятия. Есть семь разных меток, описывающих основную пользу занятия; каждая имеет цветовую кодировку и соответствует фокусу вашей тренировочной нагрузки («Фокус тренировочной нагрузки», стр. 24). Каждая фраза обратной связи, например «Сильно влияет на VO2 Max.», имеет описание в деталях занятия в Garmin Connect. Аэробный тренировочный эффект использует пульс, чтобы измерить, как накопленная интенсивность влияет на аэробную форму. Ваше избыточное потребление кислорода после нагрузки (ЕРОС) сопоставляется с диапазоном, учитывающим ваш уровень формы и тренировочные привычки.

Тренировочный эффект · Аэробная польза · Анаэробная польза	
0,0–0,9 · Нет пользы. · Нет пользы.	
1,0–1,9 · Незначительная польза. · Незначительная польза.	
2,0–2,9 · Поддерживает аэробную форму. · Поддерживает анаэробную форму.	
3,0–3,9 · Влияет на аэробную форму. · Влияет на анаэробную форму.	
4,0–4,9 · Сильно влияет на аэробную форму. · Сильно влияет на анаэробную форму.	
5,0 · Перегрузка и потенциально вредно без достаточного времени восстановления.	Перегрузка и потенциально вредно без достаточного времени восстановления.

Технология тренировочного эффекта предоставлена и поддержана Firstbeat Analytics. Подробнее на firstbeat.com.



Пауза и возобновление статуса тренировки

Если вы травмированы или больны, статус тренировки можно поставить на паузу. Можно продолжать записывать фитнес-занятия, но статус тренировки, фокус нагрузки, обратная связь по восстановлению и рекомендации временно отключаются. Статус можно возобновить, когда будете готовы снова тренироваться. Для наилучших результатов нужно не менее одного измерения VO2 max. в неделю. 1 Чтобы поставить статус на паузу, выберите вариант:

- Проведите вверх или вниз к виджету тренировки, коснитесь и удерживайте его и выберите «Опции» > «Приостановить статус тренировки».
 - В настройках Garmin Connect выберите «Показатели результативности» > «Статус тренировки» > «Приостановить статус тренировки».
 - 2 Синхронизируйте часы с аккаунтом Garmin Connect. 3 Чтобы возобновить статус, выберите вариант:
 - Коснитесь и удерживайте виджет тренировки и выберите «Опции» > «Возобновить статус тренировки».
 - В настройках Garmin Connect выберите «Показатели результативности» > «Статус тренировки» > «Возобновить статус тренировки».
- 4 Синхронизируйте часы с аккаунтом Garmin Connect.

Добавление акции

Прежде чем настраивать список акций, нужно добавить виджет акций в цикл виджетов («Настройка цикла виджетов», стр. 20). 1 Проведите вверх или вниз к виджету акций. 2 Нажмите кнопку действия. 3 Выберите «Добавить акцию». 4 Введите название компании или биржевой символ и выберите. Часы покажут результаты поиска. 5 Выберите акцию. 6 Выберите акцию, чтобы увидеть больше информации. СОВЕТ: чтобы отобразить акцию в цикле, нажмите кнопку действия и выберите «Сделать избранной».

Использование советника по смене часовых поясов

Прежде чем использовать виджет советника по смене поясов, нужно спланировать поездку в приложении Garmin Connect («Планирование поездки в приложении Garmin Connect», стр. 26). Виджет можно использовать во время путешествия, чтобы увидеть, как ваши внутренние часы соотносятся с местным временем, и получить рекомендации по снижению эффекта смены поясов. 1 С циферблата проведите вверх или вниз к виджету советника. 2 Нажмите кнопку действия, чтобы увидеть соотношение с местным временем и общий уровень джетлага. 3 Выберите вариант:

- Чтобы увидеть сообщение о текущем уровне джетлага, нажмите кнопку действия.
- Чтобы увидеть график рекомендованных действий, проведите вверх.

Планирование поездки в приложении Garmin Connect

1 В приложении Garmin Connect выберите вариант. 2 Выберите «Тренировки и планирование» > «Советник по смене поясов» > «Добавить детали поездки». 3 Следуйте инструкциям на экране.



Элементы управления

Меню элементов управления даёт быстрый доступ к функциям и опциям часов. Опции можно добавлять, менять местами и удалять («Настройка меню элементов управления», стр. 29).



Значок	Название	Описание
	ABC	Открыть приложение альтиметра, барометра и компаса.
	Altimeter	Открыть экран альтиметра.
	Assistance	Отправить запрос о помощи («Запрос помощи», стр. 50).
	Barometer	Открыть экран барометра.
	Brightness	Настроить яркость экрана («Изменение настроек дисплея», стр. 52).
	Calendar	Показать предстоящие события из календаря телефона.
	Clocks	Открыть приложение часов для установки будильника, таймера, секундомера или просмотра других часовых поясов («Часы», стр. 36).
	Compass	Открыть экран компаса.
	Display	Отключает экран для оповещений, жестов и режима Always On Display («Изменение настроек дисплея», стр. 52).
	Do Not Disturb	Включить или отключить режим «Не беспокоить», чтобы приглушить экран и отключить оповещения и уведомления. Например, во время просмотра фильма.
	Find Phone	Воспроизвести звуковое оповещение на сопряжённом телефоне, если он в зоне действия Bluetooth. Сила сигнала Bluetooth появляется на экране часов Approach и растёт по мере приближения к телефону.
	Flashlight	Включить экран и использовать часы как фонарик.
	Lock Device	Заблокировать кнопки и сенсорный экран, чтобы предотвратить случайные нажатия и свайпы.
	Music Controls	Управлять воспроизведением музыки на часах или телефоне.
	Notifications	Показать звонки, сообщения, обновления соцсетей и другое на основе настроек уведомлений телефона («Включение уведомлений Bluetooth», стр. 13).
	Pulse Ox	Открыть приложение пульсоксиметра («Пульсоксиметр», стр. 32).
	Red Shift	Перевести экран в оттенки красного для использования часов при слабом освещении.
	Settings	Открыть меню настроек.
	Sleep Mode	Включить или отключить режим сна («Настройка режима сна», стр. 53).
	Sunrise & Sunset	Показать время восхода, заката и сумерек.
	Wallet	Открыть кошелек Garmin Pay и оплачивать покупки часами («Garmin Pay», стр. 16).

Значок	Название	Описание
	Weather	Показать текущий прогноз погоды и текущие условия.

Настройка меню элементов управления

В меню элементов управления можно добавлять, удалять и менять порядок опций-ярлыков («Элементы управления», стр. 27). 1 Нажмите. 2 Выберите «Изменить». 3 Выберите ярлык для настройки. 4 Выберите вариант:

- Чтобы изменить положение ярлыка, проведите вверх или вниз.
- Чтобы удалить ярлык, выберите его. 5 При необходимости выберите «Добавить», чтобы добавить ещё один ярлык.

Функции пульса

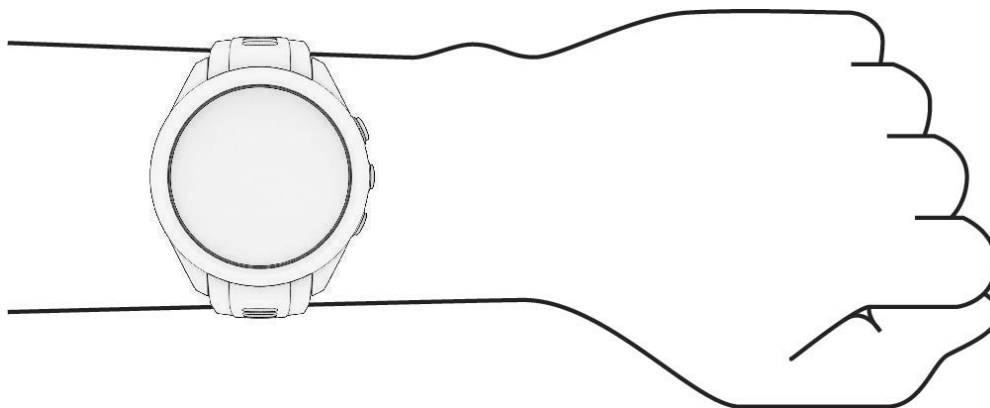
Часы Approach S70 имеют наручный пульсометр и совместимы с нагрудными пульсометрами (продаются отдельно). Данные пульса можно смотреть в виджете пульса. Если при запуске занятия доступны и наручные, и нагрудные данные, часы используют данные нагрудного пульсометра.

Наручный пульс

Ношение часов

ВНИМАНИЕ. У некоторых пользователей может возникнуть раздражение кожи после длительного ношения часов, особенно при чувствительной коже или аллергии. Если заметили раздражение, снимите часы и дайте коже зажить. Чтобы предотвратить раздражение, держите часы чистыми и сухими и не затягивайте слишком туго. Подробнее на garmin.com/fitandcare.

• Носите часы выше запястной кости. **ПРИМЕЧАНИЕ:** часы должны сидеть плотно, но комфортно. Для точных показаний пульса они не должны смещаться во время бега или упражнений. Для показаний пульсоксиметра оставайтесь неподвижны.



ПРИМЕЧАНИЕ: оптический датчик расположен на задней стороне часов.

- См. «Советы при нестабильных данных о пульсе», стр. 30.
- См. «Советы при нестабильных показаниях пульсоксиметра», стр. 33.
- Подробнее о точности на garmin.com/ataccuracy.
- Подробнее об уходе за часами на garmin.com/fitandcare.



Советы при нестабильных данных о пульсе

Если данные о пульсе нестабильны или не отображаются, воспользуйтесь этими советами.

- Очистите и высушите руку перед надеванием часов.
- Не наносите солнцезащитный крем, лосьон и средство от насекомых под часы.
- Не царапайте датчик пульса на задней стороне часов.
- Носите часы выше косточки запястья. Часы должны плотно прилегать, но не сдавливать.
- Дождитесь, пока значок не станет постоянным, прежде чем начинать занятие.
- Разомнитесь 5–10 минут и получите показания пульса перед началом. ПРИМЕЧАНИЕ: в холод разминайтесь в помещении.
- После каждой тренировки промывайте часы пресной водой.

Настройки наручного пульсометра

Нажмите и выберите Settings > Health & Wellness > Heart Rate. Status: включает или отключает наручный пульсометр. По умолчанию Auto — автоматически использует наручный пульсометр, пока вы не сопрягаете внешний. ПРИМЕЧАНИЕ: отключение наручного пульсометра отключает и наручный датчик пульсоксиметра. While Swimming: включает или отключает наручный пульсометр во время плавания. Abnormal Heart Rate Alerts: оповещает, когда пульс выше или ниже целевого значения («Настройка оповещения о нештатном пульсе», стр. 30). Broadcast Heart Rate: начать трансляцию данных пульса на сопряжённое устройство («Трансляция пульса на устройства Garmin», стр. 31).

Настройка оповещения о нештатном пульсе

ВНИМАНИЕ. Эта функция лишь оповещает, когда пульс выше или ниже определённого числа ударов в минуту после периода бездействия. Она не уведомляет о возможных проблемах с сердцем и не предназначена для лечения или диагностики заболеваний. По любым вопросам о сердце обращайтесь к врачу.

Можно задать пороговое значение пульса. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Sensors & Accessories > Wrist Heart Rate > Abnormal Heart Rate Alerts. 3 Выберите High Alert или Low Alert. Задайте порог. Каждый раз при выходе пульса за порог появляется сообщение и часы вибрируют.



Трансляция пульса на устройства Garmin

Данные пульса можно транслировать с часов и смотреть на сопряжённых устройствах. Трансляция сокращает время работы аккумулятора. СОВЕТ: можно настроить занятие так, чтобы транслировать пульс автоматически при запуске («Настройки занятий и приложений», стр. 45). Например, транслировать пульс на устройство Edge при езде на велосипеде. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Sensors & Accessories > Wrist Heart Rate > Broadcast Heart Rate. 3 Нажмите кнопку действия. Часы начнут транслировать пульс. 4 Сопрягите часы с совместимым устройством. ПРИМЕЧАНИЕ: инструкции по сопряжению различаются для каждого устройства Garmin. См. руководство пользователя. 5 Нажмите кнопку действия, чтобы остановить трансляцию.

Отключение наручного пульсометра

Наручный пульсометр включён по умолчанию. Устройство автоматически использует его, пока вы не сопрягаете нагрудный пульсометр. Данные нагрудного пульсометра доступны только во время занятия. ПРИМЕЧАНИЕ: отключение наручного пульсометра отключает функцию дневного стресса, минуты интенсивности и наручный датчик пульсоксиметра. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Sensors & Accessories > Wrist Heart Rate > Status > Off.

О зонах пульса

Многие спортсмены используют зоны пульса, чтобы измерять и повышать кардиовыносливость. Зона пульса — это заданный диапазон ударов сердца в минуту. Пять общепринятых зон пронумерованы от 1 до 5 по возрастанию интенсивности. Обычно зоны рассчитываются как процент от максимального пульса.



Настройка зон пульса

Часы используют профиль из первоначальной настройки, чтобы определить зоны пульса по умолчанию. Можно задать отдельные зоны для профилей бега, велосипеда и плавания. Для точных данных о калориях задайте максимальный пульс. Каждую зону и пульс покоя можно ввести вручную — на часах или через Garmin Connect. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > User Profile > Heart Rate. 3 Выберите Max. HR > Max. HR и введите максимальный пульс. Можно использовать Auto Detection для автозаписи максимального пульса. 4 Выберите Resting HR > Set Custom и введите пульс покоя. 5 Выберите Zones > Based On. 6 Выберите вариант:

- %Max. HR — зоны как процент от максимального пульса.
- %HRR — зоны как процент от резерва пульса (максимальный минус покоя).

7 Выберите зону и введите значение для каждой. 8 Выберите Sport Heart Rate и профиль для отдельных зон (опционально). 9 Повторите для других профилей (опционально).

Расчёты зон частоты сердечных сокращений

Зона · % от макс. ЧСС · Воспринимаемая нагрузка · Польза	
1 · 50–60% · Расслабленный, лёгкий темп, ритмичное дыхание · Аэробные тренировки начального уровня, снижение стресса	
2 · 60–70% · Комфортный темп, дыхание чуть глубже, возможен разговор	Базовая кардиотренировка, хороший темп восстановления
3 · 70–80% · Умеренный темп, разговор затруднён	Улучшение аэробных возможностей, оптимальная кардиотренировка
4 · 80–90% · Быстрый темп, немного некомфортно, напряжённое дыхание	Улучшение анаэробных возможностей и порога, рост скорости
5 · 90–100% · Спринт, долго не выдержать, тяжёлое дыхание	Анаэробная и мышечная выносливость, рост мощности

Пульсоксиметр

Часы Approach S70 имеют наручный пульсоксиметр для оценки насыщения крови кислородом. Это помогает понять общее состояние здоровья и то, как тело адаптируется к высоте. Часы оценивают уровень кислорода, освещая кожу светом и проверяя, сколько света поглощается (SpO2). Показания отображаются как процент SpO2. В Garmin Connect можно увидеть тренды за несколько дней. Подробнее о точности на garmin.com/ataccuracy.



Получение показаний пульсоксиметра

Измерение можно начать вручную из виджета пульсоксиметра. Точность зависит от кровотока, положения часов на запястье и вашей неподвижности. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить виджет пульсоксиметра в цикл виджетов («Настройка цикла виджетов», стр. 20). 1 Сидя или в покое, проведите вверх или вниз к виджету пульсоксиметра. 2 Выберите виджет, чтобы начать измерение. 3 Держите руку с часами на уровне сердца. 4 Сохраняйте неподвижность. Часы покажут насыщение кислородом в процентах и график показаний и пульса за 24 часа.

Настройка режима пульсоксиметра

1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Sensors & Accessories > Pulse Oximeter > Pulse Ox Mode. 3 Выберите вариант:

- Чтобы отключить автоизмерения, выберите Manual Check.
- Чтобы включить непрерывные измерения во сне, выберите During Sleep. ПРИМЕЧАНИЕ: необычные позы сна могут дать аномально низкие показания SpO2.

Советы при нестабильных показаниях пульсоксиметра

Если данные пульсоксиметра нестабильны или не появляются, попробуйте эти советы.

- Оставайтесь неподвижны во время измерения.
- Носите часы выше запястной кости. Часы должны сидеть плотно, но комфортно.
- Держите руку с часами на уровне сердца.
- Используйте силиконовый или нейлоновый ремешок.
- Очистите и высушите руку перед надеванием часов.
- Не наносите крем, лосьон и репеллент под часы.
- Не царапайте оптический датчик на задней стороне часов.
- Промывайте часы пресной водой после тренировки.

Занятия и приложения

Часы можно использовать для занятий в помещении, на улице, спортивных и фитнес-занятий. При запуске занятия часы показывают и записывают данные датчиков. По завершении занятия можно сохранить и поделиться им в сообществе Garmin Connect. Также можно добавлять занятия и приложения Connect IQ через приложение Connect IQ («Функции Connect IQ», стр. 16). Подробнее о точности на garmin.com/ataccuracy.



Запуск занятия

При запуске занятия GPS включается автоматически (если требуется). 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите. 3 Выберите занятие. 4 Если нужны сигналы GPS, выйдите на открытое место и подождите готовности. Устройство готово, когда определит пульс, получит сигналы GPS (если требуется) и подключится к датчикам (если требуется). 5 Нажмите кнопку действия, чтобы запустить таймер. Данные записываются только пока работает таймер занятия.



to

Советы по записи занятий

- Зарядите часы перед началом занятия («Зарядка часов», стр. 2).
- Нажмите, чтобы записать круги, начать новый подход или позу или перейти к следующему шагу тренировки.
- Проведите вверх или вниз, чтобы увидеть дополнительные экраны данных.

Остановка занятия

- 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите вариант:
- Чтобы возобновить занятие, выберите Resume.
- Чтобы сохранить и увидеть детали, выберите Save, нажмите кнопку действия и выберите вариант. ПРИМЕЧАНИЕ: после сохранения можно ввести данные самооценки («Оценка занятия», стр. 34).
- Чтобы приостановить и продолжить позже, выберите Resume Later.
- Чтобы отметить круг, выберите Lap.
- Чтобы измерить разницу пульса в конце и через две минуты, выберите Recovery HR.
- Чтобы отменить занятие, выберите Discard.

Оценка занятия

Прежде чем оценивать занятие, включите самооценку на часах Approach S70 («Настройки занятий и приложений», стр. 45).

ПРИМЕЧАНИЕ: функция доступна не для всех занятий. 1 После завершения занятия выберите Save («Остановка занятия», стр. 34). 2 Выберите число, соответствующее воспринимаемому усилию. ПРИМЕЧАНИЕ: самооценку можно пропустить. 3 Выберите, как вы себя чувствовали. Оценки можно смотреть в Garmin Connect.

Занятия в помещении

Часы можно использовать для тренировок в помещении, например бега на крытом треке, стационарного велосипеда или станка. GPS отключён для занятий в помещении («Настройки занятий и приложений», стр. 45). При беге или ходьбе без GPS скорость и дистанция считаются акселерометром. Он самокалибрующийся; точность улучшается после нескольких уличных пробежек с GPS. СОВЕТ: удержание поручней дорожки снижает точность.



Калибровка дистанции беговой дорожки

Чтобы записывать точные дистанции на дорожке, откалибруйте её после того, как пройдёте не менее 1,5 км (1 мили). Если дорожек несколько, калибруйте каждую вручную или после каждого занятия. 1 Запустите занятие на дорожке («Запуск занятия», стр. 34). 2 Двигайтесь, пока Approach S70 не запишет не менее 1,5 км (1 мили). 3 После занятия нажмите кнопку действия и выберите Done. 4 Посмотрите пройденную дистанцию на дисплее дорожки. 5 Выберите вариант:

- Чтобы откалибровать впервые, выберите Save и введите дистанцию.
- Чтобы калибровать вручную позже, выберите Calibrate и введите дистанцию.

Плавание в бассейне

1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите Pool Swim. 3 Выберите вариант:

- Чтобы задать размер бассейна для первого занятия, выберите размер.
- Чтобы изменить размер, выберите Pool Swim Settings > Pool Size и выберите размер. 4 Нажмите кнопку действия, чтобы запустить таймер. 5 Начните занятие. Устройство автоматически записывает интервалы и отрезки. 6 Нажмите на отдыхе — появится экран отдыха. 7 Нажмите, чтобы перезапустить таймер интервала. 8 После занятия нажмите кнопку действия, чтобы остановить таймер. 9 Выберите Save, чтобы сохранить занятие.

Терминология плавания. Отрезок (Length): один проход по бассейну. Интервал (Interval): один или несколько отрезков подряд; новый начинается после отдыха. Гребок (Stroke): засчитывается, когда рука с устройством завершает полный цикл. Swolf: сумма времени одного отрезка и числа гребков на нём. Например, 30 секунд плюс 15 гребков дают Swolf 45. Как в гольфе, меньший показатель лучше.

Занятия на улице

Часы Approach поставляются с предзагруженными уличными занятиями, например бегом и ездой на велосипеде. GPS включён для уличных занятий.

Просмотр горнолыжных спусков

Часы записывают детали каждого спуска на лыжах или сноуборде функцией авто-спуска. Она включена по умолчанию для лыж и сноуборда и автоматически записывает новые спуски по вашему движению. Таймер ставится на паузу, когда вы перестаёте двигаться вниз и когда на подъёмнике. Начните движение вниз, чтобы перезапустить таймер. Детали можно смотреть с экрана паузы или во время работы таймера. 1 Запустите занятие лыжами или сноубордом. Проведите вверх или вниз, чтобы увидеть детали последнего спуска, текущего и всех. Экраны включают время, дистанцию, максимальную и среднюю скорость и общий спуск.



Часы

Установка будильника

Можно установить несколько будильников. 1 Нажмите. 2 Выберите Clocks > ALARMS > Add Alarm. 3 Введите время будильника.

Изменение будильника

- 1 Нажмите. 2 Выберите Clocks > ALARMS. 3 Выберите будильник. 4 Выберите вариант:
- Чтобы включить или отключить будильник, выберите Status.
 - Чтобы изменить время, выберите Time.
 - Чтобы настроить повтор, выберите Repeat.
 - Чтобы включить или отключить вибрацию, выберите Vibration.
 - Чтобы выбрать описание, выберите Label.
 - Чтобы удалить будильник, выберите Delete.

Запуск таймера обратного отсчёта

- 1 Нажмите. 2 Выберите Clocks > TIMER. 3 Введите время. 4 При необходимости выберите и выберите вариант:
- Выберите Time, чтобы изменить время.
 - Выберите Restart > On, чтобы автоматически перезапускать таймер.
 - Выберите Vibration, чтобы включить или отключить вибрацию. Нажмите кнопку действия, чтобы запустить таймер.



Использование секундомера

1 Нажмите. 2 Выберите Clocks > Stopwatch. 3 Нажмите кнопку действия, чтобы запустить таймер. 4 Выберите, чтобы перезапустить таймер круга.



Общее время секундомера продолжает идти. 5 Нажмите кнопку действия, чтобы остановить оба таймера. 6 Выберите вариант:

- Чтобы сбросить оба таймера, выберите.
- Чтобы сохранить время как занятие, выберите Save Activity.
- Чтобы сбросить и выйти, выберите Done.
- Чтобы просмотреть круги, выберите Review. ПРИМЕЧАНИЕ: Review появляется только при нескольких кругах.
- Чтобы вернуться на циферблат без сброса, выберите Go to Watchface.

Добавление других часовых поясов

Можно отображать текущее время в дополнительных часовых поясах — до четырёх. 1 Нажмите. 2 Выберите Clocks > ALT. TIME ZONES > Add Alt. Time Zone. 3 Выберите часовой пояс. 4 При необходимости переименуйте пояс.

Изменение другого часового пояса

1 Нажмите. 2 Выберите Clocks > ALT. TIME ZONES. 3 Коснитесь и удерживайте часовой пояс. 4 Выберите вариант:

- Чтобы ввести своё имя, выберите Rename Zone.
- Чтобы ввести сокращение, выберите Abbreviate Zone.
- Чтобы изменить пояс, выберите Change Zone.
- Чтобы удалить пояс, выберите Delete Zone.



Тренировки

Единый статус тренировок

Если вы используете несколько устройств Garmin с одним аккаунтом Garmin Connect, можно выбрать, какое устройство будет основным источником данных для повседневного использования и для тренировок. В приложении Garmin Connect выберите > Settings. Primary Training Device: задаёт приоритетный источник данных о тренировках, например статус тренировки и распределение нагрузки. Primary Wearable: задаёт приоритетный источник данных о здоровье, например шаги и сон. Это должны быть часы, которые вы носите чаще всего. COBET: для точных результатов Garmin рекомендует чаще синхронизироваться с аккаунтом Garmin Connect.

Синхронизация занятий и показателей результативности

Можно синхронизировать занятия и показатели результативности с других устройств Garmin на часы Approach S70 через аккаунт Garmin Connect. Это позволяет часам точнее отражать ваши тренировки и форму. Например, записать поездку на велокомпьютере Edge и увидеть детали и время восстановления на Approach S70.

Синхронизируйте Approach S70 и другие устройства Garmin с аккаунтом Garmin Connect. COBET: основное тренировочное и носимое устройство можно задать в приложении Garmin Connect («Единый статус тренировок», стр. 38). Недавние занятия и показатели с других устройств Garmin появятся на Approach S70.

Тренировки

Можно создавать пользовательские тренировки с целями для каждого шага и для разных дистанций, времени и калорий. Во время занятия можно смотреть экраны данных, относящиеся к тренировке (например, дистанцию или средний темп шага). На часах: откройте приложение тренировок из списка занятий, чтобы увидеть все загруженные тренировки («Занятия и приложения», стр. 33), а также историю. В приложении: создавайте и находите тренировки или выберите план со встроенными тренировками и перенесите на часы («Выполнение тренировки из Garmin Connect», стр. 39). Тренировки можно планировать.

Текущие тренировки можно обновлять и редактировать.



Запуск тренировки

Устройство может провести вас через несколько шагов тренировки. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите. 3 Выберите занятие. 4 Выберите Training. 5 Выберите вариант:

- Чтобы начать интервальную тренировку, выберите Intervals («Запуск интервальной тренировки», стр. 39).
 - Чтобы начать предзагруженную или сохранённую, выберите Workout Library («Выполнение тренировки из Garmin Connect», стр. 39).
 - Чтобы начать запланированную из календаря Garmin Connect, выберите Training Calendar («О тренировочном календаре», стр. 40).
- ПРИМЕЧАНИЕ: не все опции доступны для всех занятий. 6 Выберите тренировку. ПРИМЕЧАНИЕ: в списке только тренировки, совместимые с выбранным занятием. 7 При необходимости выберите Do Workout. 8 Нажмите кнопку действия, чтобы запустить таймер. После старта устройство показывает каждый шаг, заметки, цель и текущие данные. Для силовой, йоги, кардио и пилатеса появляется обучающая анимация.

Выполнение тренировки из Garmin Connect

Прежде чем загрузить тренировку из Garmin Connect, нужен аккаунт Garmin Connect («Garmin Connect», стр. 15). 1 Выберите вариант:

- Откройте приложение Garmin Connect и выберите.
- Перейдите на connect.garmin.com. 2 Выберите Training & Planning > Workouts. 3 Найдите тренировку или создайте новую. 4 Выберите Send to Device. 5 Следуйте инструкциям на экране.

Запуск интервальной тренировки

1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите. 3 Выберите занятие. 4 Выберите Training > Intervals > Do Workout. 5 Когда в тренировке есть разминка, нажмите, чтобы начать первый интервал. 6 Следуйте инструкциям на экране. 7 В любой момент нажмите, чтобы остановить текущий интервал или отдых и перейти к следующему (опционально). После всех интервалов появляется сообщение.



Настройка интервальной тренировки. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите. 3 Выберите занятие. 4 Выберите Training > Intervals > Edit. 5 Выберите одну или несколько опций:

- Чтобы задать длительность и тип интервала, выберите Interval.
- Чтобы задать длительность и тип отдыха, выберите Rest.
- Чтобы задать число повторений, выберите Repeat.
- Чтобы добавить разминку без фиксированного окончания, выберите Warm Up > On.
- Чтобы добавить заминку без фиксированного окончания, выберите Cool Down > On. 6 Нажмите. Часы сохраняют вашу интервальную тренировку до следующего редактирования.

Использование Virtual Partner

Virtual Partner — это тренировочный инструмент для достижения целей. Можно задать темп и соревноваться с ним.

ПРИМЕЧАНИЕ: функция доступна не для всех занятий. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите. 3 Выберите занятие. 4 Выберите. 5 Выберите настройки занятия. 6 Выберите Data Screens > Add New > Virtual Partner. 7 Введите темп или скорость. 8 Проведите вверх или вниз, чтобы изменить положение экрана (опционально). 9 Нажмите кнопку действия, чтобы начать. 10 Проведите вверх или вниз к экрану Virtual Partner, чтобы увидеть, кто лидирует.



О тренировочном календаре

Тренировочный календарь на часах — это расширение календаря или расписания из аккаунта Garmin Connect. После добавления тренировок в календарь Garmin Connect их можно отправить на устройство. Все запланированные тренировки появляются в виджете календаря. Выбрав день, тренировку можно просмотреть или выполнить. Запланированная тренировка остаётся на часах, выполнили вы её или пропустили. Отправка тренировок из Garmin Connect перезаписывает существующий календарь.

Использование планов тренировок Garmin Connect. Прежде чем загрузить план, нужен аккаунт Garmin Connect («Garmin Connect», стр. 15) и сопряжение часов Approach с совместимым телефоном. 1 В приложении Garmin Connect выберите. 2 Выберите Training & Planning > Training Plans. 3 Выберите и запланируйте план. Следуйте инструкциям на экране. Проверьте план в календаре.



Адаптивные планы тренировок. В аккаунте Garmin Connect есть адаптивный план и тренер Garmin под ваши цели. Например, можно ответить на несколько вопросов и найти план для забега на 5 км. План подстраивается под ваш уровень формы, предпочтения и дату забега. Когда вы начинаете план, виджет тренера Garmin добавляется в цикл виджетов на часах Approach.

Музыка

ПРИМЕЧАНИЕ: для ваших часов есть три варианта воспроизведения музыки.

- Музыка стороннего провайдера
- Личный аудиоконтент
- Музыка, хранящаяся на телефоне. На часы можно загружать аудио с компьютера или от стороннего провайдера, чтобы слушать без телефона. Для прослушивания подключите Bluetooth-наушники.

Подключение к стороннему поставщику

Прежде чем загружать музыку или другие аудиофайлы на совместимые часы от поддерживаемого стороннего поставщика, подключитесь к нему через приложение Garmin Connect. 1 В приложении Garmin Connect выберите. 2 Выберите Garmin Devices, затем ваши часы. 3 Выберите Music > Music Providers. 4 Выберите нужный параметр:

- Чтобы подключиться к установленному поставщику, выберите его и следуйте инструкциям.
- Чтобы подключиться к новому, выберите Get Music Apps, найдите поставщика и следуйте инструкциям.

Загрузка аудиоконтента от стороннего провайдера

Прежде чем загружать аудиоконтент от стороннего провайдера, подключитесь к сети Wi-Fi («Подключение к сети Wi-Fi», стр. 14). 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Music > Music Providers. 3 Выберите подключённого провайдера или Add Provider, чтобы добавить провайдера из магазина Connect IQ.

4 Выберите плейлист или другой элемент для загрузки. 5 При необходимости нажимайте, пока не появится запрос на синхронизацию. ПРИМЕЧАНИЕ: загрузка аудио может разряжать аккумулятор; возможно, потребуется подключить часы к питанию.



Загрузка личного аудиоконтента

Прежде чем отправить личную музыку на часы, установите приложение Garmin Express на компьютере (garmin.com/express). Личные аудиофайлы (.mp3, .m4a) можно загрузить на часы с компьютера. Подробнее на garmin.com/musicfiles. 1 Подключите часы к компьютеру входящим в комплект USB-кабелем. 2 На компьютере откройте Garmin Express, выберите часы и выберите Music.

СОВЕТ: для компьютеров Windows можно выбрать и перейти к папке с аудиофайлами. Для компьютеров Apple приложение Garmin Express использует библиотеку iTunes. 3 В списке My Music или iTunes Library выберите категорию, например песни или плейлисты. 4 Установите флажки для файлов и выберите Send to Device. 5 При необходимости выберите категорию, установите флажки и выберите Remove From Device, чтобы удалить файлы.

Прослушивание музыки

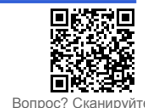
1 При необходимости подключите Bluetooth-наушники («Подключение Bluetooth-наушников», стр. 43). 2 Нажмите. 3 Выберите Settings > Music > Music Providers. 4 Выберите вариант:

- Чтобы слушать музыку с компьютера, выберите My Music («Загрузка личного аудиоконтента», стр. 42).
- Чтобы управлять музыкой на телефоне, выберите Control Phone.
- Чтобы слушать музыку от стороннего провайдера, выберите его название и плейлист. 5 Выберите.

Элементы управления воспроизведением музыки

ПРИМЕЧАНИЕ: элементы управления могут выглядеть по-разному в зависимости от источника музыки.

	Показать больше элементов управления.
	Настроить громкость.
	Воспроизвести и приостановить текущий файл.
	Перейти к следующему файлу в плейлисте. Удерживайте для перемотки вперёд.
	Перезапустить текущий файл. Дважды — перейти к предыдущему. Удерживайте для перемотки назад.
	Изменить режим повтора.
	Изменить режим случайного порядка.



Подключение Bluetooth-наушников

Чтобы слушать музыку с часов, подключите Bluetooth-наушники. 1 Поднесите наушники на расстояние до 2 м (6,6 фута) к часам. 2 Включите режим сопряжения на наушниках. 3 Нажмите. 4 Выберите Settings > Music > Headphones > Add New. 5 Выберите наушники, чтобы завершить сопряжение.

Изменение режима звука

Режим воспроизведения можно изменить со стерео на моно. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Music > Audio. 3 Выберите вариант.

Настройка устройства

Настройка циферблата

Часы поставляются с несколькими предустановленными циферблатами. Также можно установить и активировать циферблат Connect IQ из магазина Connect IQ («Функции Connect IQ», стр. 16). 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Watch Face. 3 Проведите вверх или вниз к циферблатам. 4 Выберите Add New, чтобы создать свой цифровой или аналоговый циферблат. 5 Нажмите кнопку действия. 6 Выберите вариант:

- Чтобы активировать, выберите Apply.
- Чтобы изменить стиль цифр аналогового циферблата, выберите Background.
- Чтобы изменить стрелки, выберите Hands.
- Чтобы изменить стиль цифр цифрового циферблата, выберите Layout.
- Чтобы изменить стиль секунд, выберите Seconds.
- Чтобы изменить данные на циферблате, выберите Data.

- Чтобы добавить или изменить акцентный цвет, выберите Accent Color.
- Чтобы изменить цвет данных, выберите Data Color.
- Чтобы удалить циферблат, выберите Delete. Коснитесь экрана, чтобы выбрать циферблат.



Настройки гольфа

Нажмите и выберите Settings > Golf Settings, чтобы настроить параметры гольфа. Scoring: предпочтения по подсчёту очков и включение статистики. Driver Distance: средняя дистанция полёта мяча при ударе драйвером; показывается дугой на карте. PlaysLike: предпочтения для функции дистанции «plays like», показывающей скорректированные дистанции до грена («Значки дистанции PlaysLike», стр. 11; «Настройки PlaysLike», стр. 44). Contour Shading: затенение по высоте или уклону для гренов на полях с данными о рельефе («Приложение Garmin Golf», стр. 15). Big Numbers: размер цифр на экране лунки. Tournament Mode: отключает PinPointer и дистанции PlaysLike; они не разрешены на санкционированных турнирах и раундах для гандикапа. Golf Distance: единица измерения дистанции в гольфе. Golf Wind Speed: единица измерения скорости ветра. Club Prompt: запрос, какой клюшкой вы воспользовались после каждого удара. Satellites: спутниковая система для занятия («Настройки спутников», стр. 47). Record Activity: запись FIT-файла для гольф-занятий. Club Sensors: настройка датчиков клюшек Approach CT10. Virtual Caddie: автоматические или ручные рекомендации по клюшке от виртуального кэдди; появляется после пяти сыгранных раундов.

Настройки подсчёта очков

Нажмите и выберите Settings > Golf Settings > Scoring. Scoring Method: меняет метод ведения счёта. Handicap Scoring: включает подсчёт с гандикапом («Включение подсчёта с гандикапом», стр. 8). Set Handicap: задаёт гандикап, когда подсчёт включён. Show Score: показывает общий счёт вверху карточки («Ведение счёта», стр. 6). Stat Tracking: отслеживание статистики по паттам, гренам в регламенте и попаданиям на фервей. Penalties: отслеживание штрафных ударов. Prompt: запрос в начале раунда, вести ли счёт.

2 Players: настраивает карточку на счёт для двух игроков.

ПРИМЕЧАНИЕ: настройка доступна только во время раунда; её нужно включать каждый раз при начале раунда.

Настройки PlaysLike

Нажмите и выберите Settings > Golf Settings > PlaysLike. Wind: учёт скорости и направления ветра в корректировках дистанции PlaysLike. Weather: учёт плотности воздуха в корректировках. Home Conditions: ручная настройка высоты, температуры и влажности для плотности воздуха. ПРИМЕЧАНИЕ: полезно задать условия, соответствующие месту вашей обычной игры; иначе корректировки плотности воздуха могут казаться неточными.



Настройка списка занятий и приложений

1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите Edit. 3 Выберите вариант:

- Чтобы добавить занятие или приложение, выберите Add.
- Чтобы удалить, выберите его и выберите.
- Чтобы изменить порядок, выберите занятие, прокрутите к нужному месту и выберите.

Настройки занятий и приложений

Эти настройки позволяют адаптировать каждое предустановленное приложение занятия под ваши нужды. Например, настраивать страницы данных и включать оповещения и тренировочные функции. Не все настройки доступны для всех занятий. С циферблата нажмите кнопку действия, выберите, выберите занятие, выберите и выберите настройки. COBET: настройки можно менять и во время тренировки — нажмите, выберите Settings. 3D Distance: рассчитывает дистанцию с учётом изменения высоты. 3D Speed: рассчитывает скорость с учётом изменения высоты. Accent Color: акцентный цвет занятия, чтобы видеть, какое активно. Alerts: тренировочные или навигационные оповещения («Оповещения», стр. 47). Auto Pause: останавливает запись, когда вы стоите или опускаетесь ниже заданной скорости. Auto Scroll: автоматически переключает экраны данных во время таймера. Auto Set: автоматически начинает и завершает подходы в силовой тренировке. Broadcast Heart Rate: автотрансляция пульса при запуске занятия («Трансляция пульса на устройства Garmin», стр. 31).

Data Screens: настройка экранов данных и добавление новых («Настройка экранов данных», стр. 46).

Edit Weight: добавить вес, использованный в подходе силовой или кардиотренировки.

Laps: отмечает круги автоматически функцией Auto Lap или вручную по кнопке.

Grading System: система категорий для оценки сложности маршрута при скалолазании. Lane Number: номер дорожки для бега по треку. Функция Auto Lap отмечает круги на определённой дистанции (например, каждую 1 милю или 5 км). Mode Tracking: автоотслеживание подъёма или спуска для бэккантри-лыж и сноуборда. Pool Size: длина бассейна. Power Save Timeout: как долго часы остаются в режиме тренировки (Normal — 5 минут, Extended — 25 минут бездействия; расширенный режим сокращает время работы). Record VO2 Max.: запись VO2 max. для трейлраннинга. Rename: название занятия. Rep Counting: подсчёт повторений (Workouts Only — только в управляемых тренировках). Restore Defaults: сброс настроек занятия. Route Stats: статистика маршрута для скалолазания в помещении. Satellites: спутниковая система («Настройки спутников», стр. 47). Self Evaluation: как часто оценивать усилие («Оценка занятия», стр. 34). Stroke Detect.: определение гребков при плавании. Workout Videos: обучающие анимации для силовой, кардио, йоги и пилатеса.



Satellites: спутниковая система для занятия («Настройки спутников», стр. 47).

Stroke Detect.: определение гребков при плавании в бассейне. Workout Videos: обучающие анимации тренировок для силовой, кардио, йоги и пилатеса. Анимации доступны для предустановленных тренировок и загруженных из аккаунта Garmin Connect.

Настройка экранов данных

Можно показывать, скрывать и менять компоновку и содержимое экранов данных для каждого занятия. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите. 3 Выберите занятие. 4 Выберите. 5 Выберите настройки занятия. 6 Выберите Data Screens. 7 Проведите вверх или вниз, чтобы выбрать экран для настройки. 8 Нажмите кнопку действия. 9 Выберите вариант:

- Layout — число полей данных на экране.
- Выберите поле, чтобы изменить его данные. COBET: список всех полей — «Поля данных», стр. 62.
- Reorder — положение экрана в цикле.
- Remove — удалить экран из цикла. 10 При необходимости выберите Add New, чтобы добавить экран.

Можно добавить собственный экран данных или выбрать один из предопределённых.



Настройки спутников

Можно изменить настройки спутников, чтобы выбрать системы для каждого занятия. Подробнее на garmin.com/aboutGPS. Нажмите кнопку действия, выберите занятие, выберите, выберите настройки и выберите Satellites. ПРИМЕЧАНИЕ: доступно не для всех занятий. Off: отключает спутниковые системы. Use Default: системная настройка по умолчанию («Настройки системы», стр. 51). GPS Only: включает GPS. All Systems: несколько систем — выше точность в сложных условиях, но быстрее разряд. All + Multi-Band: несколько систем на нескольких частотах — стабильнее треки и точнее позиционирование. ПРИМЕЧАНИЕ: доступно не для всех моделей. Auto Select: технология SatIQ динамически выбирает лучшую многодиапазонную систему по окружению. ПРИМЕЧАНИЕ: доступно не для всех моделей. UltraTrac: реже записывает точки трека и данные датчиков — дольше работа аккумулятора, но ниже качество записи.

Оповещения

Для каждого занятия можно задать оповещения к конкретным целям. Некоторые доступны только для определённых занятий; некоторым нужны аксессуары (пульсометр или датчик каденса). Есть три типа: оповещение о событии, о диапазоне и повторяющееся. Оповещение о событии: оповещает один раз при конкретном значении. Например, при заданном числе калорий. Оповещение о диапазоне: оповещает каждый раз при выходе выше или ниже диапазона. Например, пульс ниже 60 и выше 210 ударов в минуту.

Повторяющееся оповещение: оповещает каждый раз при записи заданного значения или интервала. Например, каждые 30 минут.



Название	Тип	Описание
Cadence	Диапазон	Можно задать минимальное и максимальное значения каденса.
Calories	Событие, повторяющееся	Можно задать число калорий.
Custom	Событие, повторяющееся	Можно выбрать сообщение или создать своё и выбрать тип оповещения.
Distance	Повторяющееся	Можно задать интервал дистанции.
Heart Rate	Диапазон	Можно задать минимальное и максимальное значения пульса или смену зон.
Pace	Диапазон	Можно задать минимальное и максимальное значения темпа.
Run/Walk	Повторяющееся	Можно задать перерывы на ходьбу через равные интервалы.
Speed	Диапазон	Можно задать минимальное и максимальное значения скорости.
Stroke Rate	Диапазон	Можно задать высокое или низкое число гребков в минуту.
Time	Событие, повторяющееся	Можно задать интервал времени.

Настройка оповещения. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите. 3 Выберите занятие. 4 Выберите. 5 Выберите настройки занятия. 6 Выберите Alerts. 7 Выберите вариант:

- Add New — добавить новое оповещение.
- Выберите название оповещения, чтобы изменить его. 8 При необходимости выберите тип. 9 Выберите зону, введите минимум и максимум или собственное значение. 10 При необходимости включите оповещение. Для событий и повторяющихся сообщение появляется при достижении значения; для диапазона — при выходе за минимум или максимум.

Настройка профиля пользователя

Можно обновить пол, год рождения, рост, вес, запястье и зоны пульса («Настройка зон пульса», стр. 32). Часы используют эти данные для точных тренировочных расчётов. 1 Нажмите. Выберите Settings > User Profile. Выберите вариант.



Функции безопасности и отслеживания

ВНИМАНИЕ. Функции безопасности и отслеживания — вспомогательные, на них нельзя полагаться как на основной способ экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не связывается с экстренными службами за вас.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Чтобы пользоваться функциями безопасности и отслеживания, часы Approach S70 должны быть подключены к приложению Garmin Connect по Bluetooth. Сопряжённый телефон должен иметь тариф передачи данных и находиться в зоне покрытия. Экстренные контакты вводятся в аккаунте Garmin Connect.

Подробнее о функциях безопасности и отслеживания на garmin.com/safety. Assistance: отправляет ваше имя, ссылку LiveTrack и GPS-местоположение (если доступно) экстренным контактам. Incident detection: при обнаружении происшествия во время определённых уличных занятий часы отправляют автоматическое сообщение, ссылку LiveTrack и GPS-местоположение экстренным контактам.

Добавление экстренных контактов

Номера экстренных контактов используются в функциях безопасности и отслеживания. 1 В приложении Garmin Connect выберите. 2 Выберите Safety & Tracking > Safety Features > Emergency Contacts > Add Emergency Contacts. 3 Следуйте инструкциям на экране. Экстренные контакты получают уведомление и смогут принять или отклонить запрос. Если контакт отклонит, выберите другой.

Включение и отключение детекции происшествий

ВНИМАНИЕ. Детекция происшествий — вспомогательная функция для определённых уличных занятий, на неё нельзя полагаться как на основной способ экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не связывается с экстренными службами за вас.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Прежде чем включить детекцию, настройте экстренные контакты в приложении Garmin Connect («Добавление экстренных контактов», стр. 49). Телефон должен иметь тариф и покрытие. Контакты должны получать письма или сообщения.

1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Safety > Incident Detection. 3 Выберите GPS-занятие. ПРИМЕЧАНИЕ: детекция доступна только для определённых уличных занятий. При обнаружении происшествия и подключённом телефоне Garmin Connect может отправить автоматическое сообщение и письмо с вашим именем и GPS-местоположением экстренным контактам. На устройстве и телефоне появляется сообщение, что контакты будут проинформированы через 15 секунд. Если помощь не нужна, сообщение можно отменить.



Запрос помощи

ВНИМАНИЕ. Запрос помощи — вспомогательная функция, на неё нельзя полагаться как на основной способ экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не связывается с экстренными службами за вас.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Прежде чем запрашивать помощь, настройте экстренные контакты в приложении Garmin Connect («Добавление экстренных контактов», стр. 49). Телефон должен иметь тариф и покрытие. Контакты должны получать письма или сообщения.

1 Нажмите. 2 Выберите Assistance. Появится экран обратного отсчёта. **СОВЕТ:** можно выбрать Cancel до конца отсчёта, чтобы отменить сообщение.

Настройки здоровья и самочувствия

Нажмите и выберите Settings > Health & Wellness. Heart Rate: настройка наручного пульсометра («Настройки наручного пульсометра», стр. 30). Pulse Ox Mode: выбор режима пульсоксиметра («Настройка режима пульсоксиметра», стр. 33). Move Alert: включает или отключает оповещение о движении («Использование оповещения о движении», стр. 50). Goal Alerts: оповещения о целях (можно отключать только во время занятий); появляются для дневной цели по шагам, дневной цели по этажам и недельной по минутам интенсивности.

Move IQ: включает или отключает события Move IQ. Когда движения совпадают с привычными паттернами упражнений, Move IQ автоматически определяет событие и показывает его в хронологии. События Move IQ показывают тип и длительность активности, но не появляются в списке занятий или ленте. Для большей детализации запишите занятие с таймером.

Auto Goal (автоматическая цель)

Устройство автоматически формирует дневную цель по шагам на основе прошлых уровней активности. В течение дня показывается прогресс. Если не хотите использовать Auto Goal, задайте персональную цель в аккаунте Garmin Connect.

Использование оповещения о движении

Длительное сидение может вызвать нежелательные изменения метаболизма. Оповещение о движении напоминает продолжать двигаться. После часа бездействия появляются Move! и шкала движения; сегменты добавляются каждые 15 минут бездействия. Часы также подадут сигнал или вибрируют, если звук включён.

Совершите короткую прогулку (хотя бы пару минут), чтобы сбросить оповещение.

Минуты интенсивности

Для улучшения здоровья такие организации, как ВОЗ, рекомендуют не менее 150 минут в неделю активности умеренной интенсивности (например, быстрой ходьбы) или 75 минут высокой (например, бега). Часы отслеживают интенсивность и записывают время в умеренной и высокой активности (для высокой нужны данные пульса). Минуты умеренной складываются с минутами высокой; минуты высокой интенсивности удваиваются.



Накопление минут интенсивности. Часы Approach S70 рассчитывают минуты интенсивности, сравнивая данные пульса со средним пульсом покоя. Если пульс отключён, часы рассчитывают минуты умеренной интенсивности по числу шагов в минуту.

- Запустите занятие с таймером для точного расчёта минут интенсивности.
- Носите часы весь день и ночь для точного пульса покоя.

Отслеживание сна

Во время сна часы автоматически определяют сон и отслеживают движение в обычные часы сна. Обычные часы сна задаются в пользовательских настройках Garmin Connect. Статистика сна включает общее число часов, фазы, движение во сне и оценку сна; смотреть её можно в аккаунте Garmin Connect. ПРИМЕЧАНИЕ: дневной сон не учитывается. Можно использовать режим «Не беспокоить», чтобы отключить уведомления и оповещения, кроме будильников («Использование режима Не беспокоить», стр. 13).

Использование автоматического отслеживания сна. 1 Носите часы во время сна. 2 Загрузите данные сна на сайт Garmin Connect («Использование приложений для смартфона», стр. 15). Статистику сна можно смотреть в аккаунте Garmin Connect. Информацию о сне за прошлую ночь можно смотреть на Approach S70 («Виджеты», стр. 18).

Настройки системы

Нажмите и выберите Settings > System. Language: язык на часах. Time: параметры времени («Настройки времени», стр. 52). Display: параметры экрана («Изменение настроек дисплея», стр. 52). Sleep Mode: часы сна и предпочтения режима сна («Настройка режима сна», стр. 53). Do Not Disturb: включение режима «Не беспокоить»; можно менять предпочтения для экрана, уведомлений, оповещений и жестов запястья. Auto Lock: автоблокировка кнопок и сенсорного экрана от случайных нажатий.

Units: единицы измерения на часах («Изменение единиц измерения», стр. 52). Start of Week: день начала недели. Battery Status: заряд в процентах или в виде времени. Reset: сброс данных и настроек («Сброс всех настроек по умолчанию», стр. 53). Software Update: установка обновлений ПО, автообновления или ручная проверка («Обновления продукта», стр. 2); What's New — список новых функций. About: информация об устройстве, ПО, лицензии и нормативная информация. Map Manager: версии карт и загрузка обновлений.

Advanced: расширенные настройки системы («Расширенные настройки», стр. 53).



Настройки времени

Нажмите и выберите Settings > System > Time. Time Format: 12-часовой, 24-часовой или военный формат. Date Format: порядок дня, месяца и года. Set Time: время часов; Auto задаёт время автоматически по GPS-позиции. Time: ручная настройка времени, если Set Time установлено на Manual. Alerts: ежечасные оповещения и оповещения о восходе и закате за заданное число минут или часов («Настройка временных оповещений», стр. 52). Time Sync: ручная синхронизация времени при смене поясов и обновление перехода на летнее время.

Настройка временных оповещений. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > System > Time > Alerts. 3 Выберите вариант:

- Чтобы оповещать за число минут или часов до заката, выберите Til Sunset > Status > On, выберите Time и введите время.
- Чтобы оповещать до восхода, выберите Til Sunrise > Status > On, выберите Time и введите время.
- Чтобы оповещать каждый час, выберите Hourly > On.

Изменение настроек дисплея

1 Нажмите. 2 Выберите Settings > System > Display. 3 Выберите During Activity, General Use или During Sleep. 4 Выберите вариант:

- Always On Display — данные циферблата всегда видны, яркость и фон приглушены (влияет на ресурс аккумулятора и дисплея).
- Brightness — уровень яркости.
- Red Shift — оттенки красного для слабого освещения; помогает сохранить ночное зрение.
- Alerts — включать экран при оповещениях.
- Wrist Gesture — включать экран поднятием и поворотом руки.

- Timeout — время до выключения экрана.

Изменение единиц измерения

Можно настроить единицы измерения для дистанции, темпа и скорости, высоты, веса, роста и температуры. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > System > Units. Выберите тип измерения. Выберите единицу.



Настройка режима сна

1 Нажмите. 2 Выберите Settings > System > Sleep Mode. 3 Выберите вариант:

- Schedule — выберите день и введите обычные часы сна.
- Watch Face — циферблат для сна.
- Display — яркость экрана и время до отключения.
- Do Not Disturb — включить или отключить режим «Не беспокоить».

Сброс всех настроек по умолчанию

Прежде чем сбрасывать все настройки, синхронизируйте часы с приложением Garmin Connect, чтобы выгрузить данные о занятиях.

Можно сбросить все настройки к заводским значениям. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > System > Reset. 3 Выберите вариант:

- Сбросить настройки к заводским и сохранить данные и историю — Reset Default Settings.
- Удалить все занятия из истории — Delete All Activities.
- Сбросить итоги по дистанции и времени — Reset Totals.
- Удалить загруженные поля и сбросить список сыгранных — Reset Golf Courses.
- Сбросить к заводским и удалить все данные и историю — Delete Data and Reset Settings. ПРИМЕЧАНИЕ: если настроен кошелек Garmin Pay, эта опция удаляет его; если на часах есть музыка — удаляет и её.

Расширенные настройки

Нажмите и выберите Settings > System > Advanced. Screenshot: снимок экрана часов (сохраняется в папку Screenshot в памяти устройства). Data Recording: как устройство записывает данные (Smart recording по умолчанию — более длинные записи; Every Second — детальнее, но может не записать очень долгие занятия целиком). USB Mode: MTP (media transfer protocol) или режим Garmin при подключении к компьютеру; режим Garmin позволяет пользоваться часами во время питания. Satellites: спутниковая система по умолчанию для занятий («Настройки спутников», стр. 47).



Беспроводные датчики

Часы можно сопрягать и использовать с беспроводными датчиками по технологии ANT+ или Bluetooth («Беспроводные датчики», стр. 54). После сопряжения можно настроить дополнительные поля данных («Настройка экранов данных», стр. 46). Если часы шли с датчиком, они уже сопряжены. Сведения о совместимости, покупке или руководстве конкретного датчика Garmin — на buy.garmin.com.

Тип датчика · Описание	
Club Sensors	Датчики клюшек Approach CT10 автоматически отслеживают удары в гольфе: местоположение, дистанцию и тип клюшки.
eBike	Часы с электровелосипедом показывают данные велосипеда, например заряд и переключение передач.
External Heart Rate	Внешний датчик, например пульсометр HRM-Pro или HRM-Dual, показывает данные пульса во время занятий.
Foot Pod	Датчик на обуви записывает темп и дистанцию вместо GPS при тренировках в помещении или слабом GPS.
Headphones	Bluetooth-наушники для прослушивания музыки с часов («Подключение Bluetooth-наушников», стр. 43).
Speed/Cadence	Датчики скорости или каденса на велосипеде показывают данные во время поездки. При необходимости можно вручную ввести окружность колеса («Размер колеса и длина окружности», стр. 65).
Tempe	Датчик температуры tempe крепится к ремешку или петле на открытом воздухе для стабильных данных о температуре.

Сопряжение беспроводных датчиков

При первом подключении беспроводного датчика по ANT+ или Bluetooth нужно сопрячь часы и датчик. Если датчик поддерживает и ANT+, и Bluetooth, Garmin рекомендует ANT+. После сопряжения часы подключаются к датчику автоматически при старте занятия, когда датчик активен и в зоне действия. 1 Отойдите не менее чем на 10 м (33 фута) от других датчиков. 2 Если сопрягаете пульсометр, наденьте его.

Пульсометр не отправляет и не получает данные, пока вы его не наденете. 3 Нажмите. 4 Выберите Settings > Sensors & Accessories. 5 Выберите Add New. 6 Выберите тип датчика. 7 Поднесите часы на 3 м (10 футов) к датчику и подождите сопряжения. После подключения сверху экрана появляется значок.

Датчики клюшек

Часы совместимы с датчиками клюшек Approach CT10. Сопряжённые датчики автоматически отслеживают удары в гольфе: местоположение, дистанцию и тип клюшки. Подробнее — в руководстве для ваших датчиков (garmin.com/manuals/ApproachCT10).



Темп и дистанция бега HRM-Pro

Аксессуар серии HRM-Pro рассчитывает темп и дистанцию бега по профилю и движению, измеряемому датчиком на каждом шаге. Пульсометр выдаёт темп и дистанцию, когда GPS недоступен, например при беге на дорожке. Их можно смотреть на совместимых часах Approach при подключении по ANT+, а также в сторонних тренировочных приложениях при подключении по Bluetooth. Точность улучшается с калибровкой. Автоматическая калибровка: настройка по умолчанию — Auto Calibrate; HRM-Pro калибруется каждый раз при беге на улице с подключением к совместимым часам Approach. ПРИМЕЧАНИЕ: автокалибровка не работает для профилей в помещении, трейлраннинга и ультрабега. Ручная калибровка: выберите Calibrate & Save после бега на дорожке с подключённым HRM-Pro («Калибровка дистанции беговой дорожки», стр. 35).

Советы по записи темпа и дистанции бега

- Обновите ПО часов Approach («Обновления продукта», стр. 2).
- Сделайте несколько уличных пробежек с GPS и подключённым HRM-Pro. Важно, чтобы диапазон темпов на улице совпадал с диапазоном на дорожке.
- Если бег включает песок или глубокий снег, отключите Auto Calibrate в настройках датчика.
- Если раньше подключали датчик на обуви по ANT+, отключите его или удалите из списка датчиков.
- Сделайте бег на дорожке с ручной калибровкой («Калибровка дистанции беговой дорожки», стр. 35).
- Если калибровки кажутся неточными, выберите HRM Pace & Distance > Reset Calibration Data.

Использование дополнительного велосипедного датчика скорости или каденса

Совместимый велосипедный датчик скорости или каденса отправляет данные на часы.

- Сопрягите датчик с часами («Беспроводные датчики», стр. 54).
- Задайте размер колеса («Размер колеса и длина окружности», стр. 65).
- Отправляйтесь на поездку («Запуск занятия», стр. 34).

tempe

Устройство совместимо с датчиком температуры tempe. Датчик крепится к ремешку или петле на открытом воздухе для стабильных данных о температуре. Чтобы отображать температуру, сопрягите датчик tempe с устройством. Подробнее — в инструкциях для датчика tempe (garmin.com/manuals/tempe).



Информация об устройстве

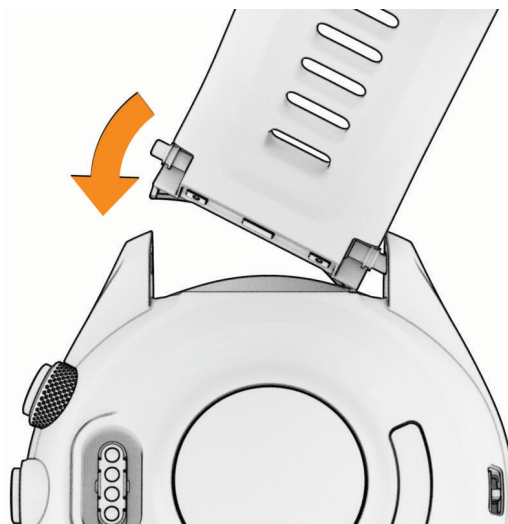
Замена ремешков

1 Точной плоской отвёрткой нажмите на штифт часов.



2 Снимите ремешок с часов. 3 Выберите вариант:

- Чтобы установить новый ремешок Approach S70, совместите одну сторону с отверстиями на часах, нажмите на штифт и вдавите ремешок на место. ПРИМЕЧАНИЕ: убедитесь, что ремешок закреплён надёжно, штифт должен совпадать с отверстиями.
- Чтобы установить совместимый ремешок QuickFit, выньте штифт из ремешка Approach S70, верните штифт на часы и вдавите новый ремешок.



ПРИМЕЧАНИЕ: убедитесь, что ремешок закреплён надёжно. Штифт часов должен совпадать с отверстиями на часах.

4 Повторите шаги, чтобы заменить второй ремешок.



ПРИМЕЧАНИЕ: убедитесь, что ремешок закреплён надёжно. Защёлка должна закрыться поверх штифта часов. 4 Повторите шаги, чтобы заменить второй ремешок.

Технические характеристики

Тип аккумулятора · Перезаряжаемый встроенный литий-ионный аккумулятор	
Класс водозащиты · 5 ATM ¹	
Диапазон рабочих температур и температур хранения · От –20° до 55°C (от –4° до 131°F)	
Диапазон температур зарядки · От 0° до 45°C (от 32° до 113°F)	
Беспроводные частоты EC (мощность)	Approach S70 42 мм: 2,4 ГГц @ макс. 16,09 дБм, 13,56 МГц @ макс. –40 дБм. Approach S70 47 мм: 2,4 ГГц @ макс. 17,42 дБм, 13,56 МГц @ макс. –40 дБм
Значения SAR для EC · Approach S70 42 мм: 0,27 Вт/кг конечности, 0,42 Вт/кг туловище. Approach S70 47 мм: 1,20 Вт/кг конечности, 0,47 Вт/кг туловище	

Информация об аккумуляторе

Фактическое время работы аккумулятора зависит от включённых функций: наручного пульсометра, уведомлений, GPS, внутренних и подключённых датчиков.

Режим · Время работы 42 мм · Время работы 47 мм	
Режим умных часов · До 10 дней · До 16 дней	
Режим всех спутниковых систем · До 15 ч · До 20 ч	

¹ Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 50 м. Подробнее на www.garmin.com/waterrating.



Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ. Избегайте сильных ударов и грубого обращения — это сокращает срок службы изделия. Не нажимайте кнопки под водой. Не используйте острый предмет для очистки. Никогда не используйте твёрдый или острый предмет для работы с сенсорным экраном — возможно повреждение. Избегайте химических средств, растворителей и репеллентов, которые могут повредить пластик и покрытие. Тщательно промывайте устройство пресной водой после контакта с хлором, солёной водой, кремом, косметикой, спиртом и другими химикатами. Длительный контакт может повредить корпус. Не храните устройство при длительном воздействии экстремальных температур — возможно необратимое повреждение.

Чистка часов

ВНИМАНИЕ. У некоторых пользователей может возникнуть раздражение кожи после длительного ношения часов, особенно при чувствительной коже или аллергии. При появлении раздражения снимите часы и дайте коже восстановиться. Держите часы чистыми и сухими и не затягивайте слишком туго.

УВЕДОМЛЕНИЕ. Даже небольшое количество пота или влаги может вызвать коррозию электрических контактов при подключении к зарядному устройству. Коррозия мешает зарядке и передаче данных.

СОВЕТ: подробнее на garmin.com/fitandcare. 1 Промойте водой или протрите влажной безворсовой тканью. 2 Дайте часам полностью высохнуть.

Долгосрочное хранение

Если не планируете использовать устройство несколько месяцев, зарядите батарею минимум до 50% перед хранением. Храните устройство в прохладном, сухом месте при температурах около обычного домашнего уровня. После хранения полностью зарядите устройство перед использованием.

Просмотр информации об устройстве

Можно посмотреть информацию об устройстве: идентификатор, версию ПО, нормативную информацию и лицензионное соглашение. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > System > About.

Просмотр нормативной информации на электронной этикетке

Этикетка для этого устройства предоставляется электронно. Электронная этикетка может содержать нормативную информацию, например идентификационные номера FCC или региональные маркировки соответствия, а также сведения об изделии и лицензировании. 1 Нажмите. 2 В меню настроек выберите System. 3 Выберите About.

Управление данными

ПРИМЕЧАНИЕ: устройство несовместимо с Windows 95, 98, Me, Windows NT и Mac OS 10.3 и более ранними версиями.



Удаление файлов

УВЕДОМЛЕНИЕ. Если не знаете назначение файла, не удаляйте его. Память устройства содержит важные системные файлы, которые нельзя удалять.

1 Откройте диск или том Garmin. 2 При необходимости откройте папку или том. 3 Выберите файл. 4 Нажмите Delete на клавиатуре. ПРИМЕЧАНИЕ: операционные системы Mac ограничено поддерживают режим MTP. Откройте диск Garmin в Windows. Для удаления музыки используйте приложение Garmin Express.

Устранение неполадок

Получение дополнительной информации

Дополнительную информацию об изделии можно найти на сайте Garmin.

- Перейдите на support.garmin.com за руководствами, статьями и обновлениями ПО.
- Перейдите на buy.garmin.com или свяжитесь с дилером Garmin за аксессуарами и запчастями.
- Перейдите на www.garmin.com/ataccurasy за информацией о точности функций. Это не медицинское устройство.

Советы по максимальному продлению работы аккумулятора

Чтобы продлить срок службы аккумулятора, попробуйте эти советы.

- Уменьшите время до отключения экрана («Изменение настроек дисплея», стр. 52).
- Откажитесь от Always On Display и выберите более короткое время до отключения.
- Уменьшите яркость экрана.
- Используйте спутниковый режим UltraTrac («Настройки спутников», стр. 47).
- Отключайте Bluetooth, когда не пользуетесь подключёнными функциями («Элементы управления», стр. 27).
- При долгой паузе используйте Resume Later («Остановка занятия», стр. 34).
- Используйте циферблат без секундной стрелки.
- Ограничьте уведомления телефона («Управление уведомлениями», стр. 13).
- Прекратите трансляцию пульса на устройства («Трансляция пульса на устройства Garmin», стр. 31).
- Отключите наручный пульсометр («Настройки наручного пульсометра», стр. 30).
- Включите ручные измерения пульсоксиметра («Настройка режима пульсоксиметра», стр. 33).

Устройство не может найти ближайшие поля для гольфа

Если обновление поля прервано или отменено до завершения, на устройстве могут отсутствовать данные поля. Чтобы восстановить их, снова обновите поля. 1 Загрузите и установите обновления полей из приложения Garmin Express («Обновление ПО через Garmin Express», стр. 16). Безопасно отключите устройство. Выйдите на улицу и начните тестовый раунд, чтобы убедиться, что устройство находит ближайшие поля.



Совместим ли мой телефон с моими часами?

Часы Approach S70 совместимы с телефонами, использующими технологию Bluetooth.

Информация о совместимости Bluetooth — на garmin.com/ble.

Мой телефон не подключается к часам

Если телефон не подключается к часам, попробуйте эти советы.

- Выключите телефон и часы и снова включите.
- Включите Bluetooth на телефоне.
- Обновите приложение Garmin Golf до последней версии.
- Удалите часы из Garmin Golf и из настроек Bluetooth на телефоне и повторите сопряжение.
- Если купили новый телефон, удалите часы из Garmin Golf на старом телефоне.
- Поднесите телефон на 10 м (33 фута) к часам.
- На телефоне откройте Garmin Golf и выберите > Garmin Devices > Add Device, чтобы войти в режим сопряжения.
- Нажмите и выберите Settings > Phone > Pair Phone.

На устройстве выбран неправильный язык

1 Нажмите. 2 Выберите. 3 Прокрутите вниз до последнего пункта списка и выберите его. 4 Выберите первый пункт в списке. 5 Выберите ваш язык.

Устройство отображает неправильные единицы измерения

- Убедитесь, что выбрали правильную настройку единиц на устройстве («Изменение единиц измерения», стр. 52).
- Убедитесь, что выбрали правильную настройку единиц в аккаунте Garmin Golf. Если единицы на устройстве и в аккаунте не совпадают, настройки устройства могут быть перезаписаны при синхронизации.

Перезапуск часов

1 Удерживайте, пока часы не выключатся. 2 Удерживайте, чтобы включить часы.

Получение спутниковых сигналов

Устройству может потребоваться открытый обзор неба для получения спутниковых сигналов. Время и дата устанавливаются автоматически по позиции GPS. СОВЕТ: подробнее о GPS на garmin.com/aboutGPS. 1 Выйдите на открытое место. Передняя сторона устройства должна быть направлена к небу. Подождите определения спутников. Поиск сигналов может занять 30–60 секунд.



Улучшение приёма спутниковых сигналов GPS

- Часто синхронизируйте часы с аккаунтом Garmin:
 - Подключите часы к компьютеру USB-кабелем и приложением Garmin Express.
 - Синхронизируйте с Garmin Golf через телефон с включённым Bluetooth.
 - Подключите часы к аккаунту Garmin по сети Wi-Fi. При подключении к аккаунту часы загружают спутниковые данные за несколько дней и быстрее находят сигналы.
- Выйдите с часами на открытое место вдали от высоких зданий и деревьев.
- Оставайтесь неподвижны несколько минут.

Отслеживание активности

Подробнее о точности отслеживания активности на garmin.com/ataccuracy.

Не появляется мой дневной счётчик шагов

Дневной счётчик шагов сбрасывается каждую ночь в полночь.

Если вместо счётчика появляются прочерки, дайте устройству получить спутниковые сигналы и установить время автоматически.

Количество шагов кажется неточным

Если количество шагов кажется неточным, попробуйте эти советы.

- Носите часы на недоминирующей руке.
- Кладите часы в карман при использовании коляски или газонокосилки.
- Кладите часы в карман, когда задействованы только руки или кисти. ПРИМЕЧАНИЕ: часы могут принять за шаги некоторые повторяющиеся движения — мытьё посуды, складывание белья или хлопки.

Счётчики шагов на часах и в аккаунте Garmin Connect не совпадают

- Счётчик шагов в аккаунте Garmin Connect обновляется при синхронизации часов. 1 Выберите вариант:
- Синхронизируйте счётчик с Garmin Express («Использование Garmin Connect на компьютере», стр. 16).
 - Синхронизируйте с Garmin Connect («Использование приложений для смартфона», стр. 15).

2 Подождите синхронизации — она может занять несколько минут. ПРИМЕЧАНИЕ: обновление приложения Garmin Connect или Garmin Express не синхронизирует данные и не обновляет счётчик шагов.

Минуты интенсивности мигают

Когда вы тренируетесь с интенсивностью, засчитываемой к цели по минутам интенсивности, минуты интенсивности мигают.



Приложение

Поля данных

Некоторым полям данных для отображения нужны аксессуары ANT+. % Heart Rate Reserve: процент резерва пульса (максимальный минус покоя). 24-Hour Max.: максимальная температура за 24 часа с совместимого датчика температуры. 24-Hour Min.: минимальная температура за 24 часа. 500m Pace: текущий темп плавания на 500 метров. Active Calories: калории, сожжённые во время занятия. Aerobic Training Effect: влияние текущего занятия на уровень аэробной формы. Ambient Pressure: некалиброванное давление окружающей среды. Anaerobic Training Effect: влияние занятия на анаэробную форму. Average % Heart Rate Reserve: средний процент резерва пульса за занятие. Average Cadence: велоспорт/бег — средний каденс за занятие. Average Distance Per Stroke: плавание/гребные виды — средняя дистанция на гребок за занятие. Average Heart Rate: средний пульс за занятие. Average Heart Rate %Max.: средний процент максимального пульса. Average Lap Time: среднее время круга. Average Moving Speed: средняя скорость в движении. Average Overall Speed: средняя скорость за занятие, включая остановки. Average Speed: средняя скорость. Average Stroke Rate: гребные виды — среднее число гребков в минуту (spm). Average Strokes Per Length: среднее число гребков на отрезок. Average Swolf: средний Swolf за занятие.

Avg. 500m Pace: средний темп плавания на 500 метров за занятие. Avg. Pace: средний темп. Barometer Chart: график барометрического давления. Barometric Pressure: текущее калиброванное давление. Battery Hours: часов до разрядки. Battery Percentage: процент заряда. Cadence: велоспорт — обороты шатуна (нужен датчик каденса); бег — шаги в минуту. Cadence Gauge: бег — цветная шкала диапазона каденса. Calories: общее число сожжённых калорий. Distance: пройденная дистанция за трек или занятие. Distance Per Stroke: дистанция на гребок. Elapsed Time: общее записанное время. Elevation: высота над или под уровнем моря. Elevation Chart: график высоты во времени. Floors Climbed: этажей вверх за день. Floors Descended: этажей вниз за день. Floors per Minute: этажей вверх в минуту. Glide Ratio: отношение горизонтальной дистанции к изменению вертикальной. GPS: сила сигнала GPS. GPS Elevation: высота по GPS. Grade: расчёт подъёма относительно пробег. Grade Adjusted Pace: средний темп, скорректированный по крутизне. Heading: направление движения.



Heart Rate: пульс в ударах в минуту (нужен совместимый пульсометр). Heart Rate %Max.: процент максимального пульса. Heart Rate Chart: график пульса за занятие. Heart Rate Gauge: цветная шкала текущей зоны пульса. Heart Rate Zone: текущий диапазон пульса (1–5). Heart Rate Zones Ratio: цветная шкала соотношения времени в зонах. Interval Average %HRR / %Max. / Heart Rate: средние показатели пульса за интервал плавания. Interval Distance: дистанция за интервал. Interval Lengths: отрезков за интервал. Interval Maximum %HRR / %Max. / Heart Rate: максимальные показатели пульса за интервал плавания. Interval Pace: средний темп за интервал. Interval Stroke Rate: среднее число гребков в минуту за интервал.

Interval Strokes Per Length: среднее число гребков на отрезок за интервал. Interval Stroke Type: текущий тип гребка для интервала. Interval Swolf: средний Swolf за интервал. Interval Time: время секундомера за интервал. Lap % Heart Rate Reserve: средний процент резерва пульса за круг.

m (10 ft.) you climb you

Lap 500m Pace: средний темп плавания на 500 метров за круг. Lap Ascent: вертикальная дистанция подъёма за круг. Lap Cadence: велоспорт/бег — средний каденс за круг. Lap Descent: вертикальная дистанция спуска за круг. Lap Distance: дистанция за круг. Lap Distance Per Stroke: плавание/гребные виды — средняя дистанция на гребок за круг. Lap Heart Rate: средний пульс за круг. Lap Heart Rate %Max.: средний процент максимального пульса за круг. Lap Pace: средний темп за круг. Laps: число кругов за занятие. Lap Speed: средняя скорость за круг. Lap Stroke Rate: плавание/гребные виды — среднее число гребков в минуту за круг. Lap Strokes: плавание/гребные виды — общее число гребков за круг. Lap Time: время секундомера за круг.



Last Lap %HRR: средний процент резерва пульса за последний завершённый круг. Last Lap 500m Pace: средний темп плавания на 500 метров за последний круг. Last Lap Ascent: вертикальная дистанция подъёма за последний круг. Last Lap Cadence: велоспорт/бег — средний каденс за последний круг. Last Lap Descent: вертикальная дистанция спуска за последний круг. Last Lap Dist.: дистанция за последний круг. Last Lap Distance Per Stroke: плавание/гребные виды — средняя дистанция на гребок за последний круг. Last Lap Heart Rate: средний пульс за последний круг. Last Lap Heart Rate %Max.: средний процент максимального пульса за последний круг. Last Lap Pace: средний темп за последний круг. Last Lap Speed: средняя скорость за последний круг. Last Lap Stroke Rate: плавание/гребные виды — среднее число гребков в минуту за последний круг. Last Lap Strokes: плавание/гребные виды — общее число гребков за последний круг.

Last Lap Time: время секундомера за последний круг. Last Len. Swolf: Swolf за последний завершённый отрезок бассейна. Last Length Pace: средний темп за последний отрезок. Last Length Stroke Rate: среднее число гребков в минуту за последний отрезок. Last Length Strokes: общее число гребков за последний отрезок. Last Length Stroke Type: тип гребка за последний отрезок. Lengths: число отрезков за занятие. Load: тренировочная нагрузка за занятие (величина ЕРОС, показывает напряжённость тренировки). Maximum Elevation: наибольшая высота с последнего сброса. Maximum Speed: максимальная скорость за занятие. Minimum Elevation: наименьшая высота с последнего сброса. Moving Time: общее время в движении. Overall Ahead/Behind: общее время впереди или позади целевого темпа или скорости. Pace: текущий темп.



Pace Chart: график темпа за занятие. Repeat On: таймер последнего интервала плюс текущий отдых (плавание в бассейне). Repetition: число оставшихся повторений тренировки. Respiration Rate: частота дыхания в вдохах в минуту (brpm). Rest Timer: таймер текущего отдыха (плавание). Set Timer: время в текущем подходе силовой тренировки. Speed: текущая скорость. Speed Chart: график скорости. Step Distance / Pace / Speed / Time: показатели текущего шага тренировки. Steps: число шагов за занятие. Stopped Time: общее время на остановках. Stroke Rate: плавание/гребные виды — число гребков в минуту. Strokes: гребные виды — общее число гребков. Sunrise / Sunset: время восхода и заката по позиции GPS. Swim Time: время плавания без отдыха. Temperature: температура воздуха (нужен датчик tempe). Time in Zone: время в каждой зоне пульса. Time of Day: время суток. Timer: время секундомера за занятие. Total Ascent: общая высота подъёма. Total Ascent/Descent Gauge: общая высота подъёма и спуска. Total Calories: общее число сожжённых калорий за день.

Total Descent: общая высота спуска за занятие или с последнего сброса. Training Effect Gauge: влияние занятия на аэробную и анаэробную форму.

Размер колеса и длина окружности

При использовании для езды на велосипеде датчик скорости автоматически определяет размер колеса. При необходимости можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика. Размер шины указан на обеих сторонах покрышки. Длину окружности можно измерить самостоятельно или воспользоваться калькулятором в интернете.

Определения символов

Эти символы могут появляться на этикетках устройства или аксессуара.



Символ утилизации и переработки WEEE. Символ WEEE нанесён на изделие в соответствии с директивой ЕС 2012/19/EU об отходах электрического и электронного оборудования (WEEE). Он предназначен для предотвращения неправильной утилизации изделия и содействия повторному использованию и переработке.





**Магазин спортивных часов
и пульсометров**

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