Новые функции Enduro 4

Главное

Enduro 4 - 51-мм часы для ультрадистанций с MIP-экраном 1,4 дюйма, солнечной линзой Power Sapphire, титановым безелем, встроенным белым и красным фонарем и ремешком ComfortFit QuickFit. Масса 66 г, память 64 ГБ, водозащита 10 ATM.

Энергия

До 320 часов записи активности с солнечной зарядкой в расширенном режиме и до 90 дней в режиме часов при достаточном освещении. Выбирайте режим питания перед стартом: Max Accuracy для максимальной точности, Normal или Balanced для повседневных занятий, Extended и Max Battery для длительных событий.

Новые показатели

Доступны цели и скользящий темп с поправкой на уклон, зоны Stamina и кривая Stamina, расширенные показатели гребли и рюккинга. Garmin Epic объединяет занятия, места и биометрические данные за несколько дней или недель в одну историю Garmin Connect.

Карты

Обновленный движок карт и увеличенная оперативная память ускоряют перемещение карты примерно на 30%. Perspective View помогает оценивать путь на разных масштабах.

© «Спорт Лайф», 2026

Введение

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Ознакомьтесь с руководством по важной информации о безопасности и продукте, которое находится в упаковке изделия, — в нём содержатся предупреждения и другие важные сведения. Перед началом или изменением любой программы физических упражнений всегда консультируйтесь с врачом.

© «Спорт Лайф», 2026

Начало работы

При первом использовании часов выполните следующие действия для их настройки и ознакомления с основными функциями. 1 Удерживайте кнопку для включения часов (Функции кнопок, стр. 1). 2 Следуйте инструкциям на экране для завершения начальной настройки. В процессе начальной настройки можно выполнить сопряжение телефона с часами для получения уведомлений, синхронизации активностей и других функций (Сопряжение телефона, стр. 88). Если вы переходите с совместимых часов, при сопряжении новых часов Enduro с телефоном можно перенести настройки часов, сохранённые маршруты и другие данные. 3 Зарядите часы (Зарядка часов, стр. 124). 4 Начните активность (Начало активности, стр. 17).

© «Спорт Лайф», 2026

Функции кнопок

Введение. Верхняя левая кнопка - Нажмите для подсветки экрана. - Быстро нажмите дважды для включения или выключения фонарика (Использование светодиодного фонарика, стр. 54). - Удерживайте три секунды для включения устройства. - Удерживайте две секунды для просмотра меню управления (Controls, стр. 51). - Удерживайте пять секунд для запроса помощи (Запрос помощи, стр. 112). Средняя левая кнопка - На экране часов нажмите для просмотра центра уведомлений (Просмотр уведомлений, стр. 89). - Нажмите для прокрутки меню или экранов данных. - На экране часов удерживайте для перехода в главное меню. - Удерживайте для доступа к контекстному меню, если оно доступно в данной части пользовательского интерфейса. Нижняя левая кнопка - На экране часов нажмите для прокрутки списка виджетов (Просмотр виджетов, стр. 58). - Нажмите для прокрутки меню или экранов данных. - Удерживайте для просмотра элементов управления музыкой (Прослушивание музыки, стр. 115). Верхняя правая кнопка - Нажмите для выбора параметра в меню. - На экране часов нажмите для открытия меню приложений и активностей (Приложения и активности, стр. 4). - Нажмите для запуска или остановки активности (Начало активности, стр. 17). Нижняя правая кнопка - Нажмите для возврата к предыдущему экрану. - Во время активности нажмите для записи круга, отдыха или перехода к следующему шагу тренировки. - Удерживайте для просмотра списка недавно использованных приложений. Введение.

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

Вопрос? Сканируйте

Функции сенсорного экрана

- Нажмите, чтобы выбрать пункт меню. - Удерживайте для просмотра меню. - Удерживайте данные на циферблате, чтобы открыть виджет или функцию. ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция доступна не на всех циферблатах. - На циферблате проведите вниз, чтобы открыть центр уведомлений. - На циферблате проведите вверх, чтобы прокрутить список виджетов. - Проведите вверх или вниз для прокрутки меню. - Проведите вправо, чтобы вернуться на предыдущий экран. - Накройте экран ладонью, чтобы вернуться к циферблату и уменьшить яркость экрана.

Включение и отключение сенсорного экрана

- Удерживайте и . - Удерживайте и выберите . - Удерживайте , выберите Watch Settings > Display & Brightness > Touch и выберите нужный параметр.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка циферблата

Вы можете настроить информацию и внешний вид циферблата или активировать установленный циферблат Connect IQ™ (Функции Connect IQ, стр. 94). 1 На циферблате удерживайте . 2 Выберите Watch Face. 3 Нажмите или для предварительного просмотра вариантов циферблата. 4 Выберите Add New, чтобы создать пользовательский цифровой или аналоговый циферблат. 5 Прокрутите до нужного циферблата, нажмите и выберите . 6 Выберите нужный параметр: ПРИМЕЧАНИЕ: Не все параметры доступны для всех циферблатов. - Чтобы активировать циферблат, выберите Apply. - Чтобы изменить стиль циферблата на цифровой или аналоговый, выберите Styles. - Чтобы изменить данные, отображаемые на циферблате, выберите Data. - Чтобы добавить или изменить акцентный цвет циферблата, выберите Accent Color. - Чтобы изменить цвет данных, отображаемых на циферблате, выберите Data Color. - Чтобы удалить циферблат, выберите Delete.

© «Спорт Лайф», 2026

Приложения и активности

Часы оснащены разнообразными предустановленными приложениями и активностями. Приложения: приложения предоставляют интерактивные функции для часов, например просмотр сохранённых местоположений или прогноза погоды (Приложения, стр. 5). Активности: часы поставляются с предустановленными приложениями для занятий в помещении и на улице, включая бег, велоспорт, силовые тренировки, гольф и многое другое (Активности, стр. 16). При запуске активности часы отображают и записывают данные датчиков, которые можно сохранить и поделиться ими с сообществом Garmin Connect™. Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей физической формы перейдите на сайт garmin.com/ataccuracy. Приложения Connect IQ: вы можете расширить функциональность часов, установив приложения из магазина Connect IQ (Функции Connect IQ, стр. 94).

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

Вопрос? Сканируйте

Приложения

Вы можете настроить часы с помощью меню приложений, которое обеспечивает быстрый доступ к функциям и параметрам часов. Для некоторых приложений требуется подключение по Bluetooth® к совместимому телефону. Многие приложения также доступны в виджетах (Виджеты, стр. 55) или в меню управления (Controls, стр. 51). На циферблате нажмите и нажимайте для прокрутки приложений. Название — Дополнительная информация ABC — Выберите для просмотра совмещённых данных альтиметра, барометра и компаса. Anchor — Выберите для отметки местоположения якоря (Отметка местоположения якоря, стр. 15). Broadcast Heart Rate — Выберите для трансляции данных о частоте пульса на сопряжённое устройство (Трансляция данных о частоте пульса, стр. 99). Calendar — Выберите для просмотра предстоящих событий из календаря телефона. Clocks — Выберите для настройки будильника, таймера, секундомера, дополнительного часового пояса или обратного отсчёта (Clocks, стр. 74). Fish Forecast — Выберите для отображения прогноза лучших дней и времени для рыбалки на основе вашего местоположения, положения луны, а также времени восхода и захода луны. Вы можете просмотреть рейтинг дня и основное и второстепенное время кормления. Garmin Share — Выберите для отправки или получения данных с других устройств Garmin® (Garmin Share, стр. 91). Health Snapshot™ — Выберите для записи нескольких ключевых показателей здоровья, таких как средняя частота пульса, уровень стресса и частота дыхания, пока вы остаётесь неподвижны в течение двух минут.

© «Спорт Лайф», 2026

Приложения

Функция предоставляет общее представление о состоянии вашей сердечно-сосудистой системы. History — Выберите для просмотра истории записанных активностей, рекордов и итогов (Использование истории, стр. 79). Map — Выберите для просмотра карты (Просмотр карты, стр. 102). Map Manager — Выберите для просмотра и управления загруженными картами (Управление картами, стр. 103). Messenger — Выберите для просмотра и отправки сообщений из приложения Garmin Messenger™ для телефона (Приложение Garmin Messenger, стр. 95). Moon Phase — Выберите для просмотра времени восхода и захода луны, а также фазы луны на основе вашего GPS-положения. Music — Выберите для управления воспроизведением аудио с помощью часов (Прослушивание музыки, стр. 115). Notifications — Выберите для просмотра уведомлений телефона (Просмотр уведомлений, стр. 89). Project Wpt. — Выберите для сохранения нового местоположения путём проецирования расстояния и азимута от текущего местоположения (Проецирование путевой точки, стр. 111). Pulse Ox — Выберите для измерения пульсоксиметрии (Pulse Ox, стр. 99). Saved — Выберите для просмотра сохранённых местоположений, маршрутов и путевых точек (Использование приложения Saved, стр. 12). Settings — Выберите для открытия меню настроек. Sunrise & Sunset — Выберите для просмотра времени восхода, захода солнца и сумерек. Tides — Выберите для просмотра информации о приливах для определённого местоположения (Просмотр информации о приливах, стр. 14). Wallet — Выберите для открытия кошелька Garmin Pay™ (Garmin Pay, стр. 12). Weather — Выберите для просмотра текущего прогноза погоды и погодных условий. Workouts — Выберите для просмотра сохранённых тренировок (Тренировки, стр. 7).

Тренировки

Вы можете создавать пользовательские тренировки с целями для каждого шага тренировки, а также с различными дистанциями, временем и калориями. Во время занятия вы можете просматривать специальные экраны данных тренировки, содержащие информацию о текущем шаге, например пройденную дистанцию шага или текущий темп. На часах: вы можете открыть приложение тренировок из списка занятий, чтобы просмотреть все тренировки, загруженные на часы (Приложения и занятия, стр. 4). Также можно просматривать историю тренировок. В приложении: вы можете создавать и находить новые тренировки или выбрать план тренировок со встроенными тренировками и перенести их на часы (Выполнение тренировки из Garmin Connect, стр. 8). Вы можете планировать тренировки по расписанию, а также обновлять и редактировать текущие тренировки.

Начало тренировки

Устройство может сопровождать вас на каждом шаге тренировки. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Activities (Занятия), затем выберите занятие. 3 Нажмите и выберите Training (Тренировка). 4 Выберите один из вариантов: - Чтобы начать интервальную тренировку или тренировку с целевым показателем, выберите Quick Workout (Быстрая тренировка) (Начало интервальной тренировки, стр. 9; Установка цели тренировки, стр. 11). - Чтобы начать предзагруженную или сохранённую тренировку, выберите Workout Library (Библиотека тренировок) (Выполнение тренировки из Garmin Connect, стр. 8). - Чтобы начать запланированную тренировку из календаря тренировок Garmin Connect, выберите Training

© «Спорт Лайф», 2026

Calendar (Календарь тренировок) (О календаре тренировок, стр. 11). ПРИМЕЧАНИЕ: не все варианты доступны для всех типов занятий. 5 Выберите тренировку. ПРИМЕЧАНИЕ: в списке отображаются только тренировки, совместимые с выбранным занятием. 6 При необходимости выберите Do Workout (Выполнить тренировку). 7 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия. После начала тренировки устройство отображает каждый шаг тренировки, примечания к шагу (при наличии), цель (при наличии) и текущие данные тренировки. Для силовых тренировок, йоги, кардио и пилатеса отображается анимация с инструкциями.

Оценка выполнения тренировки

После завершения тренировки часы отображают оценку выполнения тренировки (Workout Execution Score) в зависимости от того, насколько точно вы её выполнили. Например, если ваша 60-минутная тренировка предусматривает целевой диапазон темпа и вы удерживали его в течение 50 минут, оценка выполнения тренировки составит 83%. Хорошо: от 67 до 100% Средне: от 34 до 66% Низко: от 0 до 33% Приложения и занятия

Выполнение тренировки из Garmin Connect

Перед загрузкой тренировки из Garmin Connect необходимо иметь учётную запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 92). 1 Выберите один из вариантов: - Откройте приложение Garmin Connect и нажмите . - Перейдите на сайт connect.garmin.com. 2 Выберите Training & Planning (Тренировки и планирование) > Workouts (Тренировки). 3 Найдите тренировку или создайте и сохраните новую. 4 Выберите или Send to Device (Отправить на устройство). 5 Следуйте инструкциям на экране.

Выполнение ежедневной рекомендованной тренировки

Прежде чем часы смогут предложить ежедневную беговую или велосипедную тренировку, необходимо иметь оценку VO2max для соответствующего занятия (Об оценках VO2max, стр. 61). 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Activities (Занятия). 3 Выберите один из вариантов: - Выберите Running (Бег), затем выберите занятие. - Выберите Cycling (Велоспорт), затем выберите занятие. 4 Нажмите и выберите ежедневную рекомендованную тренировку. 5 Нажмите и выберите один из вариантов: - Чтобы выполнить тренировку, выберите Do Workout (Выполнить тренировку). - Чтобы отклонить тренировку, выберите Dismiss (Отклонить). - Чтобы просмотреть шаги тренировки, выберите Steps (Шаги). - Чтобы просмотреть предложения тренировок на предстоящую неделю, выберите More Suggestions (Другие предложения). - Чтобы просмотреть настройки тренировки, например тип цели, выберите Settings (Настройки). Рекомендованная тренировка автоматически обновляется с учётом изменений в тренировочных привычках, времени восстановления и показателе VO2max. Приложения и занятия

Начало интервальной тренировки

1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Activities (Занятия), затем выберите занятие. 3 Нажмите . 4 Выберите Training (Тренировка) > Quick Workout (Быстрая тренировка) > Intervals (Интервалы). 5 Выберите один из вариантов: - Выберите Open Repeats (Открытые повторы), чтобы отмечать интервалы и периоды отдыха вручную нажатием . - Выберите

© «Спорт Лайф», 2026

Structured Repeats (Структурированные повторы), нажмите и выберите Do Workout (Выполнить тренировку), чтобы использовать интервальную тренировку на основе дистанции или времени. 6 При необходимости выберите , чтобы включить разминку перед тренировкой. 7 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия. 8 Когда интервальная тренировка включает разминку, нажмите , чтобы начать первый интервал. 9 Следуйте инструкциям на экране. 10 В любой момент нажмите , чтобы завершить текущий интервал или период отдыха и перейти к следующему интервалу или периоду отдыха (необязательно). После завершения всех интервалов появится соответствующее сообщение.

Настройка интервальной тренировки

1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Activities (Активности), затем выберите активность. 3 Нажмите . 4 Выберите Training > Quick Workout > Intervals > Structured Repeats. 5 Нажмите и выберите Edit Workout. 6 Выберите один или несколько параметров: - Чтобы задать продолжительность и тип интервала, выберите Interval. - Чтобы задать продолжительность и тип отдыха, выберите Rest. - Чтобы задать количество повторений, выберите Repeat. - Чтобы добавить в тренировку неограниченную по времени разминку, выберите Warm Up > On. 7 Нажмите . Часы сохраняют вашу пользовательскую интервальную тренировку до следующего её редактирования.

Запись теста критической скорости плавания

Значение Critical Swim Speed (CSS) — критической скорости плавания — является результатом теста на основе заплыва на время и выражается в темпе на 100 метров. CSS — это теоретическая скорость, которую вы можете поддерживать непрерывно без наступления усталости. Вы можете использовать CSS для управления тренировочным темпом и отслеживания своего прогресса. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Activities > Swimming > Pool Swim. 3 Нажмите . 4 Выберите Training > Workout Library > Critical Swim Speed > Do Critical Swim Speed Test. 5 Нажмите для предварительного просмотра шагов тренировки (необязательно). 6 Нажмите . 7 Нажмите , чтобы запустить таймер активности. 8 Следуйте инструкциям на экране.

Использование Virtual Partner

® Функция Virtual Partner (Виртуальный партнёр) — это тренировочный инструмент, разработанный для помощи в достижении ваших целей. Вы можете задать темп для функции Virtual Partner и соревноваться с ней. ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция доступна не для всех активностей. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Activities (Активности), затем выберите активность. 3 Нажмите . 4 Выберите Activity Options > Data Screens > Add New > Virtual Partner. 5 Введите значение темпа или скорости. 6 Нажмите или , чтобы изменить расположение экрана Virtual Partner (необязательно). 7 Начните активность (Начало активности, стр. 17). 8 Нажмите или , чтобы перейти к экрану Virtual Partner и посмотреть, кто лидирует.

Установка тренировочной цели

© «Спорт Лайф», 2026

Функция тренировочной цели работает совместно с функцией Virtual Partner, позволяя тренироваться с заданной целью по дистанции, дистанции и времени, дистанции и темпу или дистанции и скорости. Во время тренировочной активности часы отображают в режиме реального времени информацию о том, насколько близко вы находитесь к достижению тренировочной цели. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Activities (Активности), затем выберите активность. 3 Нажмите и выберите Training. 4 Выберите один из вариантов: - Выберите Set a Target. - Выберите Quick Workout. ПРИМЕЧАНИЕ: Не все варианты доступны для всех типов активностей. 5 Выберите один из вариантов: - Выберите Distance Only, чтобы выбрать заданную дистанцию или ввести произвольную. - Выберите Distance and Time, чтобы задать цель по дистанции и времени. - Выберите Distance and Pace или Distance and Speed, чтобы задать цель по дистанции и темпу или скорости. Появится экран тренировочной цели с расчётным временем финиша. 6 Нажмите , чтобы запустить таймер активности. СОВЕТ: Вы можете удерживать и выбрать Cancel Target, чтобы отменить тренировочную цель.

Соревнование с предыдущей активностью

Вы можете соревноваться с ранее записанной или загруженной активностью. Эта функция работает совместно с функцией Virtual Partner, позволяя видеть, насколько вы опережаете или отстаёте во время активности. ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция доступна не для всех активностей. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Activities (Активности), затем выберите активность. 3 Нажмите . 4 Выберите Training > Race Yourself. 5 Выберите один из вариантов: - Выберите From History, чтобы выбрать ранее записанную активность с вашего устройства. - Выберите Downloaded, чтобы выбрать активность, загруженную из вашей учётной записи Garmin Connect. 6 Выберите активность. Появится экран Virtual Partner с расчётным временем финиша. 7 Нажмите , чтобы запустить таймер активности. 8 После завершения активности нажмите и выберите Save.

О календаре тренировок

Календарь тренировок на ваших часах является расширением календаря тренировок или расписания, настроенного в вашей учётной записи Garmin Connect. После добавления нескольких тренировок в календарь Garmin Connect вы можете отправить их на устройство. Все запланированные тренировки, отправленные на устройство, отображаются в виджете календаря. При выборе дня в календаре вы можете просмотреть тренировку или приступить к её выполнению. Запланированная тренировка остаётся на часах независимо от того, выполнили вы её или пропустили. При отправке запланированных тренировок из Garmin Connect они перезаписывают существующий календарь тренировок.

Использование планов тренировок Garmin Connect

Прежде чем загрузить и использовать план тренировок, необходимо создать учётную запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 92) и выполнить сопряжение часов Enduro с совместимым телефоном. 1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Тренировки и планирование > Планы тренировок. 3 Выберите и запланируйте план тренировок. 4 Следуйте инструкциям на экране. 5 Просмотрите план тренировок в календаре.

© «Спорт Лайф», 2026

Adaptive Training Plans (адаптивные планы тренировок)

В вашей учётной записи Garmin Connect доступен адаптивный план тренировок и тренер Garmin, соответствующие вашим тренировочным целям. Например, вы можете ответить на несколько вопросов и подобрать план для подготовки к забегу на 5 км. План адаптируется к вашему текущему уровню физической подготовки, предпочтениям в области тренировок и расписания, а также к дате соревнования. После начала выполнения плана виджет тренера Garmin добавляется в список виджетов на часах Enduro.

Использование приложения «Сохранённые»

Приложение «Сохранённые» позволяет просматривать сохранённые местоположения и маршруты. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Сохранённые. 3 Выберите сохранённый объект. 4 Выберите нужный вариант: - Чтобы проложить маршрут к местоположению, выберите Перейти. - Чтобы следовать по маршруту, выберите Выполнить маршрут. - Чтобы следовать по маршруту в обратном направлении, выберите Ещё > Выполнить маршрут в обратном направлении. - Чтобы просмотреть сведения о местоположении, выберите Ещё > Подробности. - Чтобы изменить сведения о местоположении или маршруте, выберите Ещё > Изменить. - Чтобы просмотреть список подъёмов на маршруте, выберите Ещё > Просмотр подъёмов. - Чтобы отобразить маршрут на карте даже без активной навигации, выберите Ещё > Показать на карте. - Чтобы поделиться местоположением или маршрутом с помощью функции Garmin Share, выберите Ещё > Поделиться (Garmin Share, стр. 91). - Чтобы удалить местоположение или маршрут, выберите Ещё > Удалить.

Garmin Pay

Функция Garmin Pay позволяет использовать часы для оплаты покупок в участвующих торговых точках с помощью кредитных или дебетовых карт банков-партнёров.

Настройка кошелька Garmin Pay

В кошелёк Garmin Pay можно добавить одну или несколько кредитных или дебетовых карт банков-партнёров. Список участвующих финансовых организаций доступен на сайте garmin.com/garminpay/banks. 1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Garmin Pay > Начать. 3 Следуйте инструкциям на экране. Приложения и занятия

Оплата покупок с помощью часов

Прежде чем использовать часы для оплаты покупок, необходимо добавить хотя бы одну платёжную карту. Часы можно использовать для оплаты покупок в участвующих торговых точках. 1 Удерживайте . 2 Выберите . 3 Введите четырёхзначный код доступа. ПРИМЕЧАНИЕ: Если код доступа введён неверно три раза, кошелёк блокируется, и необходимо сбросить код доступа в приложении Garmin Connect. Отображается последняя использованная платёжная карта. 4 Если в кошелёк Garmin Pay добавлено несколько карт, проведите пальцем по экрану для выбора другой карты (необязательно). 5 Если в кошелёк Garmin Pay добавлено несколько карт, выберите для переключения на другую карту (необязательно). 6 В течение 60 секунд поднесите часы к платёжному терминалу экраном к

© «Спорт Лайф», 2026

считывателю. Когда обмен данными с терминалом завершится, часы завибрируют и отобразят галочку. 7 При необходимости следуйте инструкциям на экране терминала для завершения транзакции. СОВЕТ: После успешного ввода кода доступа вы можете совершать платежи без кода в течение 24 часов, пока продолжаете носить часы. Если вы снимете часы с запястья или отключите мониторинг частоты пульса, перед следующим платежом потребуется повторно ввести код доступа.

Добавление карты в кошелёк Garmin Pay

В кошелёк Garmin Pay можно добавить до 10 кредитных или дебетовых карт. 1 В приложении Garmin Connect нажмите . 2 Выберите Garmin Pay > > Add Card. 3 Следуйте инструкциям на экране. После добавления карты её можно выбирать на часах при совершении платежей.

Управление картами Garmin Pay

Карту можно временно приостановить или удалить. ПРИМЕЧАНИЕ: в некоторых странах участвующие финансовые организации могут ограничивать функции Garmin Pay. 1 В приложении Garmin Connect нажмите . 2 Выберите Garmin Pay. 3 Выберите карту. 4 Выберите нужный вариант: - Чтобы временно приостановить или возобновить действие карты, выберите Suspend Card. Для совершения покупок с помощью часов Enduro карта должна быть активна. - Чтобы удалить карту, нажмите .

Изменение пароля Garmin Pay

Для изменения пароля необходимо знать текущий пароль. Если вы забыли пароль, потребуется сбросить функцию Garmin Pay на часах Enduro, создать новый пароль и повторно ввести данные карты. 1 В приложении Garmin Connect нажмите . 2 Выберите Garmin Pay > Change Passcode. 3 Следуйте инструкциям на экране. При следующей оплате с помощью часов Enduro потребуется ввести новый пароль. Приложения и занятия

Просмотр информации о приливах

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Информация о приливах предназначена исключительно в ознакомительных целях. Вы несёте ответственность за соблюдение всех размещённых предупреждений, связанных с водой, за контроль окружающей обстановки и за безопасное поведение вблизи воды, на воде и в воде в любое время. Несоблюдение данного предупреждения может привести к серьёзным травмам или смерти. Можно просматривать информацию о станции наблюдения за приливами, включая высоту прилива и время следующего прилива и отлива. Можно сохранить до десяти станций наблюдения за приливами. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Tides. 3 Выберите нужный вариант: - Чтобы использовать текущее местоположение вблизи станции наблюдения за приливами, выберите Add > Current Location. - Чтобы выбрать местоположение на карте, выберите Add > Use Map. - Чтобы ввести название города, выберите Add > City Search. - Чтобы выбрать сохранённое местоположение, выберите Add > Saved Locations. - Чтобы ввести координаты местоположения, выберите Add > Coordinates. На экране отобразится 24-часовой график приливов для текущей даты с указанием текущей высоты прилива и информацией о следующем приливе и отливе. 4 Нажмите , чтобы просмотреть информацию о приливах на

© «Спорт Лайф», 2026

ближайшие дни. 5 Нажмите и выберите Set as Favorite, чтобы задать это местоположение в качестве избранной станции наблюдения за приливами. Избранная станция наблюдения за приливами отображается в верхней части списка в приложении и в виджете.

Настройка оповещения о приливе

1 В приложении Tides выберите сохранённую станцию наблюдения за приливами. 2 Нажмите и выберите Set Alerts. 3 Выберите нужный вариант: - Чтобы установить сигнал, срабатывающий перед максимальным приливом, выберите Til High Tide. - Чтобы установить сигнал, срабатывающий перед отливом, выберите Til Low Tide. Приложения и занятия

Отметка местоположения якоря

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Функция якоря предназначена исключительно для контроля ситуационной осведомлённости и не может предотвратить посадку на мель или столкновение во всех обстоятельствах. Вы несёте ответственность за безопасное и грамотное управление судном, за контроль окружающей обстановки и за безопасное поведение на воде в любое время. Несоблюдение данного предупреждения может привести к повреждению имущества, серьёзным травмам или смерти. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Anchor. 3 Подождите, пока часы выполнят поиск спутников. 4 Нажмите и выберите Drop Anchor.

Настройки якоря

На циферблате нажмите , выберите Anchor, удерживайте и выберите настройки приложения. Drift Radius (Радиус дрейфа): задаёт допустимое расстояние дрейфа на якоре. Update Interval (Интервал обновления): задаёт временной интервал обновления данных якоря. Anchor Alarm (Сигнал якоря): включает сигнал тревоги на случай, если лодка выйдет за пределы радиуса дрейфа. Anchor Alarm Duration (Длительность сигнала якоря): задаёт продолжительность сигнала тревоги якоря. Когда сигнал якоря включён, оповещение появляется каждый раз, когда лодка выходит за пределы радиуса дрейфа в течение заданной длительности сигнала тревоги.

Сопряжение часов с троллинговым мотором

Вы можете выполнить сопряжение часов с троллинговым мотором Garmin и использовать их в качестве пульта дистанционного управления. Дополнительные сведения об использовании пульта дистанционного управления см. в руководстве пользователя троллингового мотора. 1 Включите троллинговый мотор. 2 Поднесите часы на расстояние не более 1 м (3 фут.) от панели управления троллингового мотора. 3 На часах нажмите и выберите Trolling Motor. СОВЕТ: при необходимости можно выполнить сопряжение часов с другим троллинговым мотором (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 85). 4 На панели управления троллингового мотора нажмите три раза, чтобы войти в режим сопряжения. на панели управления троллингового мотора загорится синим цветом в процессе поиска подключения. 5 На часах нажмите , чтобы войти в режим сопряжения. 6 Убедитесь, что код доступа, отображаемый на пульте дистанционного управления троллинговым мотором, совпадает с кодом на часах. 7 На часах нажмите , чтобы подтвердить код доступа. 8 На пульте дистанционного управления троллинговым мотором нажмите , чтобы подтвердить код

© «Спорт Лайф», 2026

доступа. на панели управления троллингового мотора загорится зелёным цветом при успешном подключении к часам. Приложения и занятия

© «Спорт Лайф», 2026

Занятия

На циферблате нажмите , выберите Activities и нажмите для прокрутки списка занятий. Список избранных занятий отображается в верхней части списка (Настройка списка избранных занятий, стр. 43). ПРИМЕЧАНИЕ: некоторые занятия отображаются более чем в одной категории. Категория Занятия На улице Стрельба из лука, Боулдеринг, Диск-гольф, Экспедиция, Рыбалка, Гольф, Пешая прогулка, Верховая езда, Охота, Роликовые коньки, Альпинизм, Ходьба На беговой дорожке / бег Бег по крытому треку, Бег, Бег по треку, Трейлраннинг, Беговая дорожка, Гонка с препятствиями, Ультрабег, Виртуальный бег Велоспорт Велосипед, Велосипед (городской), Велосипед (крытый), Велотур, BMX, Циклокросс, Электровелосипед, Электрический горный велосипед, Гравийный велосипед, Горный велосипед, Шоссейный велосипед Плавание Открытая вода, Плавание в бассейне, Swimrun, Триатлон Спортзал Бокс, Кардио, Скалолазание (крытое), Эллиптический тренажёр, Подъём по лестнице, HIIT, Прыжки со скакалкой, Смешанные единоборства, Пилатес, Гребля (крытая), Степпер, Силовые упражнения, Ходьба (крытая), Йога Зимние виды спорта Горные лыжи (бэккантри), Сноуборд (бэккантри), Катание на коньках, Горные лыжи, Сноуборд, Снегоход, Снегоступы, Лыжные гонки (классика), Лыжные гонки (конёк) Водные виды спорта Лодка, Каяк, Кайтборд, Гребля, Парусный спорт, SUP, Сёрфинг, Тюбинг, Вейкборд, Вейксёрфинг, Водные лыжи, Сплав по бурной воде, Виндсёрфинг Командные виды спорта Американский футбол, Бейсбол, Баскетбол, Крикет, Хоккей на траве, Хоккей на льду, Лакросс, Регби, Футбол, Софтбол, Волейбол, Алтимат-фрисби Ракеточные виды спорта Бадминтон, Падел, Пиклбол, Платформенный теннис, Ракетбол, Сквош, Настольный теннис, Теннис Мотоспорт Квадроцикл, Мотокросс, Мотоцикл, Оверленд Прочее Дыхательные упражнения, Темповая тренировка, Track Me Приложения и занятия

Начало занятия

При начале занятия GPS включается автоматически (если требуется). 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Activities. 3 Выберите один из вариантов: - Выберите занятие из списка избранных. - Прокрутите до списка More activities, выберите категорию занятия, затем выберите занятие. 4 Если для занятия требуются сигналы GPS, выйдите на улицу в место с открытым небом и дождитесь заполнения строки состояния GPS. Часы готовы к работе после определения пульса, получения сигналов GPS (если требуется) и подключения к беспроводным датчикам (если требуется). 5 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия. Часы записывают данные занятия только во время работы таймера занятия.

Советы по записи занятий

- Зарядите часы перед началом занятия (Зарядка часов, стр. 124). - Нажмите для записи кругов, начала нового подхода или позы, либо перехода к следующему шагу тренировки. Для некоторых занятий можно отменить круг (Как отменить нажатие кнопки круга?, стр. 131). - Нажмите или для просмотра дополнительных экранов данных. - Проведите пальцем вверх или вниз для просмотра дополнительных экранов данных. СОВЕТ: можно провести пальцем вниз от верхней части экрана, чтобы разблокировать сенсорный экран во время занятия. - Проведите пальцем вправо или влево для просмотра элементов управления музыкой или настроек занятия. - Во время занятия удерживайте и выберите Change Sport для перехода к другому типу занятия. Если занятие включает два или более видов спорта, оно

© «Спорт Лайф», 2026

записывается как многовидовое занятие. - Удерживайте и выберите Activity Options > Power Mode для использования режима питания с целью продления времени работы от аккумулятора (Настройка режимов питания, стр. 120). Приложения и занятия

Завершение занятия

1 Нажмите . 2 Выберите один из вариантов: - Чтобы возобновить занятие, выберите Resume. - Чтобы сохранить занятие и просмотреть сведения о нём, выберите Save, нажмите и выберите нужный вариант. ПРИМЕЧАНИЕ: после сохранения занятия можно ввести данные самооценки (Оценка занятия, стр. 18). - Чтобы приостановить занятие и возобновить его позже, выберите Resume Later. - Чтобы отметить круг, выберите Lap. Для некоторых занятий можно отменить круг (Как отменить нажатие кнопки круга?, стр. 131). - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по пройденному маршруту, выберите Back to Start > TracBack. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна только для занятий с использованием GPS. - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по наиболее прямому маршруту, выберите Back to Start > Route. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна только для занятий с использованием GPS. - Чтобы измерить разницу между пульсом в конце занятия и пульсом через две минуты после его завершения, выберите Recovery Heart Rate и дождитесь окончания обратного отсчёта таймера (Recovery Heart Rate, стр. 70). - Чтобы удалить занятие, выберите Discard. ПРИМЕЧАНИЕ: после остановки занятия часы автоматически сохраняют его через 30 минут.

Оценка тренировки

ПРИМЕЧАНИЕ: данная функция доступна не для всех видов активности. Вы можете настроить параметр самооценки для определённых видов активности (Настройки активности, стр. 45). 1 После завершения активности выберите «Сохранить» (Остановка активности, стр. 18). 2 Выберите число, соответствующее вашей воспринимаемой нагрузке. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете пропустить самооценку. 3 Выберите, как вы себя чувствовали во время активности. Просматривать оценки можно в приложении Garmin Connect. Приложения и активности

Игра в гольф

Перед игрой в гольф зарядите часы (Зарядка часов, стр. 124). 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Активности > На улице > Гольф. Устройство определяет спутники, вычисляет ваше местоположение и выбирает поле, если поблизости есть только одно. 3 Если появится список полей, выберите поле из списка. 4 При необходимости задайте дальность удара с драйвером. 5 Выберите , чтобы вести счёт. Приложения и активности 6 Выберите стартовую площадку. Появится экран с информацией о лунке. Текущий номер лунки Пар для лунки Карта лунки Расстояние от стартовой площадки при ударе с драйвером Расстояния до передней, средней и задней части грина ПРИМЕЧАНИЕ: поскольку положение флага меняется, часы рассчитывают расстояние до передней, средней и задней части грина, но не до фактического положения флага. 7 Выберите нужный вариант: - Нажмите на расстояние до передней, средней или задней части грина, чтобы просмотреть расстояние PlaysLike (Значки расстояния PlaysLike, стр. 23). - Нажмите или , чтобы просмотреть дополнительные данные, включая ваш гандикап и факторы PlaysLike. - Нажмите на карту, чтобы просмотреть подробности или измерить расстояние с помощью сенсорного прицеливания (Измерение расстояния с помощью сенсорного прицеливания, стр. 23). - Нажмите на карту и нажмите

© «Спорт Лайф», 2026

или , чтобы просмотреть местоположение и расстояние до точки промежуточного удара или до передней и задней части препятствия. - Нажмите , чтобы открыть меню гольфа (Меню гольфа, стр. 21). При переходе к следующей лунке часы автоматически переключаются на отображение информации о новой лунке. Приложения и активности

Меню гольфа

Во время раунда вы можете нажать , чтобы получить доступ к дополнительным функциям в меню гольфа. Вид грина: позволяет переместить положение флага для более точного измерения расстояния (Перемещение флага, стр. 22). Virtual Caddie (виртуальный кэдди): запрашивает рекомендацию по выбору клюшки у виртуального кэдди (Virtual Caddie, стр. 22). Сменить лунку: позволяет вручную изменить лунку. Сменить грин: позволяет выбрать другой грин, если для лунки доступно несколько гринов. Карточка счёта: открывает карточку счёта для раунда (Ведение счёта, стр. 24). PinPointer: функция PinPointer — это компас, указывающий на положение флага, когда грин не виден. Эта функция помогает выровнять удар, даже если вы находитесь в лесу или в глубокой песчаной ловушке. ПРИМЕЧАНИЕ: не используйте функцию PinPointer, находясь в гольф-каре. Помехи от гольф-кара могут повлиять на точность компаса. Ветер: открывает указатель, показывающий направление и скорость ветра относительно флага (Просмотр скорости и направления ветра, стр. 25). Информация о раунде: показывает зафиксированное время, расстояние и количество шагов. Автоматически запускается и останавливается при начале или завершении раунда. Измерение удара: показывает расстояние предыдущего удара, зафиксированного с помощью функции Garmin AutoShot™ (Просмотр измеренных ударов, стр. 23). Вы также можете записать удар вручную (Ручное измерение удара, стр. 24). Пользовательские ориентиры: позволяет сохранить местоположение объекта или препятствия для текущей лунки (Сохранение пользовательских ориентиров, стр. 25). Статистика клюшек: показывает вашу статистику по каждой клюшке, например данные о расстоянии и точности. Отображается при сопряжении совместимых датчиков отслеживания клюшек Approach® или включении параметра «Запрос клюшки». Восход и закат: показывает время восхода, захода солнца и сумерек на текущий день. Настройки: позволяет настроить параметры активности «Гольф» (Настройки гольфа, стр. 21). Завершить раунд: завершает текущий раунд.

Настройки гольфа

Во время раунда вы можете нажать и выбрать «Настройки», чтобы настроить параметры гольфа. Счёт: позволяет задать параметры ведения счёта (Настройки счёта, стр. 24). Дальность с драйвером: задаёт среднее расстояние, на которое мяч пролетает от стартовой площадки при ударе с драйвером. Дальность с драйвером отображается в виде дуги на карте. PlaysLike: задаёт параметры функции расстояния «plays like» (фактическое расстояние), которая показывает скорректированные расстояния до грина во время игры в гольф (Значки расстояния PlaysLike, стр. 23). Virtual Caddie: позволяет выбрать автоматические или ручные рекомендации виртуального кэдди по выбору клюшки. Отображается после того, как вы сыграете пять раундов в гольф, отследите свои клюшки и загрузите карточки счёта в приложение Garmin Golf™. Крупные цифры: изменяет размер цифр на экране с информацией о лунке. Режим турнира: отключает функции PinPointer и расстояния PlaysLike. Эти функции не разрешены во время официальных турниров или раундов для расчёта гандикапа. Расстояние в гольфе: задаёт единицу измерения расстояния во время игры в гольф. Скорость ветра в гольфе: задаёт единицу измерения

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

Вопрос? Сканируйте

скорости ветра во время игры в гольф. Запрос клюшки: предлагает указать использованную клюшку после каждого зафиксированного удара для записи статистики клюшек (Запись статистики, стр. 24). Спутники: задаёт спутниковую систему для использования в данной активности (Настройки спутников, стр. 49). Датчики клюшек: позволяет настроить совместимые датчики отслеживания клюшек Approach. Сопряжение дальномера: позволяет выполнить сопряжение часов с совместимым дальномером. Приложения и активности

Перемещение флага

Вы можете рассмотреть грин подробнее и переместить положение флага. 1 На экране с информацией о лунке нажмите . 2 Выберите «Вид грина». 3 При необходимости используйте ползунок в правой части экрана для увеличения или уменьшения масштаба. 4 Нажмите или перетащите, чтобы переместить положение флага. 5 Нажмите . Расстояния на экране с информацией о лунке обновятся с учётом нового положения флага. Положение флага сохраняется только для текущего раунда.

Virtual Caddie

Прежде чем использовать Virtual Caddie, необходимо сыграть пять раундов с датчиками отслеживания клюшек Approach или включить параметр «Запрос клюшки» (Настройки активности, стр. 45) и загрузить карточки счёта. Для каждого раунда необходимо подключиться к сопряжённому телефону с приложением Garmin Golf. Virtual Caddie предоставляет рекомендации на основе данных о лунке, ветре и вашей прошлой результативности с каждой клюшкой. Отображает рекомендацию по клюшке или комбинации клюшек для данной лунки. Вы можете выбрать или , чтобы просмотреть другие варианты клюшек. Отображает среднее ожидаемое количество ударов при использовании рекомендованной клюшки. Отображает направление прицеливания для следующего удара с рекомендованной клюшкой на основе истории ваших ударов этой клюшкой. Приложения и активности

Значки PlaysLike Distance

Функция PlaysLike Distance учитывает перепады высот на поле, скорость и направление ветра, а также плотность воздуха, отображая скорректированное расстояние до лунки. Во время раунда можно нажать на расстояние до лунки, чтобы просмотреть значение PlaysLike Distance. Проведите пальцем вверх или нажмите кнопку, чтобы увидеть, насколько расстояние изменилось под влиянием каждого из факторов. СОВЕТ: В настройках активности можно настроить, какие данные учитываются при расчёте поправок PlaysLike (PlaysLike Settings, стр. 23). : Расстояние играется длиннее ожидаемого. : Расстояние играется как ожидается. : Расстояние играется короче ожидаемого. : Разница в расстоянии из-за перепадов высот. : Разница в расстоянии из-за скорости и направления ветра. : Разница в расстоянии из-за плотности воздуха.

PlaysLike Settings

Во время раунда нажмите кнопку и выберите Настройки > PlaysLike. Wind (Ветер): включает учёт скорости и направления ветра в поправках PlaysLike Distance. Weather (Погода): включает учёт плотности воздуха в поправках PlaysLike Distance. Home Conditions

(Домашние условия): позволяет вручную изменить настройки высоты, температуры и влажности, используемые для расчёта плотности воздуха. ПРИМЕЧАНИЕ: Рекомендуется задать погодные условия, соответствующие месту, где вы обычно играете. Если они не совпадают с условиями на вашем обычном поле, поправки на плотность воздуха могут казаться неточными.

Измерение расстояния с помощью сенсорного прицеливания

Во время игры можно использовать сенсорное прицеливание для измерения расстояния до любой точки на карте. 1 Во время игры в гольф нажмите на карту. 2 Нажмите или перетащите палец, чтобы установить прицельный круг в нужное положение. Вы можете просмотреть расстояние от вашего текущего положения до прицельного круга, а также от прицельного круга до флажка. 3 При необходимости используйте ползунок на правой стороне экрана для увеличения или уменьшения масштаба.

Просмотр измеренных ударов

Устройство оснащено функцией автоматического обнаружения и записи ударов. Каждый раз, когда вы делаете удар на фервее, устройство записывает расстояние удара, чтобы вы могли просмотреть его позже. СОВЕТ: Автоматическое обнаружение ударов работает наилучшим образом, если вы носите устройство на ведущей руке и хорошо контактируете с мячом. Патты не определяются. 1 Во время игры в гольф нажмите кнопку. 2 Выберите Measure Shot (Измерить удар). Отобразится расстояние последнего удара. ПРИМЕЧАНИЕ: Расстояние автоматически сбрасывается, когда вы снова ударяете по мячу, выполняете патт на грине или переходите к следующей лунке. 3 Нажмите кнопку и выберите Previous Shots (Предыдущие удары), чтобы просмотреть все записанные расстояния ударов. ПРИМЕЧАНИЕ: Расстояние последнего удара также отображается в верхней части экрана информации о лунке. Приложения и активности

Ручное измерение удара

Вы можете добавить удар вручную, если часы его не зафиксировали. Удар необходимо добавить с места пропущенного удара. 1 Выполните удар и проследите, куда приземлился мяч. 2 На экране информации о лунке нажмите кнопку. 3 Выберите Measure Shot (Измерить удар). 4 Нажмите кнопку. 5 Выберите Add Shot (Добавить удар) > . 6 При необходимости введите клюшку, которую вы использовали для удара. 7 Пройдите или подъедьте к своему мячу. При следующем ударе часы автоматически запишут расстояние последнего удара. При необходимости можно добавить ещё один удар вручную.

Ведение счёта

1 На экране информации о лунке нажмите кнопку. 2 Выберите Scorecard (Карточка счёта). Карточка счёта отображается, когда вы находитесь на грине. 3 Нажмите кнопку или для прокрутки по лункам. 4 Нажмите кнопку для выбора лунки. 5 Нажмите кнопку или для установки счёта. Общий счёт обновляется.

© «Спорт Лайф», 2026

Запись статистики

Перед записью статистики необходимо включить отслеживание статистики (Scoring Settings, стр. 24). 1 На карточке счёта выберите лунку. 2 Введите общее количество ударов, включая патты, и нажмите . 3 Укажите количество паттов и нажмите . ПРИМЕЧАНИЕ: Количество паттов используется только для отслеживания статистики и не увеличивает ваш счёт. 4 При необходимости выберите один из вариантов: ПРИМЕЧАНИЕ: Для лунки пар-3 информация о фервее не отображается. - Если мяч попал на фервей, выберите In Fairway. - Если мяч не попал на фервей, выберите Missed Right или Missed Left. 5 При необходимости введите количество штрафных ударов.

Scoring Settings (настройки счёта)

Во время раунда нажмите и выберите Settings > Scoring. Scoring Method: изменяет метод подсчёта очков, используемый устройством. Handicap Scoring: включает подсчёт очков с гандикапом. Set Handicap: устанавливает ваш гандикап при включённом подсчёте с гандикапом. Show Score: отображает ваш общий счёт за раунд в верхней части карточки счёта (Keeping Score, стр. 24). Stat Tracking: включает отслеживание статистики по количеству паттов, попаданий на грин в регламент и попаданий на фервей во время игры в гольф. Penalties: включает отслеживание штрафных ударов во время игры в гольф (Recording Statistics, стр. 24). Prompt: включает запрос в начале раунда о том, хотите ли вы вести счёт. Apps and Activities

О системе подсчёта очков Stableford

При выборе метода подсчёта очков Stableford (Activity Settings, стр. 45) очки начисляются в зависимости от количества ударов относительно пара. По окончании раунда побеждает игрок с наибольшим количеством очков. Устройство начисляет очки в соответствии с правилами Ассоциации гольфа США. В карточке счёта при игре по системе Stableford вместо ударов отображаются очки. Очки / Количество ударов относительно пара 0 / На 2 и более выше пара 1 / На 1 выше пара 2 / Пар 3 / На 1 ниже пара 4 / На 2 ниже пара 5 / На 3 ниже пара

Просмотр скорости и направления ветра

Функция ветра представляет собой указатель, отображающий скорость и направление ветра относительно флажка. Для работы функции ветра требуется подключение к приложению Garmin Golf. 1 Нажмите . 2 Выберите Wind. Стрелка указывает направление ветра относительно флажка.

Просмотр направления к флажку

Функция PinPointer представляет собой компас, обеспечивающий навигационную помощь в ситуациях, когда грин не виден. Эта функция помогает выровнять удар, даже если вы находитесь в лесу или в глубокой песчаной ловушке. ПРИМЕЧАНИЕ: Не используйте функцию PinPointer, находясь в гольф-каре. Помехи от гольф-кара могут повлиять на точность компаса. 1 На экране информации о лунке нажмите . 2 Выберите PinPointer. Стрелка указывает на местоположение флажка.

© «Спорт Лайф», 2026

Сохранение пользовательских ориентиров

Во время раунда можно сохранить до пяти пользовательских ориентиров для каждой лунки. Сохранение ориентира полезно для фиксации объектов или препятствий, не отображаемых на карте. Расстояния до этих ориентиров можно просматривать на экране препятствий и промежуточных точек (Playing Golf, стр. 19). 1 Встаньте рядом с ориентиром, который хотите сохранить. ПРИМЕЧАНИЕ: Невозможно сохранить ориентир, находящийся далеко от выбранной в данный момент лунки. 2 На экране информации о лунке нажмите . 3 Выберите Custom Targets. 4 Выберите тип ориентира. Apps and Activities

Режим крупных цифр

Вы можете изменить размер цифр на экране информации о лунке. 1 Во время раунда нажмите . 2 Выберите Настройки > Крупные цифры. Расстояния до передней, средней и задней части грина отображаются крупным шрифтом на экране информации о лунке. 3 Нажмите или для просмотра дополнительных данных, включая расстояние PlaysLike до середины грина, скорость и направление ветра, а также ваш гандикап.

Тренировка темпа свинга

Активность Tempo Training (Тренировка темпа) помогает выполнять более стабильный свинг. Устройство измеряет и отображает время замаха назад и время замаха вниз. Устройство также отображает темп свинга. Темп свинга — это отношение времени замаха назад к времени замаха вниз, выраженное в виде соотношения. Соотношение 3 к 1, или 3,0, является идеальным темпом свинга по результатам исследований профессиональных гольфистов. Приложения и активности

Идеальный темп свинга

Вы можете достичь идеального темпа 3,0 при различных временны́х параметрах свинга, например 0,7 с / 0,23 с или 1,2 с / 0,4 с. У каждого гольфиста может быть свой уникальный темп свинга в зависимости от уровня мастерства и опыта. Garmin предлагает шесть различных вариантов временны́х параметров. Устройство отображает график, показывающий, является ли время вашего замаха назад или замаха вниз слишком быстрым, слишком медленным или оптимальным для выбранных параметров. Варианты параметров (соотношение времени замаха назад к замаху вниз) Время замаха назад Время замаха вниз Ваш темп Хорошие параметры Слишком медленно Слишком быстро Чтобы найти оптимальные временны́е параметры свинга, начните с самых медленных и выполните несколько свингов. Когда график темпа стабильно отображается зелёным цветом как для замаха назад, так и для замаха вниз, можно перейти к следующим параметрам. Найдя комфортные параметры, вы сможете использовать их для достижения более стабильных свингов и результатов.

Анализ темпа свинга

Для просмотра темпа свинга необходимо ударить по мячу. 1 Нажмите . 2 Выберите Активности > Другое > Tempo Training. 3 Нажмите . 4 Выберите Настройки > Скорость свинга и выберите нужный вариант. 5 Выполните полный свинг и ударьте по мячу. Часы

отображают анализ вашего свинга. Приложения и активности

Просмотр последовательности подсказок

При первом использовании активности Tempo Training часы отображают последовательность подсказок, объясняющих, как анализируется ваш свинг. 1 Во время активности нажмите . 2 Выберите Подсказки. 3 Нажмите для просмотра следующей подсказки.

Запись активности боулдеринга

Во время активности боулдеринга можно записывать маршруты. Маршрут — это путь подъёма по валуну или небольшому скальному образованию. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Активности > На улице > Боулдеринг. 3 Выберите систему оценки сложности. ПРИМЕЧАНИЕ: При следующем запуске активности боулдеринга часы будут использовать эту систему оценки. Чтобы изменить систему, удерживайте , выберите настройки активности и выберите Система оценки. 4 Выберите уровень сложности маршрута. 5 Нажмите , чтобы запустить таймер маршрута. 6 Начните первый маршрут. 7 Нажмите , чтобы завершить маршрут. 8 Выберите нужный вариант: - Чтобы сохранить успешный маршрут, выберите Выполнено. - Чтобы сохранить неудачную попытку, выберите Попытка. - Чтобы удалить маршрут, выберите Отменить. 9 После отдыха нажмите , чтобы начать следующий маршрут. 10 Повторяйте эти действия для каждого маршрута до завершения активности. 11 После последнего маршрута нажмите , чтобы остановить таймер маршрута. 12 Выберите Сохранить.

Запуск экспедиции

Вы можете использовать активность «Экспедиция» для продления времени работы от батареи при записи многодневной активности. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Активности > На улице > Экспедиция. 3 Нажмите , чтобы запустить таймер активности. Устройство переходит в режим пониженного энергопотребления и записывает точки GPS-трека раз в час. Для максимального увеличения времени работы от батареи устройство отключает все датчики и аксессуары, включая соединение со смартфоном.

Запись точки трека вручную

Во время экспедиции точки трека записываются автоматически с выбранным интервалом записи. Вы можете записать точку трека вручную в любой момент. 1 Во время экспедиции нажмите . 2 Выберите Добавить точку. Приложения и активности

Просмотр точек трека

1 Во время экспедиции нажмите . 2 Выберите Просмотр точек. 3 Выберите точку трека из списка. 4 Выберите нужный вариант: - Чтобы начать навигацию к точке трека, выберите Перейти. - Чтобы просмотреть подробную информацию о точке трека, выберите Подробности.

Рыбалка

© «Спорт Лайф», 2026

1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Активности > На улице > Рыбалка. 3 Нажмите . 4 Нажмите и выберите нужный вариант: - Чтобы добавить улов в счётчик рыбы и сохранить местоположение, выберите Записать улов. - Чтобы сохранить текущее местоположение, выберите Сохранить местоположение. - Чтобы установить интервальный таймер, время окончания или напоминание об окончании активности, выберите Таймеры рыбалки. - Чтобы вернуться к начальной точке активности, выберите Назад к старту и выберите нужный вариант. - Чтобы просмотреть сохранённые местоположения, выберите Сохранённые местоположения. - Чтобы проложить маршрут к пункту назначения, выберите Навигация и выберите нужный вариант. - Чтобы изменить настройки активности, выберите Настройки и выберите нужный вариант (Настройки активности, стр. 45). 5 После завершения активности нажмите и выберите Завершить рыбалку.

Охота

Вы можете сохранять местоположения, связанные с охотой, и просматривать карту сохранённых местоположений. Во время активности «Охота» устройство использует режим GNSS, обеспечивающий экономию заряда батареи. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Активности > На улице > Охота. 3 Нажмите и выберите Начать охоту. 4 Нажмите и выберите нужный вариант: - Чтобы вернуться к начальной точке активности, выберите Назад к старту и выберите нужный вариант. - Чтобы сохранить текущее местоположение, выберите Сохранить местоположение. - Чтобы просмотреть местоположения, сохранённые во время текущей охоты, выберите Места охоты. - Чтобы просмотреть все ранее сохранённые местоположения, выберите Сохранённые местоположения. - Чтобы проложить маршрут к пункту назначения, выберите Навигация и выберите нужный вариант. 5 После завершения охоты нажмите и выберите Завершить охоту. Приложения и активности

Бег по стадиону

Перед началом бега по стадиону убедитесь, что вы находитесь на стандартной беговой дорожке длиной 400 м. Вы можете использовать активность «Бег по стадиону» для записи данных о беге на открытом воздухе, включая дистанцию в метрах и разбивку по кругам. 1 Встаньте на беговую дорожку стадиона. 2 На циферблате нажмите . 3 Выберите Активности > Бег > Бег по стадиону. 4 Подождите, пока часы найдут спутники. 5 Если вы бежите по первой дорожке, перейдите к шагу 8. 6 Выберите Номер дорожки. 7 Выберите номер дорожки. 8 Нажмите . 9 Пробегите круг по дорожке. 10 После завершения активности нажмите и выберите Сохранить.

Советы по записи пробежки на стадионе

- Перед началом пробежки на стадионе дождитесь, пока часы получат сигналы спутников. - Во время первой пробежки на незнакомой дорожке пробегите четыре круга для калибровки дистанции. Каждый круг следует завершать, немного пробежав мимо стартовой точки. - Бегите каждый круг по одной и той же дорожке. ПРИМЕЧАНИЕ: Расстояние Auto Lap® по умолчанию составляет 1600 м, то есть четыре круга по стадиону. - Если вы бежите не по первой дорожке, укажите номер дорожки в настройках активности.

Виртуальная пробежка

© «Спорт Лайф», 2026

Вы можете подключить часы к совместимому стороннему приложению для передачи данных о темпе, частоте пульса или каденсе. 1 На циферблате нажмите кнопку. 2 Выберите Activities > Running > Virtual Run. 3 На планшете, ноутбуке или телефоне откройте приложение Zwift™ или другое приложение для виртуальных тренировок. 4 Следуйте инструкциям на экране, чтобы начать беговую активность и выполнить сопряжение устройств. 5 Нажмите кнопку, чтобы запустить таймер активности. 6 По завершении активности нажмите кнопку и выберите Save.

Калибровка дистанции на беговой дорожке

Для более точной записи дистанции при пробежках на беговой дорожке можно выполнить калибровку после того, как вы пробежите не менее 2,4 км (1,5 мили). Если вы пользуетесь разными беговыми дорожками, можно вручную откалибровать дистанцию для каждой из них или после каждой пробежки. 1 Начните активность на беговой дорожке (Начало активности, стр. 17). 2 Бегите на дорожке до тех пор, пока часы не зафиксируют не менее 2,4 км (1,5 мили). 3 По завершении активности нажмите кнопку, чтобы остановить таймер активности. 4 Выберите один из вариантов: - Чтобы откалибровать дистанцию на беговой дорожке в первый раз, выберите Save. Устройство предложит завершить калибровку беговой дорожки. - Чтобы откалибровать дистанцию вручную после первоначальной калибровки, выберите Calibrate & Save >. 5 Проверьте показания дисплея беговой дорожки и введите пройденную дистанцию на часах. Apps and Activities

Запись активности «Ультрамарафон»

1 На циферблате нажмите кнопку. 2 Выберите Activities > Running > Ultra Run. 3 Нажмите кнопку, чтобы запустить таймер активности. 4 Начните бег. 5 Нажмите кнопку, чтобы зафиксировать круг и запустить таймер отдыха. СОВЕТ: Вы можете настроить параметры Auto Rest для записи отрезков отдыха и кругов (Ultra Run Auto Rest Settings, стр. 31). 6 Когда отдых завершён, нажмите кнопку, чтобы возобновить бег. 7 Нажмите кнопку вверх или вниз для просмотра дополнительных страниц данных (по желанию). 8 По завершении активности нажмите кнопку и выберите Save.

Ultra Run Auto Rest Settings (настройки автоматического отдыха для ультрамарафона)

Вы можете настроить параметры автоматического запуска и остановки таймера отдыха для активности Ultra Run. Status: Включает автоматическую запись отрезков отдыха. Rest Start: Автоматически запускает таймер отдыха при остановке бега. Параметр Manual Only позволяет запускать таймер отдыха только нажатием кнопки. Rest End: Задаёт темп, необходимый для завершения отрезка отдыха. Minimum Time: Задаёт минимальное время до начала или окончания отрезка отдыха. Lap Key: Задаёт кнопку для фиксации круга и запуска таймера отдыха, только запуска таймера отдыха или только фиксации круга.

Запись активности «Гонка с препятствиями»

Участвуя в гонке с препятствиями, вы можете использовать активность Obstacle Racing для записи времени прохождения каждого препятствия и времени бега между препятствиями. 1 На циферблате нажмите кнопку. 2 Выберите Activities > Running > Obstacle Racing. 3

© «Спорт Лайф», 2026

Нажмите кнопку, чтобы запустить таймер активности. 4 Нажмите кнопку, чтобы вручную отметить начало и конец каждого препятствия. ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете настроить параметр Obstacle Tracking для сохранения местоположений препятствий во время первого круга по трассе. При повторных кругах часы используют сохранённые местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега. 5 По завершении активности нажмите кнопку и выберите Save.

Тренировка PacePro™

Многие бегуны надевают темповую ленту во время соревнований, чтобы достичь своей цели. Функция PacePro позволяет создать индивидуальную темповую ленту на основе дистанции и темпа или дистанции и времени. Вы также можете создать темповую ленту для известного маршрута, чтобы оптимизировать усилие с учётом перепадов высот. Вы можете создать план PacePro с помощью приложения Garmin Connect. Перед началом забега можно просмотреть разбивку по отрезкам и график высотного профиля. Приложения и занятия

Загрузка плана PacePro из Garmin Connect

Перед загрузкой плана PacePro из Garmin Connect необходимо иметь учётную запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 92). 1 Выберите один из вариантов: - Откройте приложение Garmin Connect и нажмите . - Перейдите на сайт connect.garmin.com. 2 Выберите Тренировки и планирование > Стратегии темпа PacePro. 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы создать и сохранить план PacePro. 4 Выберите или Отправить на устройство.

Создание плана PacePro на часах

Перед созданием плана PacePro на часах необходимо создать маршрут (Создание маршрута в Garmin Connect, стр. 110). 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите занятие бегом на открытом воздухе. 3 Удерживайте . 4 Выберите Навигация > Маршруты. 5 Выберите маршрут. 6 Выберите PacePro > Создать новый. 7 Выберите один из вариантов: - Выберите Целевой темп и введите желаемый темп. - Выберите Целевое время и введите желаемое время. Часы отобразят вашу индивидуальную темповую ленту. 8 Нажмите . 9 Выберите один из вариантов: - Выберите Принять план, чтобы начать выполнение плана. - Выберите Просмотр отрезков, чтобы просмотреть разбивку по отрезкам. - Выберите График высот, чтобы просмотреть высотный профиль маршрута. - Выберите Карта, чтобы просмотреть маршрут на карте. - Выберите Удалить, чтобы отменить план. Приложения и занятия

Запуск плана PacePro

Перед запуском плана PacePro необходимо загрузить план из учётной записи Garmin Connect. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите занятие бегом на открытом воздухе. 3 Удерживайте . 4 Выберите Тренировка > Планы PacePro. 5 Выберите план. 6 Нажмите . СОВЕТ: Перед принятием плана PacePro можно просмотреть разбивку по отрезкам, высотный профиль и карту. 7 Выберите Принять план, чтобы начать выполнение плана. 8 При необходимости выберите , чтобы включить навигацию по маршруту. 9 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия. Целевой темп для текущего отрезка Фактический темп для текущего отрезка Прогресс выполнения отрезка Оставшееся расстояние в отрезке Общее

© «Спорт Лайф», 2026

опережение или отставание от целевого времени СОВЕТ: Можно удерживать и выбрать Остановить PacePro > , чтобы остановить план PacePro. Таймер занятия продолжит работу. Приложения и занятия

Плавание

ВНИМАНИЕ Устройство предназначено для плавания на поверхности воды. Использование устройства при подводном плавании с аквалангом может привести к его повреждению и аннулированию гарантии. ПРИМЕЧАНИЕ: В часах включён пульсометр на запястье для занятий плаванием. Часы также совместимы с нагрудными пульсометрами, например аксессуарами серии HRM-Pro™. Если доступны данные как пульсометра на запястье, так и нагрудного пульсометра, часы используют данные нагрудного пульсометра.

Терминология плавания

Длина: Один проход вдоль бассейна. Интервал: Одна или несколько последовательных длин. Новый интервал начинается после отдыха. Гребок: Гребок засчитывается каждый раз, когда рука с часами завершает полный цикл движения. Swolf: Показатель Swolf представляет собой сумму времени прохождения одной длины бассейна и количества гребков на этой длине. Например, 30 секунд плюс 15 гребков равняется показателю Swolf 45. При плавании в открытой воде Swolf рассчитывается на 25 метров. Swolf — это показатель эффективности плавания, и, как в гольфе, меньший результат является лучшим. Критическая скорость плавания (CSS): CSS — это теоретическая скорость, которую вы можете поддерживать непрерывно без наступления усталости. Вы можете использовать CSS для управления темпом тренировок и отслеживания своего прогресса.

Типы гребков

Определение типа гребка доступно только при плавании в бассейне. Тип гребка определяется по окончании каждой длины. Типы гребков отображаются в истории плавания и в вашей учётной записи Garmin Connect. Тип гребка также можно выбрать в качестве настраиваемого поля данных (Настройка экранов данных, стр. 44). Free — вольный стиль; Back — плавание на спине (Backstroke); Breast — брасс (Breaststroke); Fly — баттерфляй (Butterfly); Mixed — более одного типа гребка в интервале; Drill — используется при записи упражнений (Тренировка с журналом упражнений, стр. 35).

Советы по занятиям плаванием

- Нажмите кнопку для записи интервала во время плавания на открытой воде. - Перед началом занятия плаванием в бассейне следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать размер бассейна или ввести произвольный размер. Часы измеряют и записывают дистанцию по количеству пройденных длин бассейна. Для отображения точной дистанции необходимо правильно указать размер бассейна. При следующем запуске занятия плаванием в бассейне часы будут использовать этот размер. Чтобы изменить размер, удерживайте кнопку, выберите настройки занятия, затем выберите Pool Size (Размер бассейна). - Для получения точных результатов проплывайте всю длину бассейна и используйте один тип гребка на протяжении всей длины. Ставьте таймер занятия на паузу во время отдыха. - Нажмите кнопку для записи отдыха при плавании в бассейне (Swim Auto

Rest and Manual Rest, стр. 35). Часы автоматически записывают интервалы плавания и длины в бассейне. - Чтобы помочь часам вести подсчёт длин, выполняйте сильный толчок от стенки и скользите перед первым гребком. - При выполнении упражнений необходимо либо поставить таймер занятия на паузу, либо использовать функцию журнала упражнений (Тренировка с журналом упражнений, стр. 35). Приложения и занятия

Автоматический и ручной отдых при плавании

Функция автоматического отдыха доступна только при плавании в бассейне. Часы автоматически определяют момент отдыха, и на экране появляется экран отдыха. Если отдых длится более 15 секунд, часы автоматически создают интервал отдыха. Когда вы возобновляете плавание, часы автоматически начинают новый интервал плавания. СОВЕТ: для наилучших результатов при использовании функции автоматического отдыха старайтесь минимально двигать руками во время отдыха. Чтобы использовать ручной отдых, можно отключить функцию автоматического отдыха в параметрах занятия (Activity Settings, стр. 45). Во время занятия плаванием в бассейне или на открытой воде можно вручную отметить интервал отдыха, нажав кнопку. Данные плавания не записываются во время интервала отдыха. СОВЕТ: используйте ручной отдых при коротких перерывах или если вам требуется очень точная фиксация времени интервалов плавания.

Тренировка с журналом упражнений

Функция журнала упражнений доступна только при плавании в бассейне. Функцию журнала упражнений можно использовать для ручной записи серий с работой ног, плавания на одной руке или любого другого вида плавания, не относящегося к четырём основным стилям. 1 Во время занятия плаванием в бассейне нажмите кнопку вверх или вниз для перехода к экрану журнала упражнений. 2 Нажмите кнопку для запуска таймера упражнения. 3 После завершения интервала упражнения нажмите кнопку. Таймер упражнения останавливается, однако таймер занятия продолжает записывать всё занятие плаванием. 4 Выберите дистанцию для завершённого упражнения. Шаг дистанции определяется размером бассейна, выбранным для профиля занятия. 5 Выберите нужный вариант: - Чтобы начать ещё один интервал упражнения, нажмите кнопку. - Чтобы начать интервал плавания, нажмите кнопку вверх или вниз для возврата к экранам тренировки по плаванию.

Использование велотренажёра

Перед использованием совместимого велотренажёра необходимо выполнить его сопряжение с часами с помощью технологии ANT+® (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 85). Часы можно использовать совместно с велотренажёром для имитации сопротивления при следовании по маршруту, поездке или тренировке. При использовании велотренажёра GPS отключается автоматически. 1 На циферблате нажмите кнопку. 2 Выберите Activities > Cycling > Bike Indoor. 3 Удерживайте кнопку. 4 Выберите Smart Trainer Options. 5 Выберите нужный вариант: - Выберите Free Ride для свободной езды. - Выберите Follow Workout для следования сохранённой тренировке (Тренировки, стр. 7). - Выберите Follow Course для следования сохранённому маршруту (Маршруты, стр. 108). - Выберите Set Power для установки целевого значения мощности. - Выберите Set Grade для установки значения имитируемого уклона. - Выберите Set Resistance для установки силы сопротивления, создаваемого тренажёром. 6 Нажмите кнопку для запуска таймера занятия.

© «Спорт Лайф», 2026

Тренажёр увеличивает или уменьшает сопротивление в зависимости от данных о высоте рельефа на маршруте или в поездке. Приложения и занятия

Power Guide (Руководство по мощности)

Вы можете создать и использовать стратегию мощности для планирования усилий на маршруте. Устройство Enduro использует ваш FTP, набор высоты на маршруте и прогнозируемое время прохождения маршрута для создания индивидуального Power Guide. Один из наиболее важных шагов при планировании успешной стратегии Power Guide — выбор уровня усилия. Более высокий уровень усилия на маршруте увеличит рекомендуемые значения мощности, тогда как более низкий уровень их уменьшит (Создание и использование Power Guide, стр. 36). Основная цель Power Guide — помочь вам завершить маршрут с учётом известных данных о ваших возможностях, а не достичь конкретного целевого времени. Уровень усилия можно регулировать во время езды. Power Guide всегда привязан к маршруту и не может использоваться с тренировками или сегментами. Вы можете просматривать и редактировать свою стратегию в приложении Garmin Connect и синхронизировать её с совместимыми устройствами Garmin. Для использования этой функции требуется измеритель мощности, который необходимо сопрячь с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 85).

Создание и использование плана мощности

Перед созданием плана мощности необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности с часами (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 85). Также необходимо загрузить маршрут на часы (Создание маршрута в Garmin Connect, стр. 110). Кроме того, план мощности можно создать в приложении Garmin Connect. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите вид активности «Велосипед на улице». 3 Нажмите и удерживайте . 4 Выберите Тренировка > Power Guide > Создать новый. 5 Выберите маршрут (Маршруты, стр. 108). 6 Выберите посадку. 7 Выберите вес снаряжения. 8 Нажмите и выберите Использовать план. СОВЕТ: Можно просмотреть карту, профиль высот, усилие, настройки и отрезки. Также можно скорректировать усилие, рельеф, посадку и вес снаряжения перед началом езды.

Мультиспорт

Триатлонисты, дуатлонисты и другие участники мультиспортивных соревнований могут воспользоваться мультиспортивными активностями, такими как «Триатлон» или «Swimrun». Во время мультиспортивной активности можно переключаться между видами активности и продолжать отслеживать общее время. Например, можно переключиться с велосипеда на бег и просматривать общее время для езды на велосипеде и бега на протяжении всей мультиспортивной активности. Мультиспортивную активность можно настроить самостоятельно или использовать стандартную активность «Триатлон», настроенную для классического триатлона. Apps and Activities

Тренировка по триатлону

Во время участия в триатлоне можно использовать активность «Триатлон» для быстрого перехода между сегментами, хронометража каждого сегмента и сохранения активности. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Активности > Плавание > Триатлон. 3 Нажмите ,

© «Спорт Лайф», 2026

чтобы запустить таймер активности. ПРИМЕЧАНИЕ: Auto Sport Change (автоматическая смена вида спорта) — настройка по умолчанию для мультиспортивных активностей (Настройки активности, стр. 45). 4 При необходимости нажмите в начале и в конце каждого перехода (Как отменить нажатие кнопки круга?, стр. 131). Функция перехода включена по умолчанию, и время перехода записывается отдельно от времени активности. Функцию перехода можно включить или отключить в настройках активности «Триатлон». Если переходы отключены, нажмите для смены вида спорта. 5 После завершения активности нажмите и выберите Сохранить.

Создание мультиспортивной активности

1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Активности > Изменить > Добавить > Мультиспорт. 3 Выберите тип мультиспортивной активности или введите произвольное название. Повторяющиеся названия активностей включают номер. Например, Триатлон(2). 4 Выберите два или более видов активности. 5 Выберите нужный вариант: - Выберите вариант для настройки параметров конкретной активности. Например, можно выбрать, включать ли переходы. - Выберите Готово, чтобы сохранить и использовать мультиспортивную активность.

Активности в зале

Часы можно использовать для тренировок в помещении, например для бега на крытом стадионе или езды на велотренажёре либо стационарном тренажёре. GPS отключается для активностей в помещении (Настройки активности, стр. 45). При беге или ходьбе с отключённым GPS скорость и дистанция рассчитываются с помощью акселерометра часов. Акселерометр выполняет самокалибровку. Точность данных о скорости и дистанции повышается после нескольких пробежек или прогулок на улице с использованием GPS. СОВЕТ: Держась за поручни беговой дорожки, вы снижаете точность измерений. При езде на велосипеде с отключённым GPS данные о скорости и дистанции недоступны, если только у вас нет дополнительного датчика, передающего данные о скорости и дистанции на часы, например датчика скорости или каденса. Apps and Activities

Запись силовой тренировки

Во время силовой тренировки можно записывать подходы. Подход — это несколько повторений одного упражнения. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Активности > Зал > Силовая. 3 Выберите тренировку. 4 Нажмите для просмотра списка шагов тренировки (необязательно). СОВЕТ: При просмотре шагов тренировки можно нажать , а затем нажать для просмотра анимации выбранного упражнения (если доступно). 5 Завершив просмотр шагов тренировки, нажмите и выберите Выполнить тренировку. 6 Нажмите и выберите Начать тренировку. 7 Начните первый подход. Часы подсчитывают повторения. Количество повторений отображается после выполнения не менее четырёх повторений. СОВЕТ: Часы могут подсчитывать повторения только одного упражнения для каждого подхода. При смене упражнения следует завершить текущий подход и начать новый. 8 Нажмите , чтобы завершить подход и перейти к следующему упражнению (если доступно). Часы отображают общее количество повторений в подходе. 9 При необходимости нажмите или для изменения количества повторений. СОВЕТ: Также можно добавить вес, использованный в подходе. 10 При необходимости нажмите по окончании отдыха, чтобы начать следующий подход. 11

© «Спорт Лайф», 2026

Повторяйте для каждого подхода силовой тренировки до завершения активности. 12 После последнего подхода нажмите и выберите Остановить тренировку. 13 Выберите Сохранить. Apps and Activities

Запись занятия HIIT

Для записи высокоинтенсивной интервальной тренировки (HIIT) можно использовать специализированные таймеры. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Активности > Зал > HIIT. 3 Выберите один из вариантов: - Выберите Свободный, чтобы записать открытое неструктурированное занятие HIIT. - Выберите Таймеры HIIT > AMRAP, чтобы выполнить максимальное количество раундов за заданный промежуток времени. - Выберите Таймеры HIIT > EMOM, чтобы выполнять заданное количество движений каждую минуту. - Выберите Таймеры HIIT > Tabata, чтобы чередовать 20-секундные интервалы максимальных усилий с 10 секундами отдыха. - Выберите Таймеры HIIT > Пользовательский, чтобы задать время движения, время отдыха, количество движений и количество раундов. - Выберите Тренировки, чтобы следовать сохранённой тренировке. 4 При необходимости следуйте инструкциям на экране. 5 Нажмите , чтобы начать первый раунд. Часы отображают таймер обратного отсчёта и текущий пульс. 6 При необходимости нажмите , чтобы вручную перейти к следующему раунду или отдыху. 7 После завершения занятия нажмите , чтобы остановить таймер активности. 8 Выберите Сохранить.

Запись занятия скалолазанием в помещении

Во время занятия скалолазанием в помещении можно записывать маршруты. Маршрут — это путь подъёма по скалодрому. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Активности > Зал > Скалолазание в зале. 3 Выберите , чтобы записывать статистику маршрута. 4 Выберите систему оценки сложности. ПРИМЕЧАНИЕ: При следующем запуске занятия скалолазанием в помещении устройство будет использовать эту систему оценки. Чтобы изменить систему, удерживайте , выберите настройки активности и выберите Система оценки. 5 Выберите уровень сложности маршрута. 6 Нажмите . 7 Начните первый маршрут. ПРИМЕЧАНИЕ: Пока работает таймер маршрута, устройство автоматически блокирует кнопки во избежание случайных нажатий. Чтобы разблокировать часы, удерживайте любую кнопку. 8 Завершив маршрут, спуститесь на землю. Таймер отдыха запускается автоматически, когда вы находитесь на земле. ПРИМЕЧАНИЕ: При необходимости можно нажать , чтобы завершить маршрут. 9 Выберите один из вариантов: - Чтобы сохранить успешно пройденный маршрут, выберите Завершён. - Чтобы сохранить маршрут, пройденный не до конца, выберите Попытка. - Чтобы удалить маршрут, выберите Отменить. 10 Введите количество срывов на маршруте. 11 Когда отдых завершён, нажмите и начните следующий маршрут. 12 Повторяйте эти действия для каждого маршрута до завершения занятия. Приложения и активности 13 Нажмите . 14 Выберите Сохранить.

Просмотр спусков на лыжах

Часы записывают подробные данные о каждом спуске на горных лыжах или сноуборде с помощью функции автоматической фиксации спусков. По умолчанию эта функция включена для горных лыж и сноуборда. Она автоматически фиксирует новые спуски, когда вы начинаете движение вниз по склону. 1 Начните занятие горными лыжами или сноубордом. 2 Удерживайте . 3 Выберите Просмотр спусков. 4 Нажимайте и для просмотра данных о

© «Спорт Лайф», 2026

последнем спуске, текущем спуске и всех спусках. На экранах спусков отображаются время, пройденное расстояние, максимальная скорость, средняя скорость и суммарный перепад высот.

Запись занятия фрирайдом на лыжах или сноуборде

Занятие фрирайдом на лыжах или сноуборде позволяет переключаться между режимами отслеживания подъёма и спуска для точной записи статистики. Параметр Отслеживание режима можно настроить на автоматическое или ручное переключение режимов отслеживания (Настройки активности, стр. 45). 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите один из вариантов: - Выберите Активности > Зимние виды спорта > Фрирайд на лыжах. - Выберите Активности > Зимние виды спорта > Фрирайд на сноуборде. 3 Выберите один из вариантов: - Если вы начинаете занятие с подъёма, выберите Подъём. - Если вы начинаете занятие со спуска, выберите Спуск. 4 Нажмите , чтобы запустить таймер активности. 5 При необходимости нажмите , чтобы переключиться между режимами отслеживания подъёма и спуска. 6 После завершения занятия нажмите и выберите Сохранить.

Данные о мощности при лыжных гонках

ПРИМЕЧАНИЕ: Аксессуар серии HRM-Pro должен быть сопряжён с часами Enduro с использованием технологии ANT+. Совместимые часы Enduro в паре с аксессуаром серии HRM-Pro обеспечивают обратную связь в режиме реального времени о результатах лыжных гонок. Мощность измеряется в ваттах. На показатели мощности влияют скорость, перепады высот, ветер и состояние снега. Данные о мощности можно использовать для оценки и улучшения результатов в лыжных гонках. ПРИМЕЧАНИЕ: Показатели мощности при лыжных гонках, как правило, ниже, чем при езде на велосипеде. Это нормально и объясняется тем, что при ходьбе на лыжах человек расходует энергию менее эффективно, чем при езде на велосипеде. Типичное снижение показателей мощности при лыжных гонках по сравнению с велоспортом при одинаковой интенсивности тренировки составляет от 30 до 40 процентов. Приложения и активности

Просмотр заходов при водных видах спорта

Часы записывают подробные данные о каждом заходе при водных видах спорта с помощью функции автоматической фиксации заходов. Эта функция автоматически фиксирует новые заходы на основе вашего движения. Таймер активности приостанавливается, когда вы останавливаетесь. Таймер активности запускается автоматически при увеличении скорости движения. Данные о заходах можно просматривать на экране паузы или во время работы таймера активности. 1 Начните занятие водным видом спорта, например водными лыжами. 2 Удерживайте . 3 Выберите Просмотр заходов. 4 Нажимайте и для просмотра данных о последнем заходе, текущем заходе и всех заходах. На экранах заходов отображаются время, пройденное расстояние, максимальная скорость и средняя скорость.

Tack Assist

ВНИМАНИЕ Часы используют курс над грунтом на основе GPS для определения вашего курса в функции Tack Assist и не учитывают другие факторы, которые могут влиять на направление движения судна, такие как течения и приливы. Вы несёте ответственность за

безопасное и грамотное управление своим судном. При лавировании или гонке против ветра функция Tack Assist помогает определить, получает ли ваша лодка подъём или приводится к ветру. При калибровке Tack Assist часы фиксируют значения курса над грунтом (COG) для левого и правого бортов судна и используют данные COG для вычисления среднего истинного направления ветра и угла галса лодки. Часы используют эти данные для определения того, получает ли лодка подъём или приводится к ветру вследствие изменений ветра. По умолчанию функция Tack Assist установлена в автоматический режим. При каждой калибровке COG левого или правого борта часы автоматически пересчитывают значение для противоположного борта и истинного направления ветра. Вы можете изменить настройки Tack Assist, чтобы ввести фиксированный угол галса или истинное направление ветра. Apps and Activities

Калибровка Tack Assist

1 На циферблате выберите . 2 Выберите Water Sports, затем выберите Sail. 3 Нажмите или , чтобы перейти к экрану Tack Assist. ПРИМЕЧАНИЕ: Возможно, потребуется добавить экран Tack Assist к экранам данных для данного вида активности (Customizing the Data Screens, стр. 44). 4 Выберите . 5 Выберите нужный вариант: - Чтобы откалибровать правый борт, выберите . - Чтобы откалибровать левый борт, выберите . СОВЕТ: Если ветер дует с правого борта судна, следует выполнить калибровку правого борта. Если ветер дует с левого борта судна, следует выполнить калибровку левого борта. 6 Подождите, пока устройство выполнит калибровку Tack Assist. Появится стрелка, указывающая, получает ли лодка подъём или приводится к ветру.

Entering a Fixed Tack Angle

1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Water Sports, затем выберите Sail. 3 Нажмите или , чтобы перейти к экрану Tack Assist. 4 Удерживайте . 5 Выберите Tack Angle > Angle. 6 Нажмите или , чтобы задать значение.

Entering a True Wind Direction

1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Water Sports, затем выберите Sail. 3 Нажмите или , чтобы перейти к экрану Tack Assist. 4 Удерживайте . 5 Выберите True Wind Direction > Fixed. 6 Нажмите или , чтобы задать значение.

Советы по получению наиболее точной оценки подъёма

Для получения наиболее точной оценки подъёма при использовании функции Tack Assist воспользуйтесь следующими советами. Подробнее см. «Ввод истинного направления ветра», стр. 42, и «Калибровка Tack Assist», стр. 42. - Введите фиксированный угол галса и откалибруйте левый борт. - Введите фиксированный угол галса и откалибруйте правый борт. - Сбросьте угол галса и откалибруйте оба борта - левый и правый.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка занятий и приложений

Вы можете настраивать список занятий и приложений, экраны данных, поля данных и другие параметры. Apps and Activities

Настройка списка приложений

1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Изменить. 3 Выберите Изменить порядок. 4 Выберите нужный вариант: - Чтобы изменить положение приложения в списке, выберите приложение, нажмите или для его перемещения, затем нажмите , чтобы выбрать новое положение. - Чтобы удалить приложение из списка, выберите его и нажмите . - Чтобы добавить приложение, выберите Добавить и выберите одно или несколько приложений.

Настройка списка избранных занятий

Список избранных занятий отображается в верхней части списка и обеспечивает быстрый доступ к часто используемым занятиям. Вы можете добавлять и удалять избранные занятия в любое время. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Занятия. Избранные занятия отображаются в верхней части списка. 3 Выберите Изменить. 4 Выберите нужный вариант: - Чтобы изменить положение занятия в списке, выберите занятие, нажмите или для его перемещения, затем нажмите , чтобы выбрать новое положение. - Чтобы удалить занятие из избранного, выберите его и нажмите . - Чтобы добавить занятие в избранное, выберите Добавить и выберите одно или несколько занятий.

Закрепление избранного занятия в списке

Вы можете закрепить до трёх избранных занятий в верхней части списков приложений и занятий. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Занятия. 3 Прокрутите список до нужного избранного занятия (Настройка списка избранных занятий, стр. 43). 4 Удерживайте и выберите Закрепить занятие. В следующий раз, когда вы нажмёте на циферблате для открытия списков приложений и занятий, закреплённое занятие появится в верхней части списка. Приложения и занятия

Настройка экранов данных

Вы можете отображать, скрывать и изменять макет и содержимое экранов данных для каждого занятия. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Занятия и выберите занятие. 3 Нажмите и выберите Параметры занятия. 4 Выберите Экраны данных. 5 Выберите экран данных для настройки. 6 Выберите нужный вариант: - Выберите Макет, чтобы изменить количество полей данных на экране данных. - Выберите Поля данных и выберите поле, чтобы изменить отображаемые в нём данные. СОВЕТ: Список всех доступных полей данных см. в разделе Поля данных, стр. 133. Не все поля данных доступны для всех типов занятий. - Выберите Изменить порядок, чтобы изменить положение экрана данных в цикле. - Выберите Удалить, чтобы убрать экран данных из цикла. 7 При необходимости выберите Добавить новый, чтобы добавить экран данных в цикл. Вы можете добавить пользовательский экран данных или выбрать один из предустановленных экранов данных.

© «Спорт Лайф», 2026

Добавление карты к занятию

Вы можете добавить карту в цикл экранов данных для занятия. 1 Удерживайте . 2 Выберите Занятия и приложения. 3 Выберите занятие для настройки. 4 Выберите параметры занятия. 5 Выберите Экраны данных > Добавить новый > Карта.

Создание пользовательского занятия

1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Занятия > Изменить > Добавить. 3 Выберите нужный вариант: - Выберите Копировать занятие, чтобы создать пользовательское занятие на основе одного из сохранённых занятий. - Выберите Другое > Другое, чтобы создать новое пользовательское занятие. 4 При необходимости выберите тип занятия. 5 Выберите имя из списка или введите пользовательское имя. Дублирующиеся названия занятий включают номер, например: Велосипед(2). 6 Выберите нужный вариант: - Выберите параметр для настройки конкретных параметров занятия. Например, можно настроить экраны данных или функции автоматического управления. - Выберите Готово, чтобы сохранить и начать использовать пользовательское занятие. Приложения и занятия

Настройки активности - часть 1

Эти настройки позволяют настроить каждую предустановленную активность в соответствии с вашими потребностями. Например, можно настроить экраны данных, включить оповещения и функции тренировки. Не все настройки доступны для всех типов активностей. Для некоторых типов активностей предусмотрены отдельные списки настроек (Настройки гольфа, стр. 21). На циферблате нажмите , выберите «Активности», выберите активность, нажмите и выберите «Параметры активности». 3D Distance (3D-расстояние): вычисляет пройденное расстояние с учётом изменения высоты и горизонтального перемещения по поверхности. 3D Speed (3D-скорость): вычисляет скорость с учётом изменения высоты и горизонтального перемещения по поверхности. Accent Color (Цвет акцента): задаёт цвет акцента для значка активности. Add Activity (Добавить активность): добавляет тип активности в мультиспортивную активность. Alerts (Оповещения): задаёт оповещения о тренировке или навигации для активности (Оповещения об активности, стр. 47). Auto Climb (Автоматическое определение подъёма): определяет изменения высоты с помощью встроенного альтиметра и автоматически отображает соответствующие данные о подъёме (Включение Auto Climb, стр. 49). Auto Lap (Автоматический круг): задаёт параметры функции Auto Lap для автоматической отметки кругов. Параметр «Автоматическое расстояние» отмечает круги через заданное расстояние. Параметр «Автоматическое положение» отмечает круги в месте, где вы ранее нажали . По завершении круга отображается настраиваемое оповещение о круге. Эта функция полезна для сравнения результатов на разных участках активности. Auto Pause (Автоматическая пауза): задаёт параметры функции Auto Pause® для остановки записи данных, когда вы прекращаете движение или снижаете скорость ниже заданного значения. Эта функция полезна, если во время активности встречаются светофоры или другие места, где необходимо остановиться. Auto Rest (Автоматический отдых): автоматически создаёт интервал отдыха, когда вы прекращаете движение во время плавания в бассейне (Swim Auto Rest and Manual Rest (Автоматический и ручной отдых при плавании), стр. 35). Задаёт параметры автоматического запуска и остановки таймера отдыха для активности «Ультрамарафонский бег» (Ultra Run Auto Rest Settings (Настройки автоматического отдыха для ультрамарафонского бега), стр. 31).

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки активности - часть 2

Auto Run (Автоматическое определение спуска): автоматически определяет спуски на лыжах или при занятиях водными видами спорта с помощью встроенного акселерометра (Просмотр спусков на лыжах, стр. 40; Просмотр спусков при занятиях водными видами спорта, стр. 41). Auto Scroll (Автоматическая прокрутка): автоматически прокручивает все экраны данных активности во время работы таймера активности. Auto Set (Автоматический подход): автоматически запускает и останавливает подходы упражнений во время силовой тренировки. Auto Sport Change (Автоматическая смена вида спорта): автоматически определяет переход к следующему виду спорта в мультиспортивной активности, например в триатлоне. Auto Start (Автоматический старт): автоматически запускает активность мотокросса или BMX при начале движения. Background Color (Цвет фона): задаёт цвет фона экранов данных — чёрный или белый. Broadcast Heart Rate (Трансляция пульса): автоматически транслирует данные о пульсе с часов на сопряжённые устройства при запуске активности (Трансляция данных о пульсе, стр. 99). ClimbPro (Информация о подъёмах): отображает информацию о предстоящих и текущих подъёмах при навигации по маршруту (Использование ClimbPro, стр. 48). Countdown Start (Обратный отсчёт): включает таймер обратного отсчёта для интервалов плавания в бассейне. Data Screens (Экраны данных): настраивает экраны данных и добавляет новые экраны данных для активности (Настройка экранов данных, стр. 44). Edit Weight (Изменить вес): предлагает ввести вес, используемый в подходе упражнения во время силовой или кардиотренировки. Flashlight Strobe (Стробоскоп фонарика): задаёт режим стробоскопа светодиодного фонарика, скорость и цвет во время активности. Grading System (Система оценки): задаёт систему оценки для определения сложности маршрута при скалолазании. Jump Mode (Режим прыжков): задаёт цель активности со скакалкой — заданное время, количество повторений или без ограничений. Lane Number (Номер дорожки): задаёт номер вашей дорожки при беге на стадионе. Laps (Круги): настраивает параметры Auto Lap, кнопки круга и оповещения о круге. Lap Alert (Оповещение о круге): задаёт поля данных, отображаемые для кругов. Lap Key (Кнопка круга): включает кнопку для записи круга или отдыха во время активности.

Настройки активности - часть 3

Apps and Activities Lock Device (Блокировка устройства): блокирует сенсорный экран и кнопки во время мультиспортивной активности во избежание случайных нажатий кнопок и жестов на сенсорном экране. Map (Карта): задаёт параметры отображения экрана данных карты для активности (Настройки карты, стр. 103). Metronome (Метроном): воспроизводит звуковые сигналы или вибрирует в равномерном ритме, помогая улучшить результаты за счёт тренировки с более высоким, низким или стабильным каденсом. Можно задать количество ударов в минуту (уд/мин) для поддерживаемого каденса, частоту ударов и параметры звука. Mode Tracking (Отслеживание режима): задаёт режим отслеживания подъёма и спуска — автоматический или ручной — для внетрассового катания на лыжах и сноуборде. Obstacle Tracking (Отслеживание препятствий): сохраняет местоположения препятствий с первого круга по трассе. На повторных кругах часы используют сохранённые местоположения для переключения между интервалами с препятствиями и беговыми интервалами (Запись активности «Гонка с препятствиями», стр. 31). Pool Size (Размер бассейна): задаёт длину бассейна для плавания в бассейне. Power Averaging (Усреднение мощности): определяет, учитывают ли часы нулевые значения мощности велосипеда, возникающие, когда вы не крутите педали. Power Mode (Режим питания): задаёт режим питания по умолчанию для

© «Спорт Лайф», 2026

активности. Power Save Timeout (Тайм-аут энергосбережения): задаёт время ожидания, по истечении которого часы остаются в режиме активности в ожидании начала активности, например при ожидании старта гонки. Параметр «Обычный» переводит часы в режим пониженного энергопотребления после 5 минут бездействия. Параметр «Расширенный» переводит часы в режим пониженного энергопотребления после 25 минут бездействия. Расширенный режим может сократить время работы от аккумулятора между зарядками. Record After Sunset (Запись после заката): настраивает часы на запись точек трека после заката во время экспедиции. Record Temperature (Запись температуры): записывает температуру окружающей среды вблизи часов или данные с сопряжённого датчика температуры. Record VO2 Max. (Запись VO2max): записывает оценку VO2max для активностей «Трейловый бег» и «Ультрамарафонский бег».

Настройки активности - часть 4

Recording Interval (Интервал записи): задаёт частоту записи точек трека во время экспедиции. По умолчанию точки GPS-трека записываются раз в час и не записываются после заката. Более редкая запись точек трека увеличивает время работы от аккумулятора. Rename (Переименовать): задаёт название активности. Rep Counting (Подсчёт повторений): записывает количество повторений во время тренировки. Параметр «Только тренировки» записывает количество повторений только во время тренировок под руководством. Repeat (Повтор): записывает повторы для мультиспортивных активностей. Например, этот параметр можно использовать для активностей с несколькими переходами, таких как свимран. Restore Defaults (Восстановить настройки по умолчанию): сбрасывает настройки активности. Route Stats (Статистика маршрута): записывает статистику маршрута для активностей по скалолазанию в помещении. Routing (Прокладка маршрута): задаёт параметры расчёта маршрутов для активности (Настройки прокладки маршрута, стр. 48). Running Power (Мощность бега): записывает данные о мощности бега и настраивает соответствующие параметры (Настройки Running Power, стр. 87). Runs (Спуски): настраивает параметры Auto Run, кнопки круга и оповещения о круге. Satellites (Спутники): задаёт спутниковую систему для использования в активности (Настройки спутников, стр. 49). Segments (Сегменты): отображает сохранённые сегменты для активности (Сегменты, стр. 49). Параметр «Автоматическое усилие» автоматически корректирует целевое время прохождения сегмента на основе ваших результатов во время сегмента. Segment Alerts (Оповещения о сегментах): уведомляет о приближении к сохранённым сегментам (Сегменты, стр. 49). Self Evaluation (Самооценка): задаёт частоту оценки воспринимаемой нагрузки для активности (Оценка активности, стр. 18). SpeedPro (Расширенные показатели скорости): записывает расширенные показатели скорости для спусков при виндсёрфинге. Stroke Detection (Определение стиля плавания): автоматически определяет стиль плавания при плавании в бассейне. Swimrun Auto Sport Change (Автоматическая смена вида спорта для свимрана): автоматически переключается между плавательным и беговым этапами мультиспортивной активности «Свимран». Touch (Сенсорный экран): включает сенсорный экран во время активности или только для экрана карты. Touch Lock (Блокировка сенсорного экрана): включает разблокировку сенсорного экрана смахиванием вниз от верхнего края экрана. Transitions (Переходы): включает переходы для мультиспортивных активностей. Apps and Activities Units (Единицы измерения): задаёт единицы измерения для активности.

Настройки активности - часть 5

© «Спорт Лайф», 2026

Vibration Alerts (Вибрационные оповещения): уведомляет о необходимости вдоха или выдоха во время дыхательной активности. Workout Videos (Видео тренировок): воспроизводит обучающие анимации упражнений для силовых, кардио, йога- или пилатес-тренировок. Анимации доступны для предустановленных тренировок и тренировок, загруженных из вашей учётной записи Garmin Connect.

Activity Alerts - часть 1

Для каждой активности можно задать оповещения, которые помогут тренироваться с достижением конкретных целей, повысить осведомлённость об окружающей обстановке и ориентироваться к месту назначения. Некоторые оповещения доступны только для определённых активностей. Существует три типа оповещений: разовые оповещения, диапазонные оповещения и повторяющиеся оповещения. Разовое оповещение: уведомляет один раз при достижении определённого значения. Например, можно настроить часы на оповещение при сжигании заданного количества калорий. Диапазонное оповещение: уведомляет каждый раз, когда значение выходит за пределы заданного диапазона — выше или ниже. Например, можно настроить часы на оповещение, когда пульс опускается ниже 60 уд/мин или превышает 210 уд/мин. Повторяющееся оповещение: уведомляет каждый раз, когда часы фиксируют заданное значение или интервал. Например, можно настроить часы на оповещение каждые 30 минут. Название оповещения — Тип оповещения — Описание Cadence (Каденс) — Диапазонное — Можно задать минимальное и максимальное значения каденса.

Оповещения активности - часть 2

Calories (Калории) — событие, повторяющееся. Можно задать количество калорий. Custom (Пользовательское) — событие, повторяющееся. Можно выбрать существующее сообщение или создать пользовательское сообщение и выбрать тип оповещения. Distance (Расстояние) — событие, повторяющееся. Можно задать интервал расстояния. Elevation Range (Диапазон высоты) — можно задать минимальное и максимальное значения высоты. Heart Rate Range (Диапазон пульса) — можно задать минимальное и максимальное значения пульса или выбрать смену зон. См. разделы «О зонах пульса», стр. 116 и «Расчёт зон пульса», стр. 118. Pace Range (Диапазон темпа) — можно задать минимальное и максимальное значения темпа. Pacing (Темп плавания) — повторяющееся. Можно задать целевой темп плавания. Power Range (Диапазон мощности) — можно задать верхний или нижний уровень мощности. Proximity (Близость) — событие. Можно задать радиус от сохранённого местоположения. Run/Walk (Бег/ходьба) — повторяющееся. Можно задать перерывы на ходьбу через равные промежутки времени. Running Power (Мощность бега) — событие, диапазон. Можно задать минимальное и максимальное значения зоны мощности. Speed Range (Диапазон скорости) — можно задать минимальное и максимальное значения скорости. Stroke Rate (Темп гребков) — диапазон. Можно задать верхнее или нижнее количество гребков в минуту. Time (Время) — событие, повторяющееся. Можно задать интервал времени. Track Timer (Таймер трека) — повторяющееся. Можно задать интервал времени трека в секундах. Приложения и активности

Настройка оповещения

© «Спорт Лайф», 2026

1 На циферблате нажмите кнопку. 2 Выберите Activities (Активности), затем выберите активность. ПРИМЕЧАНИЕ: данная функция доступна не для всех активностей. 3 Нажмите кнопку и выберите Activity Options (Параметры активности). 4 Выберите Alerts (Оповещения). 5 Выберите один из вариантов: - Выберите Add New (Добавить новое), чтобы добавить новое оповещение для активности. - Выберите название оповещения, чтобы изменить существующее оповещение. 6 При необходимости выберите тип оповещения. 7 Выберите зону, введите минимальное и максимальное значения или введите пользовательское значение для оповещения. 8 При необходимости включите оповещение. Для событийных и повторяющихся оповещений сообщение отображается каждый раз при достижении заданного значения. Для диапазонных оповещений сообщение отображается каждый раз при выходе за пределы указанного диапазона (выше максимального или ниже минимального значения).

Настройки маршрутизации

Можно изменить настройки маршрутизации, чтобы настроить способ расчёта маршрутов для каждой активности. ПРИМЕЧАНИЕ: не все настройки доступны для всех типов активностей. На циферблате нажмите кнопку, выберите Activities (Активности), выберите активность, нажмите кнопку и выберите Activity Options (Параметры активности) > Routing (Маршрутизация). Activity (Активность): задаёт активность для маршрутизации. Часы рассчитывают маршруты, оптимизированные для выбранного типа активности. Popularity Routing (Маршрутизация по популярности): рассчитывает маршруты на основе наиболее популярных пробежек и поездок из Garmin Connect. Courses (Трассы): задаёт способ навигации по трассам с помощью часов. Используйте параметр Follow Course (Следовать трассе) для навигации по трассе точно в соответствии с её отображением без перерасчёта. Используйте параметр Use Map (Использовать карту) для навигации по трассе с помощью маршрутизируемых карт с перерасчётом маршрута при отклонении от трассы. Calculation Method (Метод расчёта): задаёт метод расчёта для минимизации времени, расстояния или набора высоты на маршрутах. Avoidances (Исключения): задаёт типы дорог или транспортных средств, которых следует избегать на маршрутах. Type (Тип): задаёт поведение указателя, отображаемого при прямой навигации.

Использование ClimbPro

Функция ClimbPro помогает распределять усилия при предстоящих подъёмах на трассе. Можно просматривать сведения о подъёмах, включая уклон, расстояние и набор высоты, заблаговременно или в режиме реального времени при следовании по трассе. Категории велосипедных подъёмов, определяемые по длине и уклону, обозначаются цветом. 1 На циферблате нажмите кнопку. 2 Выберите Activities (Активности), затем выберите активность. ПРИМЕЧАНИЕ: данная функция доступна не для всех активностей. 3 Нажмите кнопку и выберите Activity Options (Параметры активности). 4 Выберите ClimbPro > Status (Статус) > When Navigating (При навигации). 5 Выберите один из вариантов: - Выберите Data Field (Поле данных), чтобы настроить поле данных, отображаемое на экране ClimbPro. - Выберите Alert (Оповещение), чтобы задать оповещения в начале подъёма или на определённом расстоянии до него. - Выберите Descents (Спуски), чтобы включить или отключить спуски для беговых активностей. - Выберите Climb Detection (Обнаружение подъёмов), чтобы выбрать типы подъёмов, определяемых во время велосипедных активностей. 6 Просмотрите подъёмы и сведения о трассе (Использование сохранённого приложения, стр.

© «Спорт Лайф», 2026

12). 7 Начните следование по сохранённой трассе (Навигация к пункту назначения, стр. 105).
Приложения и активности

Включение Auto Climb

Функцию Auto Climb (Автоматическое определение подъёма) можно использовать для автоматического определения изменений высоты. Её можно использовать во время таких активностей, как скалолазание, пешие прогулки, бег или езда на велосипеде. 1 На циферблате нажмите кнопку. 2 Выберите Activities (Активности), затем выберите активность. ПРИМЕЧАНИЕ: данная функция доступна не для всех активностей. 3 Нажмите кнопку и выберите Activity Options (Параметры активности). 4 Выберите Auto Climb > Status (Статус). 5 Выберите Always (Всегда) или When Not Navigating (Без навигации). 6 Выберите один из вариантов: - Выберите Run Screen (Экран бега), чтобы указать, какой экран данных отображается во время бега. - Выберите Climb Screen (Экран подъёма), чтобы указать, какой экран данных отображается во время подъёма. - Выберите Invert Colors (Инвертировать цвета), чтобы инвертировать цвета дисплея при смене режимов. - Выберите Vertical Speed (Вертикальная скорость), чтобы задать скорость набора высоты за единицу времени. - Выберите Mode Switch (Переключение режима), чтобы задать скорость смены режимов устройством. ПРИМЕЧАНИЕ: параметр Current Screen (Текущий экран) позволяет автоматически переключаться на последний просматриваемый экран до перехода в режим Auto Climb.

Настройки спутников

Можно изменить настройки спутников, чтобы настроить спутниковые системы, используемые для каждой активности. Дополнительные сведения о спутниковых системах см. на сайте garmin.com/aboutGPS. На циферблате нажмите кнопку, выберите Activities (Активности), выберите активность, нажмите кнопку и выберите Activity Options (Параметры активности) > Satellites (Спутники). ПРИМЕЧАНИЕ: данная функция доступна не для всех активностей. Off (Выкл.): отключает спутниковые системы для активности. Use Default (Использовать по умолчанию): позволяет часам использовать настройку режима фокуса активности по умолчанию для спутников (Настройка режима фокуса активности, стр. 96). GPS Only (Только GPS): включает спутниковую систему GPS. All Systems (Все системы): включает несколько спутниковых систем. Совместное использование нескольких спутниковых систем обеспечивает более высокую производительность в сложных условиях и более быстрое определение местоположения по сравнению с использованием только GPS. Однако использование нескольких систем может быстрее расходовать заряд аккумулятора по сравнению с использованием только GPS. All + Multi-Band (Все + многодиапазонный): включает несколько спутниковых систем на нескольких частотных диапазонах. Многодиапазонные системы используют несколько частотных диапазонов и обеспечивают более стабильные треки, улучшенное определение местоположения, снижение ошибок многолучевого распространения и меньшее влияние атмосферных помех при использовании часов в сложных условиях. Auto Select (Автовыбор): позволяет часам использовать технологию SatIQ™ для динамического выбора наилучшей многодиапазонной системы в зависимости от условий окружающей среды. Параметр Auto Select обеспечивает наилучшую точность определения местоположения при сохранении приоритета времени работы от аккумулятора. UltraTrac: записывает точки трека и данные датчиков с меньшей частотой. Включение функции UltraTrac увеличивает время работы от аккумулятора, но

© «Спорт Лайф», 2026

снижает качество записанных активностей. Функцию UltraTrac следует использовать для активностей, требующих увеличенного времени работы от аккумулятора и для которых частое обновление данных датчиков менее важно.

Сегменты

Вы можете отправлять беговые или велосипедные сегменты из учётной записи Garmin Connect на устройство. После сохранения сегмента на устройстве вы можете соревноваться на нём, пытаясь превзойти свой личный рекорд или результаты других участников, проехавших этот сегмент. ПРИМЕЧАНИЕ. При загрузке маршрута из учётной записи Garmin Connect можно загрузить все доступные сегменты маршрута. Приложения и занятия

Сегменты Strava™

Вы можете загружать сегменты Strava на устройство Enduro. Следите за сегментами Strava, чтобы сравнивать свои результаты с прошлыми поездками, результатами друзей и профессионалов, проехавших тот же сегмент. Чтобы зарегистрироваться в Strava, перейдите в меню сегментов в учётной записи Garmin Connect. Дополнительные сведения см. на сайте www.strava.com. Информация в данном руководстве применима как к сегментам Garmin Connect, так и к сегментам Strava.

Просмотр сведений о сегменте

1 На циферблате нажмите кнопку . 2 Выберите Activities (Занятия), затем выберите занятие. ПРИМЕЧАНИЕ. Эта функция доступна не для всех занятий. 3 Нажмите кнопку и выберите Activity Options (Параметры занятия). 4 Выберите Segments (Сегменты). 5 Выберите сегмент. 6 Выберите нужный вариант: - Выберите Race Times (Время заезда), чтобы просмотреть время и среднюю скорость или темп лидера сегмента. - Выберите Map (Карта), чтобы просмотреть сегмент на карте. - Выберите Elevation Plot (График высоты), чтобы просмотреть график высоты для сегмента.

Соревнование на сегменте

Сегменты — это виртуальные гоночные трассы. Вы можете соревноваться на сегменте и сравнивать свои результаты с прошлыми занятиями, результатами других пользователей, контактов из учётной записи Garmin Connect или других участников беговых и велосипедных сообществ. Вы можете загрузить данные занятия в учётную запись Garmin Connect, чтобы просмотреть своё положение в сегменте. ПРИМЕЧАНИЕ. Если учётные записи Garmin Connect и Strava связаны, занятие автоматически отправляется в учётную запись Strava, где можно просмотреть положение в сегменте. 1 На циферблате нажмите кнопку . 2 Выберите занятие. 3 Начните пробежку или поездку. При приближении к сегменту появится сообщение, и вы сможете начать соревнование на нём. 4 Начните соревнование на сегменте. По завершении сегмента появится сообщение. Приложения и занятия

© «Спорт Лайф», 2026

Controls

Меню Controls (Управление) обеспечивает быстрый доступ к функциям и параметрам часов. Вы можете добавлять, изменять порядок и удалять элементы меню Controls (Customizing the Controls Menu, стр. 54). На любом экране удерживайте кнопку . Значок Controls — Название — Описание ABC — Выберите, чтобы открыть приложение альтиметра, барометра и компаса. Airplane Mode (Режим полёта) — Выберите, чтобы включить или отключить режим полёта и отключить все беспроводные соединения. Alarm Clock (Будильник) — Выберите, чтобы добавить или изменить будильник (Setting an Alarm, стр. 74). Altimeter (Альтиметр) — Выберите, чтобы открыть экран альтиметра. Alt. Time Zones (Дополнительные часовые пояса) — Выберите, чтобы просмотреть текущее время в дополнительных часовых поясах (Adding Alternate Time Zones, стр. 77). Assistance (Помощь) — Выберите, чтобы отправить запрос о помощи (Requesting Assistance, стр. 112). Barometer (Барометр) — Выберите, чтобы открыть экран барометра. Battery Saver (Экономия заряда) — Выберите, чтобы включить или отключить функцию экономии заряда батареи (Customizing the Battery Saver Feature, стр. 119). Backlight (Подсветка) — Выберите, чтобы настроить яркость экрана (Display and Brightness Settings, стр. 82). Broadcast Heart Rate (Трансляция пульса) — Выберите, чтобы включить трансляцию данных о пульсе на сопряжённое устройство (Broadcasting Heart Rate Data, стр. 99). Calendar (Календарь) — Выберите, чтобы просмотреть предстоящие события из календаря телефона. Clocks (Часы) — Выберите, чтобы открыть приложение Clocks для установки будильника, таймера, секундомера или просмотра дополнительных часовых поясов (Clocks, стр. 74). Compass (Компас) — Выберите, чтобы открыть экран компаса. Display (Дисплей) — Отключает экран для оповещений, жестов и режима Always On Display (Display and Brightness Settings, стр. 82). Do Not Disturb (Не беспокоить) — Выберите, чтобы включить или отключить режим «Не беспокоить»: экран затемняется, оповещения и уведомления отключаются. Например, этот режим можно использовать во время просмотра фильма. Find My Phone (Найти телефон) — Выберите, чтобы воспроизвести звуковой сигнал на сопряжённом телефоне, если он находится в зоне действия Bluetooth. На экране часов Enduro отображается уровень сигнала Bluetooth, который усиливается по мере приближения к телефону.

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

Вопрос? Сканируйте

Элементы управления

Выберите, чтобы найти потерянный телефон во время занятия с GPS (Locating a Phone Lost During a GPS Activity, стр. 90). Flashlight (Фонарик) — Выберите, чтобы включить светодиодный фонарик. Garmin Share — Выберите, чтобы открыть приложение Garmin Share (Garmin Share, стр. 91). History (История) — Выберите, чтобы просмотреть историю занятий, рекорды и итоговые показатели. Значок Controls — Название — Описание Lock Device (Блокировка устройства) — Выберите, чтобы заблокировать кнопки и сенсорный экран во избежание случайных нажатий и смахиваний. Messenger — Выберите, чтобы открыть приложение Messenger (Using the Messenger Feature, стр. 95). Music (Музыка) — Выберите, чтобы управлять воспроизведением музыки на часах или телефоне. Notifications (Уведомления) — Выберите, чтобы просматривать звонки, сообщения, обновления социальных сетей и другие уведомления в соответствии с настройками уведомлений телефона (Enabling Phone Notifications, стр. 88). Phone (Телефон) — Выберите, чтобы включить или отключить технологию Bluetooth и соединение с сопряжённым телефоном. Power Off (Выключение) — Выберите, чтобы выключить часы. Pulse Oximeter — Выберите, чтобы открыть приложение пульсоксиметра (Pulse Oximeter, стр. 99). Save Location (Сохранить местоположение) — Выберите, чтобы сохранить текущее местоположение для последующей навигации к нему (Using the Saved App, стр. 12). Settings (Настройки) — Выберите, чтобы открыть меню настроек. Sleep Mode (Режим сна) — Выберите, чтобы включить или отключить Sleep Mode (Customizing the Sleep Focus Mode, стр. 96). Stopwatch (Секундомер) — Выберите, чтобы запустить секундомер (Using the Stopwatch, стр. 76). Strobe (Стробоскоп) — Выберите, чтобы включить режим стробоскопа светодиодного фонарика. Можно создать пользовательский режим стробоскопа (Editing the Custom Flashlight Strobe, стр. 55). Sunrise & Sunset (Восход и закат) — Выберите, чтобы просмотреть время восхода, заката и сумерек. Sync (Синхронизация) — Выберите, чтобы синхронизировать часы с сопряжённым телефоном. Time Sync (Синхронизация времени) — Выберите, чтобы синхронизировать время на часах со временем на телефоне или по спутникам. Timer (Таймер) — Выберите, чтобы установить таймер обратного отсчёта (Using the Countdown Timer, стр. 75). Touch (Сенсорный экран) — Выберите, чтобы включить или отключить управление сенсорным экраном. Wallet (Кошелёк) — Выберите, чтобы открыть кошелёк Garmin Pay и оплачивать покупки с помощью часов (Garmin Pay, стр. 12). Weather (Погода) — Выберите, чтобы просмотреть текущий прогноз погоды и текущие условия. Wi-Fi — Выберите, чтобы включить или отключить соединение Wi-Fi®. Controls

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

Вопрос? Сканируйте

Настройка меню управления

Вы можете добавлять, удалять и изменять порядок элементов быстрого доступа в меню управления (Controls, стр. 51). 1 Удерживайте кнопку, чтобы открыть меню управления. 2 Удерживайте . 3 Выберите нужный вариант: - Чтобы добавить элемент в меню, выберите Add Controls, затем выберите нужный элемент. - Чтобы изменить расположение элемента быстрого доступа в меню управления, выберите Reorder Controls, выберите элемент для перемещения, нажмите или , чтобы переместить его на новую позицию, затем нажмите , чтобы подтвердить новое расположение. - Чтобы удалить элемент быстрого доступа из меню управления, выберите Remove Controls, затем выберите нужный элемент.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Использование светодиодного фонарика

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Данное устройство может быть оснащено фонариком, который можно запрограммировать на мигание с различными интервалами. Проконсультируйтесь с врачом, если у вас эпилепсия или повышенная чувствительность к яркому или мигающему свету. Использование фонарика может сократить время работы от батареи. Уменьшите яркость, чтобы продлить время работы батареи. 1 Удерживайте . 2 Выберите . 3 При необходимости нажмите , чтобы включить фонарик. 4 Выберите нужный вариант: - Чтобы отрегулировать яркость или цвет фонарика, нажмите или . СОВЕТ: На любом экране можно быстро нажать дважды, чтобы включить фонарик. В течение первых трёх секунд можно нажать или для регулировки яркости или цвета фонарика. - Чтобы запрограммировать фонарик на мигание в выбранном режиме, удерживайте , выберите Strobe, выберите режим и нажмите . - Чтобы отобразить контактные данные экстренной связи и запрограммировать фонарик на мигание в режиме сигнала бедствия, удерживайте , выберите Distress Pattern и нажмите . ВНИМАНИЕ Программирование фонарика на мигание в режиме сигнала бедствия не отправляет уведомления вашим контактам экстренной связи или в службы экстренной помощи. Контактные данные экстренной связи отображаются только в том случае, если они были настроены в приложении Garmin Connect. Controls

Редактирование пользовательского режима стробоскопа фонарика

1 Удерживайте . 2 Выберите > Custom. 3 Нажмите , чтобы включить стробоскоп фонарика (по желанию). 4 Выберите . 5 Нажмите или для прокрутки к нужной настройке стробоскопа. 6 Нажмите для прокрутки вариантов настройки. 7 Нажмите для сохранения.

© «Спорт Лайф», 2026

Glances

На часах предустановлены виджеты Glances (краткие сводки), обеспечивающие быстрый доступ к информации (Просмотр Glances, стр. 58). Для некоторых виджетов требуется подключение по Bluetooth к совместимому телефону. Некоторые виджеты по умолчанию не отображаются. Их можно добавить в список вручную (Настройка списка Glances, стр. 59). | Название | Описание | |---|---| | ABC | Отображает совмещённые данные альтиметра, барометра и компаса. | | Alternate time zones | Отображает текущее время в дополнительных часовых поясах (Добавление дополнительных часовых поясов, стр. 77). | | Altitude acclimation | На высотах свыше 800 м (2625 футов) отображает графики скорректированных по высоте значений среднего показания пульсоксиметра, частоты дыхания и частоты пульса в покое за последние семь дней. | | Altimeter | Отображает приблизительную высоту над уровнем моря на основе изменений давления. | | Barometer | Отображает данные об атмосферном давлении окружающей среды с учётом высоты. | | Body Battery™ | При ношении в течение всего дня отображает текущий уровень Body Battery и график его изменения за последние несколько часов (Body Battery, стр. 59). | | Calendar | Отображает предстоящие встречи из календаря телефона. | | Calories | Отображает информацию о калориях за текущий день. | | Compass | Отображает электронный компас. | | Countdowns | Отображает предстоящие события обратного отсчёта. | | Cycling Ability | Отображает тип гонщика, аэробную выносливость, аэробную мощность и анаэробную мощность (Просмотр Cycling Ability, стр. 72). | | Dog tracking | Отображает информацию о местоположении собаки при наличии совместимого устройства слежения за собакой, сопряжённого с часами Enduro. | | Endurance score | Отображает оценку, график и краткое сообщение, характеризующее общую выносливость на основе всех записанных активностей (Endurance Score, стр. 71). | | Fish forecast | Отображает прогнозы лучших дней и времени для рыбалки на основе вашего местоположения, положения луны, а также времени восхода и захода луны. Можно просмотреть рейтинг дня и основное и второстепенное время кормления. |

© «Спорт Лайф», 2026

Glances

| Название | Описание | |---|---| | Floors climbed | Отслеживает количество пройденных этажей и прогресс в достижении цели. | | Garmin coach | Отображает запланированные тренировки при выборе адаптивного плана тренировок Garmin coach в учётной записи Garmin Connect. План адаптируется к вашему текущему уровню физической подготовки, предпочтениям по тренировкам и расписанию, а также к дате соревнования. | | Golf | Отображает счёт и статистику гольфа за последний раунд. | | Health Snapshot | Запускает сеанс Health Snapshot на часах, в ходе которого записывается ряд ключевых показателей здоровья, пока вы остаётесь неподвижны в течение двух минут. Позволяет получить общее представление о состоянии сердечно-сосудистой системы. Часы записывают такие показатели, как средняя частота сердечных сокращений, уровень стресса и частота дыхания. Отображает сводки сохранённых сеансов Health Snapshot. | | Heart rate | Отображает текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту (уд/мин) и график средней частоты пульса в покое (RHR). | | Hill score | Отображает оценку, график, ключевые показатели и краткое сообщение, характеризующее эффективность подъёмов на основе записанных беговых активностей (Hill Score, стр. 72). | | History | Отображает историю активностей и график записанных активностей. | | HRV Status | Отображает семидневное среднее значение вариабельности сердечного ритма в ночное время (Heart Rate Variability Status, стр. 62). | | Intensity minutes | Отслеживает время, затраченное на активности умеренной и высокой интенсивности, еженедельную цель по минутам активности и прогресс в её достижении. | | inReach® controls | Позволяет отправлять сообщения с сопряжённого устройства inReach (Использование inReach Remote, стр. 87). | | Jet Lag Adviser | Отображает ваши внутренние биологические часы во время поездок и даёт рекомендации по адаптации к часовому поясу пункта назначения (Использование Jet Lag Adviser, стр. 74). | | Last activity | Отображает краткую сводку последней записанной активности. |

© «Спорт Лайф», 2026

Glances

| Название | Описание | |---|---| | Last ride / Last run / Last swim | Отображает краткую сводку последней записанной активности и историю по указанному виду спорта. | | Messenger | Отображает переписку в приложении Garmin Messenger и позволяет отвечать на сообщения с часов (Garmin Messenger App, стр. 95). | | Moon phase | Отображает время восхода и захода луны, а также фазу луны на основе вашего положения по GPS. | | Music | Предоставляет элементы управления музыкальным плеером для телефона или часов. | | Naps | Отображает общее время дневного сна и прирост уровня Body Battery. Можно запустить таймер сна и установить будильник для пробуждения (Настройка режима Sleep Focus Mode, стр. 96). | | Notifications | Уведомляет о входящих звонках, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и других событиях в соответствии с настройками уведомлений телефона (Включение уведомлений телефона, стр. 88). | | Performance | Отображает показатели производительности, помогающие отслеживать и анализировать тренировочные активности и результаты соревнований (Performance Measurements, стр. 60). | | Primary race | Отображает соревновательное мероприятие, назначенное основным в календаре Garmin Connect (Race Calendar and Primary Race, стр. 72). | | Pulse oximeter | Позволяет выполнить ручное измерение SpO2 (Получение показаний пульсоксиметра, стр. 100). Если активность слишком высока для определения показания пульсоксиметра, измерения не записываются. | | Race calendar | Отображает предстоящие соревновательные мероприятия, добавленные в календарь Garmin Connect (Race Calendar and Primary Race, стр. 72). | | RCT camera controls | Позволяет вручную сделать фото и записать видеоклип (Использование элементов управления камерой Varia, стр. 87). | | Recovery | Отображает время восстановления. Максимальное время составляет четыре дня. | | Respiration | Текущая частота дыхания в вдохах в минуту и среднее значение за семь дней. Можно выполнить дыхательное упражнение для расслабления. |

© «Спорт Лайф», 2026

Glances

Оценка сна — отображает общее время сна, оценку сна и информацию о фазах сна за предыдущую ночь. Советник по сну — даёт рекомендации по потребности во сне на основе истории сна и активности, статуса HRV и данных о дневном сне. Интенсивность солнечного излучения — отображает график интенсивности солнечного излучения за последние 6 часов и среднее значение за предыдущую неделю. Шаги — отслеживает ежедневное количество шагов, цель по шагам и данные за предыдущие дни. Glances — Название — Описание. Акции — отображает настраиваемый список акций (Добавление акции, стр. 73). Стресс — отображает текущий уровень стресса и график его изменения. Можно выполнить дыхательное упражнение для расслабления. Если активность слишком высока и часы не могут определить уровень стресса, показатели стресса не записываются. Восход и закат — отображает время восхода, захода солнца, рассвета и сумерек, а также карту текущего положения солнца и график продолжительности светового дня. Температура — отображает данные о температуре с внутреннего датчика температуры. Приливы — отображает информацию о приливной станции, например высоту прилива и время следующего прилива и отлива (Просмотр информации о приливах, стр. 14). Training Readiness (Готовность к тренировкам) — отображает оценку и краткое сообщение, помогающее определить готовность к тренировкам на каждый день (Training Readiness, стр. 71). Training Status (Статус тренировок) — отображает текущий статус тренировок и тренировочную нагрузку, показывая, как тренировки влияют на уровень физической подготовки и результаты (Training Status, стр. 67). Погода — отображает текущую температуру и прогноз погоды. Также можно просматривать текущие погодные условия на карте с использованием различных слоёв карты. Устройство Xero® — отображает информацию о положении лазерного луча при наличии совместимого устройства Xero, сопряжённого с часами Enduro (Настройки Xero Laser Location, стр. 88).

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр Glances

Glances обеспечивают быстрый доступ к данным о здоровье, информации об активности, встроенным датчикам и многому другому. После сопряжения часов можно просматривать данные с телефона, например сведения о здоровье, погоде и событиях календаря. 1 На циферблате нажмите кнопку для прокрутки списка Glances. СОВЕТ: Также можно провести пальцем для прокрутки или нажать на экран для выбора параметров. 2 Нажмите кнопку для просмотра дополнительной информации. 3 Выберите нужный вариант: - Нажмите кнопку для просмотра подробных сведений о Glance. - Нажмите кнопку для просмотра дополнительных параметров и функций Glance. Glances

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка списка Glances

1 На циферблате нажмите кнопку для просмотра списка Glances. 2 Выберите Edit. 3 Выберите нужный вариант: - Чтобы изменить положение Glance в списке, выберите нужный Glance, нажмите кнопку вверх или вниз для его перемещения, затем нажмите кнопку для выбора нового положения. - Чтобы удалить Glance из списка, выберите нужный Glance и нажмите соответствующую кнопку. - Чтобы добавить Glance в список, выберите Add и выберите один или несколько Glances. СОВЕТ: Можно выбрать Create Folder для создания папки, содержащей несколько Glances (Создание папки Glances, стр. 59).

Создание папки Glances

Можно настроить список Glances, создав папки со связанными Glances. 1 На циферблате нажмите кнопку для просмотра списка Glances. 2 Выберите Edit > Add > Create Folder. 3 Выберите Glances для включения в папку и нажмите Done. ПРИМЕЧАНИЕ: Если Glances уже находятся в списке, их можно переместить или скопировать в папку. 4 Выберите или введите имя папки. 5 Выберите значок для папки. 6 При необходимости выберите нужный вариант: - Чтобы изменить папку, прокрутите список Glances до папки и удерживайте кнопку. - Чтобы изменить Glances в папке, откройте папку и выберите Edit (Настройка списка Glances, стр. 59).

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

Вопрос? Сканируйте

Body Battery

Часы анализируют вариабельность сердечного ритма, уровень стресса, качество сна и данные об активности для определения общего уровня Body Battery. Подобно индикатору топлива в автомобиле, он показывает количество доступной резервной энергии. Уровень Body Battery варьируется от 5 до 100, где 5–25 — очень низкий запас энергии, 26–50 — низкий запас энергии, 51–75 — средний запас энергии, а 76–100 — высокий запас энергии. Можно синхронизировать часы с учётной записью Garmin Connect для просмотра актуального уровня Body Battery, долгосрочных тенденций и дополнительных сведений (Советы по улучшению данных Body Battery, стр. 59).

Советы по улучшению данных Body Battery

- Для получения более точных результатов носите часы во время сна. - Полноценный сон восполняет Body Battery. - Интенсивная физическая активность и высокий уровень стресса могут приводить к более быстрому расходу Body Battery. - Приём пищи, а также стимуляторы, например кофеин, не влияют на Body Battery. Glances

© «Спорт Лайф», 2026

Показатели производительности

Эти показатели производительности являются расчётными значениями, которые помогут вам отслеживать и анализировать тренировочную активность и результаты соревнований. Для их определения требуется выполнить несколько занятий с использованием оптического датчика пульса на запястье или совместимого нагрудного пульсометра. Показатели производительности для велоспорта требуют наличия пульсометра и измерителя мощности. Расчёт этих показателей выполняется на основе технологии Firstbeat Analytics™. Дополнительную информацию см. на сайте garmin.com/performance-data/running. ПРИМЕЧАНИЕ: Поначалу расчётные значения могут казаться неточными. Часам необходимо выполнить несколько занятий, чтобы изучить ваши показатели производительности. VO2 max.: VO2 max. — это максимальный объём кислорода (в миллилитрах), который вы можете потреблять в минуту на килограмм массы тела при максимальной нагрузке (О расчёте VO2 max., стр. 61). Прогнозируемое финишное время: часы используют расчётное значение VO2 max. и историю тренировок для определения целевого финишного времени на основе вашего текущего уровня физической подготовки (Просмотр прогнозируемого финишного времени, стр. 62). Статус HRV: часы анализируют показания оптического датчика пульса на запястье во время сна для определения статуса вариабельности сердечного ритма (HRV) на основе ваших персональных долгосрочных средних значений HRV (Статус HRV, стр. 62).

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

Вопрос? Сканируйте

Показатели производительности

Performance condition (Состояние производительности): состояние производительности — это оценка в режиме реального времени, формируемая через 6–20 минут после начала занятия. Его можно добавить в качестве поля данных для просмотра состояния производительности в ходе занятия. Оно сравнивает ваше текущее состояние со средним уровнем физической подготовки (Performance Condition, стр. 62). Функциональная пороговая мощность (FTP): часы используют данные профиля пользователя, введённые при начальной настройке, для расчёта FTP. Для получения более точного значения можно выполнить тест под руководством системы (Получение расчётного значения FTP, стр. 63). Лактатный порог: для определения лактатного порога требуется нагрудный пульсометр. Лактатный порог — это точка, при достижении которой мышцы начинают быстро утомляться. Часы измеряют уровень лактатного порога на основе данных о частоте сердечных сокращений и темпе (Лактатный порог, стр. 64). Stamina (Выносливость): часы используют расчётное значение VO2 max. и данные о частоте сердечных сокращений для расчёта показателей выносливости в режиме реального времени. Их можно добавить в качестве экрана данных для просмотра потенциальной и текущей выносливости во время занятия (Просмотр выносливости в режиме реального времени, стр. 66). Кривая мощности (велоспорт): кривая мощности отображает поддерживаемую выходную мощность с течением времени. Можно просматривать кривую мощности за предыдущий месяц, три месяца или двенадцать месяцев (Просмотр кривой мощности, стр. 66).

О расчёте VO2 Max.

VO2 max. — это максимальный объём кислорода (в миллилитрах), который вы можете потреблять в минуту на килограмм массы тела при максимальной нагрузке. Простыми словами, VO2 max. является показателем спортивной формы и должен увеличиваться по мере роста уровня физической подготовки. Для отображения расчётного значения VO2 max. устройство Enduro требует наличия оптического датчика пульса на запястье или совместимого нагрудного пульсометра. Устройство рассчитывает отдельные значения VO2 max. для бега и велоспорта. Для получения точного расчётного значения VO2 max. необходимо пробежать на улице с GPS или проехать на велосипеде с совместимым измерителем мощности в умеренно интенсивном темпе в течение нескольких минут. На устройстве расчётное значение VO2 max. отображается в виде числа, описания и положения на цветовой шкале. В учётной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о расчётном значении VO2 max., например его место в рейтинге для вашего возраста и пола. Фиолетовый — Превосходно; Синий — Отлично; Зелёный — Хорошо; Оранжевый — Удовлетворительно; Красный — Слабо. Данные VO2 max. предоставлены Firstbeat Analytics. Анализ VO2 max. выполняется с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительную информацию см. в приложении (Стандартные оценки VO2 Max., стр. 148) и на сайте www.CooperInstitute.org.

Получение расчётного значения VO2 Max. для бега

Для использования этой функции требуется оптический датчик пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. При использовании нагрудного пульсометра необходимо надеть его и выполнить сопряжение с часами (Сопряжение беспроводных

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

Вопрос? Сканируйте

датчиков, стр. 85). Для получения наиболее точного расчётного значения выполните настройку профиля пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 116) и задайте максимальную частоту сердечных сокращений (Настройка зон ЧСС, стр. 117). Поначалу расчётное значение может казаться неточным. Часам необходимо выполнить несколько пробежек, чтобы изучить ваши беговые показатели. Если вы не хотите, чтобы ультрамарафонские и трейловые пробежки влияли на расчётное значение VO2 max., можно отключить запись VO2 max. для этих типов активностей (Настройки занятия, стр. 45). 1 Начните беговое занятие. 2 Бегите не менее 10 минут на улице. 3 После пробежки выберите Сохранить. 4 Нажмите или для прокрутки показателей производительности.

Получение расчётного значения VO2 Max. для велоспорта

Для использования этой функции требуются измеритель мощности и оптический датчик пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Измеритель мощности необходимо сопрячь с часами (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 85). При использовании нагрудного пульсометра необходимо надеть его и выполнить сопряжение с часами. Для получения наиболее точного расчётного значения выполните настройку профиля пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 116) и задайте максимальную частоту сердечных сокращений (Настройка зон ЧСС, стр. 117). Поначалу расчётное значение может казаться неточным. Часам необходимо выполнить несколько поездок, чтобы изучить ваши показатели в велоспорте. 1 Начните велосипедное занятие. 2 Езжайте с постоянной высокой интенсивностью не менее 20 минут. 3 После поездки выберите Сохранить. 4 Нажмите или для прокрутки показателей производительности.

Просмотр прогнозируемого финишного времени

Для получения наиболее точного расчётного значения выполните настройку профиля пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 116) и задайте максимальную частоту сердечных сокращений (Настройка зон ЧСС, стр. 117). Часы используют расчётное значение VO2 max. и историю тренировок для определения целевого финишного времени (О расчёте VO2 Max., стр. 61). Часы анализируют данные тренировок за несколько недель для уточнения прогнозируемого финишного времени. 1 На циферблате нажмите для просмотра сводки показателей производительности. 2 Нажмите . 3 Нажмите или для просмотра прогнозируемого финишного времени. 4 Нажмите для просмотра прогнозов на другие дистанции. ПРИМЕЧАНИЕ: Поначалу прогнозы могут казаться неточными. Часам необходимо выполнить несколько пробежек, чтобы изучить ваши беговые показатели.

Статус вариабельности сердечного ритма

Часы анализируют показания пульса на запястье во время сна для определения вариабельности сердечного ритма (ВСР). На вариабельность сердечного ритма влияют тренировки, физическая активность, сон, питание и здоровый образ жизни. Значения ВСР могут существенно различаться в зависимости от пола, возраста и уровня физической подготовки. Сбалансированный статус ВСР может свидетельствовать о положительных показателях здоровья, таких как хороший баланс тренировок и восстановления, более высокий уровень сердечно-сосудистой подготовки и устойчивость к стрессу. Несбалансированный или низкий статус может быть признаком усталости, повышенной

© «Спорт Лайф», 2026

потребности в восстановлении или повышенного уровня стресса. Для получения наилучших результатов рекомендуется носить часы во время сна. Часам требуются данные о сне за три недели для отображения статуса вариабельности сердечного ритма. Цвет зоны — Статус — Описание Зелёный — Сбалансированный — Среднее значение ВСР за семь дней находится в пределах базового диапазона. Оранжевый — Несбалансированный — Среднее значение ВСР за семь дней выше или ниже базового диапазона. Красный — Низкий — Среднее значение ВСР за семь дней значительно ниже базового диапазона. Без цвета — Плохой — Нет статуса — Средние значения ВСР значительно ниже нормального диапазона для вашего возраста. Отсутствие статуса означает, что данных недостаточно для формирования среднего значения за семь дней. Вы можете синхронизировать часы с учётной записью Garmin Connect для просмотра текущего статуса вариабельности сердечного ритма, тенденций и обучающих материалов.

Performance Condition (Состояние производительности)

В процессе выполнения активности, например бега или езды на велосипеде, функция Performance Condition анализирует темп, частоту сердечных сокращений и вариабельность сердечного ритма для оценки вашей способности выполнять нагрузку в режиме реального времени по сравнению со средним уровнем физической подготовки. Это приблизительное отклонение в реальном времени от базового показателя VO2max в процентах. Значения Performance Condition варьируются от -20 до +20. Через 6–20 минут после начала активности устройство отображает оценку Performance Condition. Например, оценка +5 означает, что вы отдохнули, полны сил и готовы к хорошей пробежке или поездке. Вы можете добавить Performance Condition в качестве поля данных на один из экранов тренировки для отслеживания своих возможностей на протяжении всей активности. Performance Condition также может служить индикатором уровня усталости, особенно в конце длительной тренировочной пробежки или поездки. ПРИМЕЧАНИЕ. Для получения точной оценки VO2max и определения ваших беговых или велосипедных возможностей устройству требуется несколько пробежек или поездок с монитором сердечного ритма (О расчётных значениях VO2max, стр. 61). Glances

Просмотр Performance Condition

Для использования этой функции необходим наручный датчик сердечного ритма или совместимый нагрудный монитор сердечного ритма. 1 Добавьте Performance Condition на экран данных (Настройка экранов данных, стр. 44). 2 Выйдите на пробежку или поездку. Через 6–20 минут отобразится ваш показатель Performance Condition. 3 Прокрутите до экрана данных для просмотра Performance Condition на протяжении пробежки или поездки.

Получение расчётного значения FTP

Перед получением расчётного значения функционального порогового мощности (FTP) необходимо выполнить сопряжение нагрудного монитора сердечного ритма и измерителя мощности с часами (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 85), а также получить расчётное значение VO2max (Получение расчётного значения VO2max для езды на велосипеде, стр. 61). Часы используют данные профиля пользователя, введённые при начальной настройке, и расчётное значение VO2max для определения FTP. Часы

автоматически определяют FTP во время поездок с постоянной высокой интенсивностью при наличии данных о частоте сердечных сокращений и мощности. 1 На циферблате нажмите кнопку для просмотра сводки производительности. 2 Нажмите кнопку. 3 Нажмите кнопку или для просмотра расчётного значения FTP. Расчётное значение FTP отображается в виде значения в ваттах на килограмм, выходной мощности в ваттах и положения на цветовой шкале. Фиолетовый — Превосходный Синий — Отличный Зелёный — Хороший Оранжевый — Удовлетворительный Красный — Нетренированный Дополнительные сведения см. в приложении (Рейтинги FTP, стр. 149). ПРИМЕЧАНИЕ. Когда уведомление о производительности сообщает о новом значении FTP, можно выбрать Accept (Принять) для сохранения нового значения FTP или Decline (Отклонить) для сохранения текущего значения FTP. Glances

Проведение теста FTP

Перед проведением теста для определения функционального порогового мощности (FTP) необходимо выполнить сопряжение нагрудного монитора сердечного ритма и измерителя мощности с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 85), а также получить расчётное значение VO2max (Получение расчётного значения VO2max для езды на велосипеде, стр. 61). ПРИМЕЧАНИЕ. Тест FTP представляет собой сложную тренировку продолжительностью около 30 минут. Выберите удобный и преимущественно ровный маршрут, позволяющий ехать с постепенно возрастающим усилием, аналогично гонке на время. 1 На циферблате выберите кнопку. 2 Выберите велосипедную активность. 3 Нажмите и удерживайте кнопку. 4 Выберите Training > Workout Library > FTP Guided Test (Тренировка > Библиотека тренировок > Направляемый тест FTP). 5 Следуйте инструкциям на экране. После начала поездки устройство отображает продолжительность каждого этапа, целевой и текущий показатели мощности. По завершении теста появится соответствующее сообщение. 6 После завершения направляемого теста выполните заминку, остановите таймер и сохраните активность. Значение FTP отображается в виде значения в ваттах на килограмм, выходной мощности в ваттах и положения на цветовой шкале. 7 Выберите один из вариантов: - Выберите Accept (Принять) для сохранения нового значения FTP. - Выберите Decline (Отклонить) для сохранения текущего значения FTP.

Лактатный порог

Лактатный порог — это интенсивность нагрузки, при которой лактат (молочная кислота) начинает накапливаться в кровотоке. В беге этот уровень интенсивности оценивается в единицах темпа, частоты сердечных сокращений или мощности. Когда бегун превышает этот порог, усталость начинает нарастать с ускоряющейся скоростью. У опытных бегунов порог наступает приблизительно при 90% от максимальной частоты сердечных сокращений и при темпе между 10 км и полумарафоном. У бегунов среднего уровня лактатный порог нередко наступает значительно ниже 90% от максимальной частоты сердечных сокращений. Знание лактатного порога поможет определить оптимальную интенсивность тренировок или момент, когда следует увеличить усилие во время соревнований. Если вам уже известно значение частоты сердечных сокращений на лактатном пороге, вы можете ввести его в настройках профиля пользователя (Настройка зон частоты сердечных сокращений, стр. 117). Вы можете включить функцию Auto Detection (Автоматическое определение) для автоматической записи лактатного порога во время активности. Glances

Выполнение управляемого теста для определения лактатного порога

Для этой функции требуется нагрудный пульсометр Garmin. Перед выполнением управляемого теста необходимо надеть пульсометр и выполнить его сопряжение с часами (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 85). Часы используют данные профиля пользователя, введённые при начальной настройке, и оценку VO2max для расчёта лактатного порога. Часы автоматически определяют лактатный порог во время пробежек с постоянной высокой интенсивностью по данным пульса. СОВЕТ: Для получения точного значения максимальной частоты сердечных сокращений и оценки VO2max часам требуется несколько пробежек с нагрудным пульсометром. Если получить оценку лактатного порога не удаётся, попробуйте вручную снизить значение максимальной ЧСС. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите активность бега на улице. Для выполнения теста необходим GPS. 3 Нажмите и удерживайте . 4 Выберите Тренировка > Библиотека тренировок > Управляемый тест лактатного порога. 5 Нажмите , чтобы запустить таймер активности, и следуйте инструкциям на экране. После начала пробежки часы отображают продолжительность каждого этапа, целевое и текущее значения ЧСС. По завершении теста появится соответствующее сообщение. 6 После завершения управляемого теста остановите таймер активности и сохраните активность. Если это первая оценка лактатного порога, часы предложат обновить зоны ЧСС на основе значения ЧСС лактатного порога. При каждой последующей оценке лактатного порога часы предложат принять или отклонить полученное значение. Glances

Просмотр выносливости в режиме реального времени

Часы могут предоставлять оценки выносливости в режиме реального времени на основе данных о ЧСС и оценки VO2max (О оценках VO2max, стр. 61). 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Активности. 3 Выберите активность бега или езды на велосипеде. 4 Нажмите . 5 Выберите Параметры активности > Экраны данных > Добавить новый > Выносливость. 6 Нажмите или , чтобы изменить расположение экрана данных (по желанию). 7 Нажмите , чтобы изменить основное поле данных выносливости (по желанию). 8 Начните активность (Начало активности, стр. 17). 9 Нажмите или для прокрутки до экрана данных. Основное поле данных выносливости. Отображает текущий процент выносливости, оставшееся расстояние или оставшееся время. Потенциальная выносливость. Текущая выносливость. Красный: выносливость убывает. Оранжевый: выносливость стабильна. Зелёный: выносливость восстанавливается.

Просмотр кривой мощности

Перед просмотром кривой мощности необходимо записать поездку продолжительностью не менее одного часа с использованием измерителя мощности за последние 90 дней (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 85). Тренировки можно создавать в учётной записи Garmin Connect. Кривая мощности отображает устойчивую выходную мощность с течением времени. Кривую мощности можно просмотреть за предыдущий месяц, три месяца или двенадцать месяцев. 1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Статистика производительности > Кривая мощности. Glances

© «Спорт Лайф», 2026

Training Status

Приведённые показатели являются оценочными и помогают отслеживать и анализировать тренировочную деятельность. Для их расчёта необходимо выполнять активности в течение двух недель с использованием пульсометра на запястье или совместимого нагрудного пульсометра. Показатели эффективности для велоспорта требуют наличия пульсометра и измерителя мощности. Поначалу оценки могут быть неточными, пока часы изучают ваши показатели. Оценки предоставляются и поддерживаются Firstbeat Analytics. Дополнительные сведения см. на сайте garmin.com/performance-data/running. Training status (Статус тренировки): Training status показывает, как тренировки влияют на вашу физическую форму и результаты. Статус тренировки основан на изменениях VO2max, острой нагрузки и статуса вариабельности сердечного ритма (HRV) за продолжительный период времени. VO2max: VO2max — это максимальный объём кислорода (в миллилитрах), который вы можете потреблять в минуту на килограмм массы тела при максимальной нагрузке (О оценках VO2max, стр. 61). Часы отображают значения VO2max с поправкой на температуру и высоту над уровнем моря в период акклиматизации к условиям высокой температуры или высокогорья (Акклиматизация к жаре и высоте, стр. 70). HRV: HRV — это статус вариабельности сердечного ритма за последние семь дней (Статус вариабельности сердечного ритма, стр. 62). Острая нагрузка (Acute load): Острая нагрузка представляет собой взвешенную сумму показателей нагрузки за последние тренировки с учётом их продолжительности и интенсивности (Острая нагрузка, стр. 68). Фокус тренировочной нагрузки (Training load focus): Часы анализируют и распределяют тренировочную нагрузку по различным категориям на основе интенсивности и структуры каждой записанной активности. Фокус тренировочной нагрузки включает суммарную нагрузку по каждой категории и направленность тренировок. Часы отображают распределение нагрузки за последние 4 недели (Фокус тренировочной нагрузки, стр. 68). Время восстановления (Recovery time): Время восстановления показывает, сколько времени осталось до полного восстановления и готовности к следующей интенсивной тренировке (Время восстановления, стр. 70).

Уровни Training Status

Training status показывает, как тренировки влияют на уровень физической подготовки и результаты. Статус тренировки основан на изменениях VO2max, острой нагрузки и статуса HRV за продолжительный период времени. Статус тренировки можно использовать для планирования дальнейших тренировок и продолжения улучшения физической формы. Нет статуса: Часам необходимо, чтобы вы записали несколько активностей в течение двух недель с результатами VO2max по бегу или езде на велосипеде для определения статуса тренировки. Детренированность (Detraining): Вы сделали перерыв в тренировочном режиме или тренируетесь значительно меньше обычного в течение недели и более. Детренированность означает, что вы не можете поддерживать текущий уровень физической подготовки. Попробуйте увеличить тренировочную нагрузку для достижения прогресса. Восстановление (Recovery): Сниженная тренировочная нагрузка позволяет организму восстановиться, что крайне важно в периоды продолжительных интенсивных тренировок. Вы можете вернуться к более высокой нагрузке, когда почувствуете готовность. Поддержание (Maintaining): Текущая тренировочная нагрузка достаточна для поддержания уровня физической подготовки. Для достижения прогресса попробуйте добавить разнообразие в тренировки или увеличить их объём. Продуктивность (Productive): Текущая тренировочная

© «Спорт Лайф», 2026

нагрузка способствует улучшению уровня физической подготовки и результатов. Планируйте периоды восстановления в тренировочном процессе для поддержания физической формы. Пик формы (Peaking): Вы находитесь в идеальной соревновательной форме. Недавнее снижение тренировочной нагрузки позволяет организму восстановиться и в полной мере компенсировать предшествующие тренировки. Планируйте заранее, поскольку это пиковое состояние можно поддерживать лишь непродолжительное время. Перегрузка (Overreaching): Тренировочная нагрузка очень высока и контрпродуктивна. Организму необходим отдых. Следует дать себе время на восстановление, добавив в расписание более лёгкие тренировки. Непродуктивность (Unproductive): Тренировочная нагрузка находится на хорошем уровне, однако физическая форма снижается. Сосредоточьтесь на отдыхе, питании и управлении стрессом. Перенапряжение (Strained): Наблюдается дисбаланс между восстановлением и тренировочной нагрузкой. Это нормальный результат после интенсивной тренировки или крупного соревнования. Организм может испытывать трудности с восстановлением, поэтому следует уделять внимание общему состоянию здоровья. Glances

Советы по получению Training Status

Функция Training status зависит от актуальных оценок уровня физической подготовки, включая не менее одного измерения VO2max в неделю (О оценках VO2max, стр. 61). Активности бега в помещении не формируют оценку VO2max, чтобы сохранить точность тенденции уровня физической подготовки. Запись VO2max можно отключить для активностей ультрабега и трейлраннинга, если вы не хотите, чтобы эти типы бега влияли на оценку VO2max (Настройки активности, стр. 45). Для максимально эффективного использования функции Training status воспользуйтесь следующими советами. - Не реже одного раза в неделю бегайте или катайтесь на велосипеде на улице с измерителем мощности, достигая значения ЧСС выше 70% от максимального не менее чем на 10 минут. После использования часов в течение одной-двух недель статус тренировки должен стать доступным. - Записывайте все фитнес-активности на основном тренировочном устройстве, чтобы часы могли изучить ваши показатели (Синхронизация активностей и показателей производительности, стр. 93). - Регулярно носите часы во время сна для формирования актуального статуса HRV. Наличие действительного статуса HRV помогает поддерживать действительный статус тренировки в периоды, когда активностей с измерением VO2max недостаточно.

Acute Load

Acute Load — это взвешенная сумма избыточного потребления кислорода после нагрузки (EPOC) за последние несколько дней. Индикатор показывает, является ли ваша текущая нагрузка низкой, оптимальной, высокой или очень высокой. Оптимальный диапазон определяется на основе вашего индивидуального уровня физической подготовки и истории тренировок. Диапазон корректируется по мере увеличения или уменьшения продолжительности и интенсивности тренировок.

Training Load Focus

Для максимального повышения результативности и физической формы тренировки должны распределяться по трём категориям: низкоаэробные, высокоаэробные и анаэробные. Training Load Focus показывает, какая доля ваших тренировок приходится на каждую

категорию, и предоставляет целевые показатели нагрузки. Для определения того, является ли ваша тренировочная нагрузка низкой, оптимальной или высокой, функции Training Load Focus требуется не менее 7 дней тренировок. После 4 недель истории тренировок оценка нагрузки будет содержать более подробную целевую информацию, которая поможет сбалансировать тренировочную деятельность. Ниже целевых показателей: тренировочная нагрузка ниже оптимальной во всех категориях интенсивности. Попробуйте увеличить продолжительность или частоту тренировок. Нехватка низкоаэробной нагрузки: попробуйте добавить больше низкоаэробных активностей для восстановления и баланса с высокоинтенсивными тренировками. Нехватка высокоаэробной нагрузки: попробуйте добавить больше высокоаэробных активностей, чтобы со временем улучшить лактатный порог и VO2max. Нехватка анаэробной нагрузки: попробуйте добавить несколько интенсивных анаэробных активностей, чтобы со временем улучшить скорость и анаэробную ёмкость. Сбалансировано: тренировочная нагрузка сбалансирована и обеспечивает всестороннее развитие физической формы по мере продолжения тренировок. Акцент на низкоаэробной нагрузке: тренировочная нагрузка состоит преимущественно из низкоаэробных активностей. Это создаёт прочную основу и подготавливает вас к добавлению более интенсивных тренировок. Акцент на высокоаэробной нагрузке: тренировочная нагрузка состоит преимущественно из высокоаэробных активностей. Такие активности способствуют улучшению лактатного порога, VO2max и выносливости. Акцент на анаэробной нагрузке: тренировочная нагрузка состоит преимущественно из интенсивных активностей. Это приводит к быстрому росту физической формы, однако должно сочетаться с низкоаэробными активностями. Выше целевых показателей: тренировочная нагрузка выше оптимальной; рекомендуется сократить продолжительность и частоту тренировок.

Load Ratio

Load Ratio — это соотношение вашей краткосрочной (острой) тренировочной нагрузки к долгосрочной (хронической) тренировочной нагрузке. Этот показатель помогает отслеживать изменения тренировочной нагрузки. Статус Значение Описание Нет статуса — Load Ratio станет доступен после 2 недель тренировок. Низкий Ниже 0,8 Краткосрочная тренировочная нагрузка ниже долгосрочной. Оптимальный От 0,8 до 1,4 Краткосрочная и долгосрочная тренировочные нагрузки сбалансированы. Оптимальный диапазон определяется на основе вашего индивидуального уровня физической подготовки и истории тренировок. Высокий От 1,5 до 1,9 Краткосрочная тренировочная нагрузка выше долгосрочной. Очень высокий 2,0 и выше Краткосрочная тренировочная нагрузка значительно превышает долгосрочную.

About Training Effect - часть 1

Training Effect (тренировочный эффект) измеряет влияние активности на вашу аэробную и анаэробную физическую форму. Training Effect накапливается в ходе активности. По мере выполнения активности значение Training Effect возрастает. Training Effect определяется на основе данных профиля пользователя, истории тренировок, а также частоты пульса, продолжительности и интенсивности активности. Существует семь различных меток Training Effect, описывающих основную пользу от активности. Каждая метка имеет цветовую кодировку и соответствует вашему Training Load Focus (Training Load Focus, стр. 68). Каждая фраза обратной связи, например «Highly Impacting VO2 Max.», имеет соответствующее описание в сведениях об активности в Garmin Connect. Аэробный Training Effect использует

© «Спорт Лайф», 2026

частоту пульса для измерения того, как накопленная интенсивность нагрузки влияет на вашу аэробную физическую форму, и показывает, оказала ли тренировка поддерживающее или улучшающее воздействие на уровень вашей подготовки. Избыточное потребление кислорода после нагрузки (EPOC), накопленное в ходе упражнения, сопоставляется с диапазоном значений, учитывающих ваш уровень физической подготовки и тренировочные привычки.

About Training Effect - часть 2

Равномерные тренировки с умеренной интенсивностью или тренировки с длинными интервалами (более 180 секунд) оказывают положительное воздействие на аэробный метаболизм и приводят к улучшению аэробного Training Effect. Анаэробный Training Effect использует частоту пульса и скорость (или мощность) для определения того, как тренировка влияет на вашу способность выполнять нагрузки очень высокой интенсивности. Значение рассчитывается на основе анаэробного вклада в EPOC и типа активности. Повторяющиеся высокоинтенсивные интервалы продолжительностью от 10 до 120 секунд оказывают высокое положительное воздействие на анаэробные возможности и приводят к улучшению анаэробного Training Effect. Вы можете добавить аэробный Training Effect и анаэробный Training Effect в качестве полей данных на один из экранов тренировки, чтобы отслеживать показатели в ходе активности. Training Effect Аэробная польза Анаэробная польза От 0,0 до 0,9 Нет пользы. Нет пользы. От 1,0 до 1,9 Незначительная польза. Незначительная польза. От 2,0 до 2,9 Поддерживает аэробную физическую форму. Поддерживает анаэробную физическую форму. От 3,0 до 3,9 Влияет на аэробную физическую форму. Влияет на анаэробную физическую форму. От 4,0 до 4,9 Значительно влияет на аэробную физическую форму. Значительно влияет на анаэробную физическую форму. Перегрузка, потенциально вредная без достаточного времени на восстановление. Перегрузка, потенциально вредная без достаточного времени на восстановление. Технология Training Effect предоставлена и поддерживается компанией Firstbeat Analytics. Дополнительные сведения см. на сайте firstbeat.com.

Recovery Time

Вы можете использовать устройство Garmin с оптическим датчиком пульса на запястье или совместимым нагрудным монитором сердечного ритма для отображения времени, оставшегося до полного восстановления и готовности к следующей интенсивной тренировке. ПРИМЕЧАНИЕ. Рекомендация по времени восстановления использует оценку VO2max и поначалу может казаться неточной. Устройству необходимо выполнить несколько активностей, чтобы изучить ваши показатели. Время восстановления отображается сразу после завершения активности. Отсчёт продолжается до момента, когда вы будете готовы к следующей интенсивной тренировке. В течение дня устройство обновляет время восстановления с учётом изменений в режиме сна, уровне стресса, расслаблении и физической активности.

Восстановительный пульс

Если вы тренируетесь с использованием оптического датчика пульса на запястье или совместимого нагрудного пульсометра, вы можете проверить значение восстановительного пульса после каждой активности. Восстановительный пульс — это разница между пульсом

© «Спорт Лайф», 2026

во время нагрузки и пульсом через две минуты после её окончания. Например, после обычной тренировочной пробежки вы останавливаете таймер. Ваш пульс составляет 140 уд/мин. Через две минуты без движения или заминки ваш пульс составляет 90 уд/мин. Ваш восстановительный пульс равен 50 уд/мин (140 минус 90). Ряд исследований связывает восстановительный пульс с состоянием сердечно-сосудистой системы. Более высокие значения, как правило, свидетельствуют о лучшем здоровье сердца. СОВЕТ: для получения наилучших результатов следует оставаться неподвижным в течение двух минут, пока устройство вычисляет значение восстановительного пульса. ПРИМЕЧАНИЕ: восстановительный пульс не рассчитывается для низкоинтенсивных активностей, таких как йога.

Акклиматизация к жаре и высоте

Такие факторы окружающей среды, как высокая температура и высота над уровнем моря, влияют на ваши тренировки и результаты. Например, тренировки на большой высоте могут положительно сказаться на вашей физической форме, однако в период пребывания на большой высоте вы можете заметить временное снижение показателя VO2max. Часы Enduro отображают уведомления об акклиматизации и вносят поправки в оценку VO2max и Training Status (статус тренировок), когда температура превышает 22 °C (72 °F), а высота — 800 м (2625 футов). Вы можете отслеживать акклиматизацию к жаре и высоте в виджете Training Status. ПРИМЕЧАНИЕ: функция акклиматизации к жаре доступна только для активностей с GPS и требует данных о погоде с подключённого телефона.

Приостановка и возобновление Training Status

Если вы получили травму или заболели, вы можете приостановить Training Status (статус тренировок). Вы можете продолжать записывать физические активности, однако Training Status, фокус тренировочной нагрузки, обратная связь по восстановлению и рекомендации по тренировкам будут временно отключены. Вы можете возобновить Training Status, когда будете готовы снова приступить к тренировкам. Для получения наилучших результатов необходимо не менее одного измерения VO2max в неделю (см. раздел «Об оценках VO2max», стр. 61). 1 Чтобы приостановить Training Status, выберите один из вариантов: - В виджете Training Status удерживайте кнопку и выберите Options > Pause Training Status. - В настройках Garmin Connect выберите Performance Stats > Training Status > > Pause Training Status. 2 Синхронизируйте часы с учётной записью Garmin Connect. 3 Чтобы возобновить Training Status, выберите один из вариантов: - В виджете Training Status удерживайте кнопку и выберите Options > Resume Training Status. - В настройках Garmin Connect выберите Performance Stats > Training Status > > Resume Training Status. 4 Синхронизируйте часы с учётной записью Garmin Connect. Виджеты

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

Вопрос? Сканируйте

Training Readiness

Training Readiness (готовность к тренировкам) — это оценка и краткое сообщение, которые помогают определить, насколько вы готовы к тренировкам каждый день. Оценка непрерывно рассчитывается и обновляется в течение дня на основе следующих факторов: - Оценка сна (прошлая ночь) - Время восстановления - Статус ВСР - Острая нагрузка - История сна (последние 3 ночи) - История стресса (последние 3 дня) Цветовая зона Оценка Описание Фиолетовый 95–100 Prime — наилучшее состояние Синий 75–94 High — готов к вызовам Зелёный 50–74 Moderate — можно тренироваться Оранжевый 25–49 Low — время снизить нагрузку Красный 1–24 Poor — дайте телу восстановиться Чтобы просмотреть динамику Training Readiness за определённый период, перейдите в учётную запись Garmin Connect.

© «Спорт Лайф», 2026

Endurance Score

Endurance Score (оценка выносливости) помогает понять общий уровень вашей выносливости на основе всех записанных активностей с данными о пульсе. Вы можете просматривать рекомендации по улучшению Endurance Score, а также виды спорта, вносящие наибольший вклад в вашу оценку за определённый период. Цветовая зона Описание Розовый Elite Фиолетовый Superior Синий Expert Зелёный Well Trained Жёлтый Trained Оранжевый Intermediate Красный Recreational Дополнительную информацию см. в приложении (Endurance Score Ratings, стр. 150). Виджеты

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

Вопрос? Сканируйте

Hill Score

Hill Score (оценка бега в гору) помогает понять вашу текущую способность к бегу в гору на основе истории тренировок и оценки VO2max. Часы определяют подъёмы с уклоном 2% и более во время активности бега на открытом воздухе. Вы можете просматривать выносливость на подъёмах, силу на подъёмах и изменения Hill Score за определённый период. Цветовая зона Оценка Описание Розовый 95–100 Elite Фиолетовый 85–94 Expert Синий 70–84 Skilled Зелёный 50–69 Trained Оранжевый 25–49 Challenger Красный 1–24 Recreational

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр показателей велосипедных способностей

Для просмотра показателей велосипедных способностей необходимо иметь историю тренировок за 7 дней, данные VO2max, записанные в профиле пользователя (О расчётах VO2max, стр. 61), а также данные кривой мощности от сопряжённого измерителя мощности (Просмотр кривой мощности, стр. 66). Велосипедные способности — это измерение вашей производительности по трём категориям: аэробная выносливость, аэробная ёмкость и анаэробная ёмкость. Показатели велосипедных способностей включают ваш текущий тип гонщика, например горный гонщик. Информация, введённая в профиле пользователя, например масса тела, также влияет на определение типа гонщика (Настройка профиля пользователя, стр. 116). 1 На циферблате нажмите кнопку, чтобы открыть виджет велосипедных способностей. ПРИМЕЧАНИЕ. Возможно, потребуется добавить виджет в список виджетов (Настройка списка виджетов, стр. 59). 2 Нажмите кнопку, чтобы просмотреть ваш текущий тип гонщика. 3 Нажмите кнопку, чтобы просмотреть подробный анализ ваших велосипедных способностей (необязательно).

© «Спорт Лайф», 2026

Календарь соревнований и основное соревнование

Добавив соревновательное мероприятие в календарь Garmin Connect, вы можете просматривать его на часах, добавив виджет основного соревнования (Виджеты, стр. 55). Дата мероприятия должна быть в пределах следующих 365 дней. Часы отображают обратный отсчёт до мероприятия, целевое время или прогнозируемое время финиша (только для беговых мероприятий), а также информацию о погоде. ПРИМЕЧАНИЕ. Исторические данные о погоде для данного места и даты доступны сразу. Данные местного прогноза погоды появляются приблизительно за 14 дней до мероприятия. Если добавлено более одного соревновательного мероприятия, вам будет предложено выбрать основное. В зависимости от доступных данных о трассе для вашего мероприятия вы можете просматривать данные о перепаде высот, карту трассы и добавить план PacePro (Тренировки с PacePro™, стр. 31). Виджеты

Подготовка к соревновательному мероприятию

Часы могут предлагать ежедневные тренировки для подготовки к беговому или велосипедному мероприятию при наличии расчёта VO2max (О расчётах VO2max, стр. 61). 1 На телефоне или компьютере откройте календарь Garmin Connect. 2 Выберите день мероприятия и добавьте соревновательное мероприятие. Вы можете найти мероприятие в вашем регионе или создать собственное. 3 Добавьте сведения о мероприятии и добавьте трассу, если она доступна. 4 Синхронизируйте часы с учётной записью Garmin Connect. 5 На часах прокрутите до виджета основного мероприятия, чтобы увидеть обратный отсчёт до основного соревнования. 6 На циферблате нажмите кнопку и выберите беговую или велосипедную активность. ПРИМЕЧАНИЕ. Если вы выполнили хотя бы одну пробежку на улице с данными пульса или одну поездку с данными пульса и мощности, на часах будут отображаться ежедневные рекомендуемые тренировки.

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

Вопрос? Сканируйте

Добавление акции

Перед настройкой списка акций необходимо добавить виджет акций в список виджетов (Настройка списка виджетов, стр. 59). 1 На циферблате нажмите кнопку, чтобы открыть виджет акций. 2 Нажмите кнопку. 3 Выберите Изменить > Добавить. 4 Введите название компании или биржевой тикер акции, которую хотите добавить, и нажмите кнопку. Часы отобразят результаты поиска. 5 Выберите акцию, которую хотите добавить. 6 Выберите акцию для просмотра дополнительной информации. СОВЕТ. Чтобы отобразить акцию в списке виджетов, нажмите кнопку и выберите Сделать избранным.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Добавление местоположений для погоды

1 На циферблате нажмите кнопку, чтобы открыть виджет погоды. 2 Нажмите кнопку. 3 На первом экране виджета нажмите кнопку. 4 Выберите Добавить местоположение и выполните поиск местоположения. 5 При необходимости повторите шаги 3 и 4, чтобы добавить дополнительные местоположения. 6 Нажмите кнопку и выберите местоположение для отображения погоды в этом месте. Виджеты

© «Спорт Лайф», 2026

Использование советника по джетлагу

Перед использованием виджета Jet Lag Adviser (Советник по джетлагу) необходимо запланировать поездку в приложении Garmin Connect (Планирование поездки в приложении Garmin Connect, стр. 74). Виджет Jet Lag Adviser можно использовать во время путешествий, чтобы сравнить ваши внутренние биологические часы с местным временем и получить рекомендации по снижению эффекта джетлага. 1 На циферблате нажмите кнопку, чтобы открыть виджет Jet Lag Adviser. 2 Нажмите кнопку, чтобы увидеть, как ваши внутренние биологические часы соотносятся с местным временем, и общий уровень джетлага. 3 Выберите нужный вариант: - Чтобы просмотреть информационное сообщение о текущем уровне джетлага, нажмите кнопку. - Чтобы просмотреть временну́ю шкалу рекомендуемых действий для снижения симптомов джетлага, нажмите кнопку.

Планирование поездки в приложении Garmin Connect

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

© «Спорт Лайф», 2026

Установка будильника

Можно установить несколько будильников. 1 Выберите один из вариантов: - На циферблате нажмите и удерживайте . - На циферблате нажмите . - Нажмите и удерживайте . 2 Выберите Часы > Будильники. 3 Выберите один из вариантов: - Чтобы установить и сохранить будильник впервые, введите время будильника. - Чтобы установить и сохранить дополнительные будильники, выберите Добавить будильник и введите время будильника. Часы

Редактирование будильника

1 Выберите один из вариантов: - На циферблате нажмите и удерживайте . - На циферблате нажмите . - Нажмите и удерживайте . 2 Выберите Часы > Будильники. 3 Выберите будильник. 4 Выберите один из вариантов: - Чтобы включить или выключить будильник, выберите Статус. - Чтобы изменить время будильника, выберите Время. - Чтобы настроить повтор будильника, выберите Повтор и укажите, когда будильник должен повторяться. - Чтобы выбрать тип уведомления будильника, выберите Звук и вибрация. - Чтобы включить или выключить подсветку при срабатывании будильника, выберите Подсветка. - Чтобы задать описание будильника, выберите Метка. - Чтобы удалить будильник, выберите Удалить.

© «Спорт Лайф», 2026

Использование таймера обратного отсчёта

1 Выберите один из вариантов: - На циферблате нажмите и удерживайте . - На циферблате нажмите . - Нажмите и удерживайте . 2 Выберите Часы > Таймеры. 3 Выберите один из вариантов: - Чтобы установить таймер обратного отсчёта впервые, введите время с помощью сенсорного экрана или кнопок и . - Чтобы установить таймер обратного отсчёта без сохранения, выберите Быстрый таймер и введите время. - Чтобы установить и сохранить новый таймер обратного отсчёта, выберите Изменить > Добавить таймер и введите время. - Чтобы запустить сохранённый таймер, выберите его из списка. 4 Нажмите , чтобы запустить таймер. 5 При необходимости выберите один из вариантов: - Чтобы остановить таймер, выберите . - Чтобы перезапустить таймер, выберите . - Чтобы сохранить таймер, выберите > Сохранить таймер. - Чтобы таймер автоматически перезапускался после окончания отсчёта, выберите > Автоперезапуск. - Чтобы настроить уведомление таймера, выберите > Звук и вибрация. Часы

Удаление таймера обратного отсчёта

1 Выберите один из вариантов: - На циферблате нажмите и удерживайте . - На циферблате нажмите . - Нажмите и удерживайте . 2 Выберите Часы > Таймеры > Изменить. 3 Выберите таймер. 4 Выберите Удалить.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Использование секундомера

1 Выберите один из вариантов: - На циферблате нажмите и удерживайте . - На циферблате нажмите . - Нажмите и удерживайте . 2 Выберите Часы > Секундомер. 3 Нажмите , чтобы запустить таймер. 4 Нажмите , чтобы перезапустить таймер круга . Общее время секундомера продолжает отсчитываться. Часы 5 Нажмите , чтобы остановить оба таймера. 6 Выберите один из вариантов: - Чтобы сбросить оба таймера, нажмите . - Чтобы сохранить время секундомера как занятие, нажмите и выберите Сохранить занятие. - Чтобы сбросить таймеры и выйти из секундомера, нажмите и выберите Готово. - Чтобы просмотреть таймеры кругов, нажмите и выберите Просмотр. ПРИМЕЧАНИЕ: параметр «Просмотр» отображается только при наличии нескольких кругов. - Чтобы вернуться к циферблату без сброса таймеров, нажмите и выберите Перейти к циферблату. - Чтобы включить или выключить запись кругов, нажмите и выберите Кнопка круга.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Добавление дополнительных часовых поясов

Вы можете отображать текущее время в дополнительных часовых поясах. 1 Выберите один из вариантов: - На циферблате нажмите и удерживайте . - На циферблате нажмите . - Нажмите и удерживайте . СОВЕТ: Дополнительные часовые пояса также можно просматривать в списке виджетов (Настройка списка виджетов, стр. 59). 2 Выберите Clocks > Alt. Time Zones > Add. 3 Нажмите или , чтобы выделить регион, затем нажмите для его выбора. 4 Выберите часовой пояс.

Редактирование дополнительного часового пояса

1 Выберите один из вариантов: - На циферблате нажмите и удерживайте . - На циферблате нажмите . - Нажмите и удерживайте . СОВЕТ: Дополнительные часовые пояса также можно просматривать в списке виджетов (Настройка списка виджетов, стр. 59). 2 Выберите Clocks > Alt. Time Zones. 3 Выберите часовой пояс. 4 Нажмите . 5 Выберите один из вариантов: - Чтобы настроить отображение часового пояса в списке виджетов, выберите Set as Favorite. - Чтобы ввести пользовательское название часового пояса, выберите Rename. - Чтобы ввести пользовательское сокращение для часового пояса, выберите Abbreviate. - Чтобы изменить часовой пояс, выберите Change Zone. - Чтобы удалить часовой пояс, выберите Delete. Clocks

© «Спорт Лайф», 2026

Добавление события обратного отсчёта

1 Выберите один из вариантов: - На циферблате нажмите и удерживайте . - На циферблате нажмите . - Нажмите и удерживайте . СОВЕТ: События обратного отсчёта также можно просматривать в списке виджетов (Настройка списка виджетов, стр. 59). 2 Выберите Clocks > Countdowns > Add. 3 Введите название. 4 Выберите год, месяц и день. 5 Выберите один из вариантов: - Выберите All Day. - Выберите Specific Time и введите время. 6 Выберите значок.

Редактирование события обратного отсчёта

1 Выберите один из вариантов: - На циферблате нажмите и удерживайте . - На циферблате нажмите . - Нажмите и удерживайте . СОВЕТ: События обратного отсчёта также можно просматривать в списке виджетов (Настройка списка виджетов, стр. 59). 2 Выберите Clocks > Countdowns. 3 Выберите событие обратного отсчёта. 4 Нажмите и выберите Set as Favorite, чтобы отобразить событие обратного отсчёта в списке виджетов (необязательно). 5 Нажмите и выберите Edit Countdown. 6 Выберите параметр для редактирования: - Чтобы переименовать событие, выберите Name. - Чтобы изменить дату, выберите Date. - Чтобы изменить время, выберите Time. - Чтобы изменить тип события, выберите Type. - Чтобы добавить сокращённое название события, выберите Abbreviation. - Чтобы добавить место проведения события, выберите Location. - Чтобы добавить напоминания о событии, выберите Reminders. - Чтобы повторять событие каждый год, выберите Repeat Annually. - Чтобы удалить событие, выберите Delete Countdown.

© «Спорт Лайф», 2026

История

История включает время, расстояние, калории, средний темп или скорость, данные кругов и дополнительную информацию с датчиков. ПРИМЕЧАНИЕ: При заполнении памяти устройства наиболее старые данные перезаписываются. История

© «Спорт Лайф», 2026

Использование истории

История содержит сохранённые данные об активностях, рекорды и итоговые показатели. На часах есть виджет истории для быстрого доступа к данным об активностях (Виджеты, стр. 55). 1 На циферблате нажмите и удерживайте . 2 Выберите History. Отобразится столбчатая диаграмма последних активностей. 3 Выберите один из вариантов: - Чтобы изменить период времени для столбчатой диаграммы, нажмите и выберите Graph Options. - Чтобы просмотреть личные рекорды по видам спорта, нажмите и выберите Records (Личные рекорды, стр. 79). - Чтобы просмотреть еженедельные или ежемесячные итоги, нажмите и выберите Totals (Просмотр итоговых данных, стр. 80). - Чтобы просмотреть историю активностей, нажмите и выберите активность.

История мультиспортивных тренировок

Устройство сохраняет общую сводку мультиспортивной активности, включая суммарное расстояние, время, калории и данные дополнительных аксессуаров. Устройство также разделяет данные активности по каждому спортивному сегменту и переходу, что позволяет сравнивать аналогичные тренировки и отслеживать скорость прохождения переходов. История переходов включает расстояние, время, среднюю скорость и калории.

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

Вопрос? Сканируйте

Личные рекорды

По завершении активности часы отображают новые личные рекорды, установленные в ходе этой активности. Личные рекорды включают наилучшее время на нескольких типичных гоночных дистанциях, максимальный вес в силовых упражнениях для основных движений, а также самый длинный забег, заезд или заплыв. ПРИМЕЧАНИЕ: Для велоспорта личные рекорды также включают максимальный набор высоты и наилучшую мощность (требуется измеритель мощности).

Просмотр личных рекордов

1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите History. 3 Нажмите кнопку и выберите Records. 4 Выберите вид спорта. 5 Выберите рекорд. 6 Выберите View Record.

Восстановление личного рекорда

Можно вернуть любой личный рекорд к предыдущему зафиксированному значению. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите History. 3 Нажмите кнопку и выберите Records. 4 Выберите вид спорта. 5 Выберите рекорд для восстановления. 6 Выберите Previous > . ПРИМЕЧАНИЕ: Это не удаляет сохранённые активности. History

Удаление личных рекордов

1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите History. 3 Нажмите кнопку и выберите Records. 4 Выберите вид спорта. 5 Выберите нужный вариант: - Чтобы удалить один рекорд, выберите рекорд и нажмите Clear Record > . - Чтобы удалить все рекорды по данному виду спорта, выберите Clear All Records > . ПРИМЕЧАНИЕ: Это не удаляет сохранённые активности.

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр суммарных данных

Можно просмотреть накопленные данные о расстоянии и времени, сохранённые на часах. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите History. 3 Нажмите кнопку и выберите Totals. 4 Выберите активность. 5 Выберите нужный вариант для просмотра недельных или месячных итогов.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки уведомлений и оповещений

На циферблате нажмите и удерживайте кнопку, затем выберите Watch Settings > Notifications & Alerts. Smart Notifications (умные уведомления): настройка умных уведомлений, отображаемых на часах (Включение уведомлений телефона, стр. 88). Health & Wellness (здоровье и самочувствие): настройка оповещений о здоровье и самочувствии, отображаемых на часах (Оповещения Health and Wellness, стр. 81). Morning Report (утренний отчёт): отображение утреннего отчёта и настройка данных в нём (Настройка Morning Report, стр. 81). System Alerts (системные оповещения): настройка оповещений о времени (Настройка временных оповещений, стр. 82), барометре (Настройка оповещения о шторме, стр. 82) или подключении телефона (Включение оповещений о подключении телефона, стр. 82). Notification Center (центр уведомлений): включение центра уведомлений для просмотра новых уведомлений (Просмотр уведомлений, стр. 89). Настройки уведомлений и оповещений

© «Спорт Лайф», 2026

Оповещения о здоровье и самочувствии

На циферблате нажмите и удерживайте кнопку, затем выберите Watch Settings > Notifications & Alerts > Health & Wellness. Daily Summary (ежедневная сводка): ежедневная сводка Body Battery (уровень заряда организма) отображается за несколько часов до начала периода сна. Ежедневная сводка даёт представление о том, как ваш уровень стресса и физическая активность в течение дня повлияли на уровень Body Battery (Body Battery, стр. 59). Stress Alerts (оповещения о стрессе): уведомляет вас, когда периоды стресса снизили уровень Body Battery. Rest Alerts (оповещения об отдыхе): уведомляет вас после периода отдыха и сообщает о его влиянии на уровень Body Battery. Abnormal Heart Rate Alerts (оповещения об аномальном пульсе): уведомляет вас, когда пульс превышает или опускается ниже целевого значения (Настройка оповещения об аномальном пульсе, стр. 81). Jet Lag Adviser (советник по джетлагу): предоставляет рекомендации по симптомам джетлага во время поездки, например советы по сну и физическим упражнениям (Использование Jet Lag Adviser, стр. 74). Move Alert (оповещение о движении): напоминает вам о необходимости двигаться (Использование Move Alert, стр. 101). Goal Alerts (оповещения о целях): уведомляет вас о достижении ежедневной цели по шагам, ежедневной цели по подъёмам на этажи и еженедельной цели по минутам интенсивности.

Настройка оповещения об аномальном пульсе

ВНИМАНИЕ Данная функция оповещает вас только в том случае, если пульс превышает или опускается ниже определённого количества ударов в минуту, выбранного пользователем, после периода бездействия. Данная функция не уведомляет вас, если пульс опускается ниже выбранного порогового значения в течение выбранного периода сна, настроенного в приложении Garmin Connect. Данная функция не уведомляет о возможных заболеваниях сердца и не предназначена для лечения или диагностики каких-либо медицинских состояний или заболеваний. По всем вопросам, связанным с сердцем, всегда обращайтесь к своему лечащему врачу. Вы можете задать пороговое значение пульса. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > Notifications & Alerts > Health & Wellness > Abnormal Heart Rate Alerts. 3 Выберите High Alert (верхний порог) или Low Alert (нижний порог). 4 Задайте пороговое значение пульса. Каждый раз, когда пульс превышает или опускается ниже порогового значения, на экране появляется сообщение и часы вибрируют.

Morning Report

Часы отображают утренний отчёт (Morning Report) в соответствии с вашим обычным временем пробуждения. Нажмите кнопку для просмотра отчёта, который включает информацию о погоде, сне, ночном статусе вариабельности сердечного ритма и многое другое (Настройка Morning Report, стр. 81).

Настройка Morning Report

ПРИМЕЧАНИЕ: Эти настройки можно изменить на часах или в учётной записи Garmin Connect. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > Notifications & Alerts > Morning Report. 3 Выберите нужный вариант: - Выберите Show Report, чтобы включить или отключить утренний отчёт. - Выберите Edit Report, чтобы настроить порядок и тип данных, отображаемых в утреннем отчёте. Настройки уведомлений и оповещений

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка временных оповещений

1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > Notifications & Alerts > System Alerts > Time. 3 Выберите нужный вариант: - Чтобы задать оповещение, которое срабатывает за определённое количество минут или часов до фактического захода солнца, выберите Til Sunset > Status > On, затем выберите Time и введите время. - Чтобы задать оповещение, которое срабатывает за определённое количество минут или часов до фактического восхода солнца, выберите Til Sunrise > Status > On, затем выберите Time и введите время. - Чтобы задать оповещение, которое срабатывает каждый час, выберите Hourly > On.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка оповещения о шторме

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Данное оповещение является информационной функцией и не предназначено для использования в качестве основного источника отслеживания изменений погоды. Вы несёте ответственность за изучение прогнозов погоды и условий окружающей среды, за осведомлённость о происходящем вокруг и за принятие взвешенных решений, особенно в условиях неблагоприятной погоды. Несоблюдение данного предупреждения может привести к серьёзным травмам или смерти. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > Notifications & Alerts > System Alerts > Barometer > Storm Alert. 3 Выберите нужный параметр: - Выберите Status, чтобы включить или отключить оповещение. - Выберите Rate, чтобы изменить скорость изменения атмосферного давления, при которой срабатывает оповещение о шторме.

© «Спорт Лайф», 2026

Включение оповещений о подключении телефона

Вы можете настроить часы так, чтобы они оповещали вас о подключении и отключении сопряжённого телефона по технологии Bluetooth. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > Notifications & Alerts > System Alerts > Phone.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Настройки звука и вибрации

На циферблате нажмите и удерживайте кнопку, затем выберите Watch Settings > Sound & Vibe. Button Tones: воспроизводит звуковой сигнал при нажатии кнопки. Vibration: настраивает вибрацию часов для оповещений и нажатий кнопок.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки дисплея и яркости

На циферблате нажмите и удерживайте кнопку, затем выберите Watch Settings > Display & Brightness. Backlight: устанавливает уровень яркости экрана. Text Size: регулирует размер текста на экране. Gesture: включает экран при подъёме и повороте руки для просмотра циферблата. Keys & Touch: включает экран при нажатии кнопок и касании экрана. Timeout: устанавливает время до отключения экрана. Touch: включает сенсорный экран. Можно выбрать Map Only, чтобы включить сенсорный экран только на экране карты. Touch Lock: блокирует сенсорный экран после его отключения. При включении этого параметра для разблокировки сенсорного экрана можно провести пальцем вниз. Настройки звука и вибрации

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Подключение

Функции подключения доступны на часах после сопряжения с совместимым телефоном (Сопряжение телефона, стр. 88). Дополнительные функции становятся доступны при подключении часов к сети Wi-Fi (Подключение к сети Wi-Fi, стр. 90).

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

Вопрос? Сканируйте

Датчики и аксессуары

Часы Enduro оснащены несколькими встроенными датчиками, а также поддерживают сопряжение с дополнительными беспроводными датчиками для использования во время занятий.

Wireless Sensors - часть 1

Ваши часы можно сопрягать и использовать с беспроводными датчиками по технологии ANT+ или Bluetooth (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 85). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных (Настройка экранов данных, стр. 44). Если датчик входил в комплект поставки часов, он уже сопряжён. Для получения информации о совместимости конкретных датчиков Garmin, их приобретении или просмотра руководства пользователя перейдите на сайт buy.garmin.com для соответствующего датчика. | Тип датчика | Описание | |---|---| | Club Sensors | Датчики клюшек Approach можно использовать для автоматического отслеживания ударов в гольфе, включая местоположение, расстояние и тип клюшки. | | DogTrack | Позволяет получать данные с совместимого портативного устройства слежения за собаками. | | eBike | Часы можно использовать совместно с электровелосипедом и просматривать данные о велосипеде, например уровень заряда аккумулятора и запас хода, во время поездок. | | Extended Display | Режим Extended Display (расширенный дисплей) позволяет отображать экраны данных часов Enduro на совместимом велокомпьютере Edge® во время поездки или триатлона. | | External HR | Для просмотра данных о частоте пульса во время занятий можно использовать внешний датчик, например пульсометр серии HRM-Pro или HRM-Fit™. Некоторые пульсометры также могут сохранять данные или предоставлять расширенные данные о беге (Running Dynamics, стр. 86) (Running Power, стр. 86). | | Foot Pod | Модуль Foot Pod можно использовать для записи темпа и дистанции вместо GPS при тренировках в помещении или при слабом сигнале GPS. | | Headphones | Наушники Bluetooth можно использовать для прослушивания музыки, загруженной на часы Enduro (Подключение наушников Bluetooth, стр. 115). | | inReach | Функция дистанционного управления inReach позволяет управлять спутниковым коммуникатором inReach с помощью часов Enduro (Использование пульта дистанционного управления inReach, стр. 87). | | Lights | Умные велофары Varia™ можно использовать для повышения ситуационной осведомлённости. | | Power | Педали-измерители мощности Rally™ или Vector™ позволяют просматривать данные о мощности на часах. |

Wireless Sensors - часть 2

Вы можете настроить зоны мощности в соответствии со своими целями и возможностями (Настройка зон мощности, стр. 118) или использовать оповещения о диапазоне, чтобы получать уведомления при достижении заданной зоны мощности (Настройка оповещения, стр. 48). | Тип датчика | Описание | |---|---| | Radar | Велорадар заднего обзора Varia можно использовать для повышения ситуационной осведомлённости и получения оповещений о приближающихся транспортных средствах. С задним фонарём-видеорегистратором Varia также можно делать фотографии и записывать видео во время поездки (Использование элементов управления камерой Varia, стр. 87). | | Rangefinder | Совместимый лазерный дальномер можно использовать для просмотра расстояния до флага во время игры в гольф.

© «Спорт Лайф», 2026

| | RD Pod | Модуль Running Dynamics Pod можно использовать для записи данных динамики бега и их просмотра на часах (Running Dynamics, стр. 86). | | Shifting | Электронные переключатели передач можно использовать для отображения информации о переключении во время поездки. Часы Enduro отображают текущие значения регулировки, когда датчик находится в режиме регулировки. | | Shimano Di2 | Электронные переключатели передач Shimano® Di2™ можно использовать для отображения информации о переключении во время поездки. Часы Enduro отображают текущие значения регулировки, когда датчик находится в режиме регулировки. | | Smart Trainer | Часы можно использовать совместно с умным велотренажёром для имитации сопротивления при следовании по маршруту, поездке или тренировке (Использование велотренажёра, стр. 35). | | Spd./Cad. | К велосипеду можно прикрепить датчики скорости или каденса и просматривать данные во время поездки. При необходимости можно вручную ввести длину окружности колеса (Размер и длина окружности колеса, стр. 151). | | Tempe | Датчик температуры tempe™ можно прикрепить к надёжному ремешку или петле в месте, открытом для воздействия окружающего воздуха, чтобы обеспечить стабильный источник точных данных о температуре. | | Trolling Motor | Устройство можно использовать в качестве пульта дистанционного управления для троллингового мотора Garmin (Сопряжение часов с троллинговым мотором, стр. 15). | | XERO Laser Locations | Можно просматривать и передавать информацию о местоположении лазера с устройства Xero (Настройки XERO Laser Location, стр. 88). |

Сопряжение беспроводных датчиков

Перед сопряжением необходимо надеть пульсометр или установить датчик. При первом подключении беспроводного датчика к часам по технологии ANT+ или Bluetooth необходимо выполнить сопряжение часов и датчика. Если датчик поддерживает как ANT+, так и Bluetooth, Garmin рекомендует выполнять сопряжение по технологии ANT+. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику при запуске занятия, если датчик активен и находится в зоне досягаемости. 1. Поднесите часы к датчику на расстояние не более 3 м (10 футов). ПРИМЕЧАНИЕ: во время сопряжения держитесь на расстоянии не менее 10 м (33 футов) от других беспроводных датчиков. 2. На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 3. Выберите **Watch Settings > Connectivity > Sensors & Accessories > Add New**. СОВЕТ: при запуске занятия с включённой опцией Auto Discover часы автоматически выполняют поиск ближайших датчиков и предлагают выполнить их сопряжение. 4. Выберите один из вариантов: - Выберите **Search All**. - Выберите тип датчика. После сопряжения датчика с часами его статус изменится с «Searching» на «Connected». Данные датчика отображаются в цикле экранов данных или в пользовательском поле данных. Можно настроить дополнительные поля данных (Настройка экранов данных, стр. 44).

Темп и дистанция бега с аксессуаром для измерения пульса

Аксессуары HRM-Fit и серии HRM-Pro рассчитывают темп и дистанцию бега на основе профиля пользователя и движения, измеряемого датчиком при каждом шаге. Пульсометр обеспечивает измерение темпа и дистанции бега при отсутствии сигнала GPS, например при беге на беговой дорожке. Темп и дистанцию бега можно просматривать на совместимых часах Enduro при подключении по технологии ANT+. Также их можно просматривать в совместимых сторонних приложениях для тренировок при подключении по технологии

© «Спорт Лайф», 2026

Bluetooth. Точность темпа и дистанции улучшается после калибровки. **Автоматическая калибровка:** настройка часов по умолчанию — Auto Calibrate (автоматическая калибровка). Аксессуар для измерения пульса выполняет калибровку при каждой пробежке на улице при подключении к совместимым часам Enduro. ПРИМЕЧАНИЕ: автоматическая калибровка не работает для профилей занятий «бег в помещении», «трейлраннинг» и «ультрабег» (Советы по записи темпа и дистанции бега, стр. 85). **Ручная калибровка:** после пробежки на беговой дорожке с подключённым аксессуаром для измерения пульса можно выбрать **Calibrate & Save** (Калибровка дистанции на беговой дорожке, стр. 30).

Советы по записи темпа и дистанции бега

- Обновите программное обеспечение часов Enduro (Обновления продукта, стр. 128). - Выполните несколько пробежек на улице с GPS и подключённым аксессуаром HRM-Fit или серии HRM-Pro. Важно, чтобы диапазон темпов на улице соответствовал диапазону темпов на беговой дорожке. - Если пробежка проходит по песку или глубокому снегу, перейдите в настройки датчика и отключите Auto Calibrate. - Если ранее был подключён совместимый модуль Foot Pod по технологии ANT+, установите его статус в положение «Off» или удалите его из списка подключённых датчиков. - Выполните пробежку на беговой дорожке с ручной калибровкой (Калибровка дистанции на беговой дорожке, стр. 30). - Если автоматическая и ручная калибровки не дают точных результатов, перейдите в настройки датчика и выберите **HRM Pace & Distance > Reset Calibration Data**. ПРИМЕЧАНИЕ: можно попробовать отключить Auto Calibrate, а затем выполнить калибровку вручную повторно (Калибровка дистанции на беговой дорожке, стр. 30).

Running Dynamics

Running Dynamics (динамика бега) — это обратная связь в режиме реального времени о технике бега. Часы Enduro оснащены акселерометром для расчёта пяти показателей техники бега. Для получения всех шести показателей техники бега необходимо сопрячь часы Enduro с аксессуаром HRM-Fit, серии HRM-Pro или другим аксессуаром для измерения динамики бега, фиксирующим движения корпуса. Дополнительную информацию см. на сайте garmin.com/performance-data/running. | Показатель | Тип датчика | Описание | |---|---|---| | Cadence (каденс) | Часы или совместимый аксессуар | Каденс — количество шагов в минуту. Отображается общее количество шагов (правой и левой ноги вместе). | | Vertical oscillation (вертикальные колебания) | Часы или совместимый аксессуар | Вертикальные колебания — это подпрыгивание во время бега. Отображается вертикальное движение корпуса, измеряемое в сантиметрах. | | Ground contact time (время контакта с землёй) | Часы или совместимый аксессуар | Время контакта с землёй — это время каждого шага, в течение которого стопа находится на земле во время бега. Измеряется в миллисекундах. ПРИМЕЧАНИЕ: время контакта с землёй и баланс недоступны при ходьбе. | | Ground contact time balance (баланс времени контакта с землёй) | Только совместимый аксессуар | Баланс времени контакта с землёй отображает соотношение левой и правой ноги по времени контакта с землёй во время бега. Отображается в процентах. Например: 53,2 со стрелкой, указывающей влево или вправо. | | Stride length (длина шага) | Часы или совместимый аксессуар | Длина шага — расстояние от одного касания стопы до следующего. Измеряется в метрах. | | Vertical ratio (вертикальное соотношение) | Часы или совместимый аксессуар | Вертикальное соотношение — это отношение вертикальных колебаний к длине шага. Отображается в процентах. Как правило, меньшее значение свидетельствует о лучшей

© «Спорт Лайф», 2026

технике бега. |

Советы при отсутствии данных динамики бега

В этом разделе приведены советы по использованию совместимого аксессуара для динамики бега. Если аксессуар не подключён к часам, часы автоматически переключаются на определение динамики бега на основе данных с запястья. - Убедитесь, что у вас есть аксессуар для динамики бега, например аксессуар серии HRM-Fit или HRM-Pro. - Выполните повторное сопряжение аксессуара для динамики бега с часами согласно инструкциям. - Если вы используете аксессуар серии HRM-Fit или HRM-Pro, выполните его сопряжение с часами с помощью технологии ANT+, а не Bluetooth. - Если на экране данных динамики бега отображаются только нули, убедитесь, что аксессуар надет правильной стороной. ПРИМЕЧАНИЕ: время контакта с землёй и баланс отображаются только во время бега. При ходьбе они не вычисляются. ПРИМЕЧАНИЕ: баланс времени контакта с землёй не вычисляется при использовании динамики бега на основе данных с запястья.

Running Power (мощность бега)

Мощность бега Garmin рассчитывается на основе измеренных показателей динамики бега, массы пользователя, данных об окружающей среде и данных других датчиков. Измерение мощности позволяет оценить усилие, которое бегун прикладывает к поверхности дороги, и отображается в ваттах. Для некоторых бегунов использование мощности бега в качестве показателя интенсивности нагрузки может быть удобнее, чем использование темпа или частоты сердечных сокращений. Мощность бега может реагировать на изменение уровня нагрузки быстрее, чем ЧСС, а также учитывает подъёмы, спуски и ветер, чего не делает измерение темпа. Дополнительные сведения см. на сайте garmin.com/performance-data/running. Мощность бега можно измерять с помощью совместимого аксессуара для динамики бега или датчиков часов. Вы можете настроить поля данных мощности бега для отображения выходной мощности и корректировки тренировок (Поля данных, стр. 133). Можно настроить оповещения о мощности, чтобы получать уведомления при достижении заданной зоны мощности (Оповещения об активности, стр. 47). Зоны мощности бега аналогичны зонам мощности при езде на велосипеде. Значения зон заданы по умолчанию на основе пола, веса и среднего уровня подготовки и могут не соответствовать вашим индивидуальным возможностям. Вы можете вручную скорректировать зоны на часах или в учётной записи Garmin Connect (Настройка зон мощности, стр. 118).

Настройки Running Power

Удерживайте кнопку, выберите Activities & Apps, выберите вид активности бега, выберите настройки активности, затем выберите Running Power. Status (Статус): включает или отключает запись данных мощности бега Garmin. Этот параметр можно использовать, если вы предпочитаете использовать данные мощности бега сторонних производителей. Source (Источник): позволяет выбрать устройство для записи данных мощности бега. Параметр Smart Mode автоматически обнаруживает и использует аксессуар для динамики бега при его наличии. При отсутствии подключённого аксессуара часы используют данные мощности бега на основе данных с запястья. Account for Wind (Учёт ветра): включает или отключает использование данных о ветре при расчёте мощности бега. Данные о ветре представляют

© «Спорт Лайф», 2026

собой совокупность данных о скорости, направлении движения и показаний барометра с ваших часов, а также доступных данных о ветре с вашего телефона.

Использование элементов управления камерой Varia

ВНИМАНИЕ: В некоторых юрисдикциях запись видео, аудио или фотографий может быть запрещена или ограничена либо может требоваться, чтобы все участвующие стороны были осведомлены о записи и дали своё согласие. Вы несёте ответственность за соблюдение всех законов, нормативных актов и иных ограничений, действующих в юрисдикциях, в которых вы планируете использовать данное устройство. Прежде чем использовать элементы управления камерой Varia, необходимо выполнить сопряжение аксессуара с часами (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 85). 1 Добавьте виджет RCT Camera на часы (Виджеты, стр. 55). 2 В виджете RCT Camera выберите нужный вариант: - Выберите для просмотра настроек камеры. - Выберите для съёмки фотографии. - Выберите для сохранения клипа.

inReach Remote

Функция inReach Remote позволяет управлять спутниковым коммуникатором inReach с помощью часов Enduro. Дополнительные сведения о совместимых устройствах см. на сайте buy.garmin.com.

Использование inReach Remote

Прежде чем использовать функцию inReach Remote, необходимо добавить виджет inReach в список виджетов (Настройка списка виджетов, стр. 59). 1 Включите спутниковый коммуникатор inReach. 2 На часах Enduro нажмите кнопку на циферблате для перехода к виджету inReach. 3 Нажмите кнопку для поиска спутникового коммуникатора inReach. 4 Нажмите кнопку для сопряжения со спутниковым коммуникатором inReach. 5 Нажмите кнопку и выберите нужный вариант: - Чтобы отправить сообщение SOS, выберите Initiate SOS. ПРИМЕЧАНИЕ: функцию SOS следует использовать только в реальной аварийной ситуации. - Чтобы отправить текстовое сообщение, выберите Messages > New Message, выберите контакты для сообщения, введите текст сообщения или выберите вариант быстрого текста. - Чтобы отправить заранее заданное сообщение, выберите Send Preset и выберите сообщение из списка. - Чтобы просмотреть таймер и расстояние, пройденное во время активности, выберите Tracking.

Настройки лазерного определения местоположения Xero

Прежде чем настраивать параметры лазерного определения местоположения, необходимо выполнить сопряжение с совместимым устройством Xero (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 85). На циферблате нажмите и удерживайте кнопку, затем выберите Watch Settings > Connectivity > Sensors & Accessories > XERO Laser Locations > Laser Locations. During Activity (Во время активности): включает отображение информации о лазерном местоположении с совместимого сопряжённого устройства Xero во время активности. Share

Mode (Режим передачи): передаёт информацию о лазерном местоположении в открытый доступ или транслирует её в частном режиме.

© «Спорт Лайф», 2026

Функции подключения к телефону

Функции подключения к телефону доступны на часах Enduro после сопряжения с помощью приложения Garmin Connect (Сопряжение с телефоном, стр. 88). - Функции приложений Garmin Connect, Connect IQ и других (Приложения для телефона и компьютерные приложения, стр. 91) - Glances (Glances, стр. 55) - Функции меню Controls (Controls, стр. 51) - Функции безопасности и отслеживания (Функции безопасности и отслеживания, стр. 111) - Взаимодействие с телефоном, например уведомления (Включение уведомлений телефона, стр. 88)

Сопряжение с телефоном

Для использования функций подключения на часах необходимо выполнить сопряжение непосредственно через приложение Garmin Connect, а не через настройки Bluetooth на телефоне. 1 Выберите один из вариантов: - При первоначальной настройке часов выберите соответствующий пункт, когда появится запрос на сопряжение с телефоном. - Если ранее вы пропустили процесс сопряжения, на циферблате нажмите и удерживайте кнопку, затем выберите Watch Settings > Connectivity > Pair Phone. - Если необходимо выполнить сопряжение с новым телефоном, на циферблате нажмите и удерживайте кнопку, затем выберите Watch Settings > Connectivity > Phone > Pair Phone. 2 Отсканируйте QR-код телефоном и следуйте инструкциям на экране для завершения сопряжения и настройки.

Включение уведомлений телефона

Можно настроить звук и отображение уведомлений с сопряжённого телефона на часах в режиме обычного использования. ПРИМЕЧАНИЕ. Настройку уведомлений во время сна или активностей можно выполнить в параметрах Focus Modes (Focus Modes, стр. 96). 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > Connectivity > Phone > Notifications. 3 Выберите один из вариантов: - Чтобы включить уведомления телефона, выберите Status > On. - Чтобы включить уведомления о входящих звонках, выберите Calls и задайте параметры статуса, звука и вибрации. - Чтобы включить уведомления о текстовых сообщениях, выберите Texts и задайте параметры статуса, звука и вибрации. - Чтобы включить уведомления от приложений телефона, выберите Apps и задайте параметры статуса, звука и вибрации. - Чтобы скрыть содержимое уведомлений до выполнения определённого действия, выберите Privacy и укажите нужный вариант. - Чтобы изменить время отображения уведомлений на часах, выберите Timeout. - Чтобы добавить подпись к ответам на текстовые сообщения с часов, выберите Signature. ПРИМЕЧАНИЕ. Эта функция доступна только для совместимых телефонов Android™. Connectivity

Просмотр уведомлений

Уведомления телефона можно просматривать на часах из нескольких мест меню. 1 Выберите один из вариантов: - На циферблате нажмите кнопку для перехода в центр уведомлений. - На циферблате нажмите кнопку для просмотра glance уведомлений. - На циферблате нажмите кнопку и выберите Notifications для открытия приложения уведомлений. - Нажмите и удерживайте кнопку, затем выберите Notifications для просмотра элемента управления уведомлениями. 2 Выберите уведомление. 3 Нажмите кнопку для

© «Спорт Лайф», 2026

просмотра дополнительных параметров.

Приём входящего звонка

При поступлении звонка на подключённый телефон на часах Enduro отображается имя или номер телефона звонящего. - Чтобы принять звонок, выберите . ПРИМЕЧАНИЕ. Для разговора с абонентом необходимо использовать подключённый телефон. - Чтобы отклонить звонок, выберите . - Чтобы отклонить звонок и немедленно отправить ответное текстовое сообщение, выберите Reply и выберите сообщение из списка. ПРИМЕЧАНИЕ. Для отправки ответного текстового сообщения необходимо подключение к совместимому телефону Android по технологии Bluetooth.

Ответ на текстовое сообщение

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция доступна только для совместимых телефонов Android. Получив на часах уведомление о текстовом сообщении, вы можете отправить быстрый ответ, выбрав его из списка сообщений. Сообщения можно настроить в приложении Garmin Connect. ПРИМЕЧАНИЕ: Данная функция отправляет текстовые сообщения через ваш телефон. Могут применяться стандартные ограничения и тарифы вашего оператора и тарифного плана на отправку SMS. За дополнительной информацией о тарифах и ограничениях на текстовые сообщения обращайтесь к своему мобильному оператору. 1 На циферблате нажмите кнопку, чтобы открыть центр уведомлений. 2 Выберите уведомление о текстовом сообщении. 3 Нажмите кнопку. 4 Выберите Ответить. 5 Выберите сообщение из списка. Телефон отправит выбранное сообщение в виде SMS.

Управление уведомлениями

Для управления уведомлениями, отображаемыми на часах Enduro, можно использовать совместимый телефон. Выберите один из вариантов: - Если вы используете iPhone®, перейдите в настройки уведомлений iOS®, чтобы выбрать элементы, отображаемые на часах. - Если вы используете телефон Android, в приложении Garmin Connect выберите > Настройки > Уведомления. Подключение

Отключение Bluetooth-соединения с телефоном

Bluetooth-соединение с телефоном можно отключить через меню управления. ПРИМЕЧАНИЕ: В меню управления можно добавлять дополнительные пункты (Настройка меню управления, стр. 54). 1 Удерживайте кнопку, чтобы открыть меню управления. 2 Выберите соответствующий пункт, чтобы отключить Bluetooth-соединение с телефоном на часах Enduro. Для отключения Bluetooth на телефоне обратитесь к руководству пользователя вашего телефона.

Включение и отключение оповещений Find My Phone

1 На циферблате удерживайте кнопку. 2 Выберите Настройки часов > Подключение > Телефон > Find My Phone Alerts.

© «Спорт Лайф», 2026

Поиск телефона, потерянного во время GPS-активности

Часы Enduro автоматически сохраняют GPS-координаты в момент отключения сопряжённого телефона во время GPS-активности. Эта функция помогает найти телефон, потерянный в ходе тренировки. 1 Начните GPS-активность. 2 При появлении запроса о навигации к последнему известному местоположению устройства выберите соответствующий пункт. 3 Перейдите к местоположению на карте (Сохранение местоположения на карте или навигация к нему, стр. 102). 4 Нажмите кнопку, чтобы отобразить компас, указывающий направление к местоположению (необязательно). 5 Когда часы окажутся в зоне действия Bluetooth вашего телефона, на экране отобразится уровень сигнала Bluetooth. По мере приближения к телефону уровень сигнала будет увеличиваться.

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

Вопрос? Сканируйте

Функции Wi-Fi подключения

Загрузка активностей в аккаунт Garmin Connect: автоматически отправляет активность в аккаунт Garmin Connect сразу после завершения её записи. Аудиоконтент: позволяет синхронизировать аудиоконтент от сторонних поставщиков. Обновления трасс: позволяет загружать и устанавливать обновления трасс для игры в гольф. Загрузка карт: позволяет загружать и устанавливать карты. Обновления ПО: позволяет загружать и устанавливать последние версии программного обеспечения. Тренировки и планы тренировок: позволяет просматривать и выбирать тренировки и планы тренировок в аккаунте Garmin Connect. При следующем подключении часов к сети Wi-Fi файлы будут переданы на часы.

Подключение к сети Wi-Fi

Перед подключением к сети Wi-Fi необходимо связать часы с приложением Garmin Connect на смартфоне или с приложением Garmin Express™ на компьютере. 1 На циферблате удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > Connectivity > Wi-Fi > My Networks > Search for Networks. Часы отобразят список доступных сетей Wi-Fi. 3 Выберите сеть. 4 При необходимости введите пароль сети. Часы подключатся к сети, и она будет добавлена в список сохранённых сетей. В дальнейшем часы будут автоматически подключаться к этой сети, когда окажутся в зоне её действия. Connectivity

© «Спорт Лайф», 2026

Garmin Share

УВЕДОМЛЕНИЕ Вы несёте ответственность за осмотрительность при передаче информации другим лицам. Всегда убеждайтесь, что вы знаете человека, которому передаёте данные, и доверяете ему. Функция Garmin Share позволяет использовать технологию Bluetooth для беспроводной передачи данных на другие совместимые устройства Garmin. При включённой функции Garmin Share и наличии совместимых устройств Garmin в зоне досягаемости вы можете выбирать сохранённые местоположения, маршруты и тренировки для передачи на другое устройство через прямое защищённое соединение между устройствами — без использования смартфона или сети Wi-Fi.

Передача данных с помощью Garmin Share

Перед использованием этой функции необходимо включить технологию Bluetooth на обоих совместимых устройствах, и они должны находиться в пределах 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении запроса необходимо также дать согласие на передачу данных другим устройствам Garmin через Garmin Share. Часы Enduro могут отправлять и получать данные при подключении к другому совместимому устройству Garmin (Receiving Data with Garmin Share, стр. 91). Вы также можете переносить данные между различными устройствами. Например, можно передать избранный маршрут с велокомпьютера Edge на совместимые часы Garmin. 1 На циферблате нажмите кнопку. 2 Выберите Garmin Share > Share. 3 Выберите категорию, затем выберите один элемент. 4 Выберите вариант: - Выберите Share. - Выберите Add More > Share, чтобы выбрать несколько элементов для передачи. 5 Подождите, пока устройство найдёт совместимые устройства. 6 Выберите устройство. 7 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и нажмите кнопку. 8 Подождите, пока устройства передадут данные. 9 Выберите Share Again, чтобы передать те же элементы другому пользователю (необязательно). 10 Выберите Done.

Получение данных с помощью Garmin Share

Перед использованием этой функции необходимо включить технологию Bluetooth на обоих совместимых устройствах, и они должны находиться в пределах 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении запроса необходимо также дать согласие на передачу данных другим устройствам Garmin через Garmin Share. 1 На циферблате нажмите кнопку. 2 Выберите Garmin Share. 3 Подождите, пока устройство найдёт совместимые устройства в зоне досягаемости. 4 Нажмите кнопку. 5 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и нажмите кнопку. 6 Подождите, пока устройства передадут данные. 7 Выберите Done.

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

Вопрос? Сканируйте

Приложения для смартфона и компьютерные приложения

Вы можете подключить часы к нескольким приложениям Garmin для смартфона и компьютерным приложениям, используя одну учётную запись Garmin. Connectivity

Garmin Connect

Вы можете общаться с друзьями в Garmin Connect. Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания, анализа, обмена данными и взаимной поддержки. Фиксируйте события своего активного образа жизни: пробежки, прогулки, велопоездки, заплывы, походы, триатлоны и многое другое. Чтобы зарегистрировать бесплатную учётную запись, загрузите приложение из магазина приложений на смартфоне (garmin.com/connectapp) или перейдите на сайт connect.garmin.com. Сохранение активностей: после завершения и сохранения активности на часах вы можете загрузить её в учётную запись Garmin Connect и хранить столько, сколько потребуется. Анализ данных: вы можете просматривать подробную информацию об активности, включая время, расстояние, набор высоты, частоту пульса, сожжённые калории, каденс, динамику бега, вид карты сверху, графики темпа и скорости, а также настраиваемые отчёты. ПРИМЕЧАНИЕ: для отображения некоторых данных требуется дополнительный аксессуар, например монитор сердечного ритма. Планирование тренировок: вы можете выбрать цель в области физической подготовки и загрузить один из пошаговых планов тренировок. Отслеживание прогресса: вы можете следить за ежедневным количеством шагов, участвовать в дружеских соревнованиях с контактами и достигать поставленных целей. Обмен активностями: вы можете добавлять друзей, чтобы следить за активностями друг друга, или делиться ссылками на свои активности. Управление настройками: вы можете настраивать параметры часов и пользовательские настройки в учётной записи Garmin Connect.

Использование приложения Garmin Connect

После сопряжения часов с телефоном (Сопряжение телефона, стр. 88) вы можете использовать приложение Garmin Connect для загрузки всех данных об активностях в учётную запись Garmin Connect. 1 Убедитесь, что приложение Garmin Connect запущено на телефоне. 2 Поднесите часы на расстояние не более 10 м (30 футов) к телефону. Часы автоматически синхронизируют данные с приложением Garmin Connect и вашей учётной записью Garmin Connect.

Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect

Перед обновлением программного обеспечения часов с помощью приложения Garmin Connect необходимо иметь учётную запись Garmin Connect и выполнить сопряжение часов с совместимым телефоном (Сопряжение телефона, стр. 88). Синхронизируйте часы с приложением Garmin Connect (Использование приложения Garmin Connect, стр. 92). При наличии нового программного обеспечения приложение Garmin Connect автоматически отправит обновление на ваши часы. Подключение

© «Спорт Лайф», 2026

Unified Training Status (единый статус тренировок)

Если вы используете несколько устройств Garmin с одной учётной записью Garmin Connect, вы можете выбрать, какое устройство будет основным источником данных для повседневного использования и для тренировок. В приложении Garmin Connect выберите > Настройки. Primary Training Device (основное тренировочное устройство): задаёт приоритетный источник данных для тренировочных показателей, таких как Training Status и нагрузочный фокус. Primary Wearable (основной носимый гаджет): задаёт приоритетный источник данных для ежедневных показателей здоровья, таких как шаги и сон. Это должны быть часы, которые вы носите чаще всего. СОВЕТ: Для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует выполнять синхронизацию с учётной записью Garmin Connect как можно чаще.

Синхронизация активностей и показателей производительности

Вы можете синхронизировать активности и показатели производительности с других устройств Garmin на часы Enduro через учётную запись Garmin Connect. Это позволяет часам точнее отражать ваши тренировки и физическую форму. Например, вы можете записать поездку с помощью велокомпьютера Edge, а затем просмотреть сведения об активности и время восстановления на часах Enduro. Синхронизируйте часы Enduro и другие устройства Garmin с учётной записью Garmin Connect. СОВЕТ: Вы можете задать основное тренировочное устройство и основной носимый гаджет в приложении Garmin Connect (Unified Training Status, стр. 93). Последние активности и показатели производительности с других устройств Garmin будут отображаться на часах Enduro.

Использование Garmin Connect на компьютере

Приложение Garmin Express подключает часы к учётной записи Garmin Connect через компьютер. С помощью приложения Garmin Express можно загружать данные об активностях в учётную запись Garmin Connect, а также отправлять данные — например, тренировки или планы тренировок — с сайта Garmin Connect на часы. Кроме того, можно добавлять музыку на часы (Загрузка личного аудиоконтента, стр. 114), устанавливать обновления программного обеспечения и управлять приложениями Connect IQ. 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB. 2 Перейдите на сайт garmin.com/express. 3 Загрузите и установите приложение Garmin Express. 4 Откройте приложение Garmin Express и выберите Добавить устройство. 5 Следуйте инструкциям на экране.

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Перед обновлением программного обеспечения устройства необходимо иметь учётную запись Garmin Connect и загрузить приложение Garmin Express. 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB. При наличии нового программного обеспечения Garmin Express отправит его на устройство. 2 Следуйте инструкциям на экране. 3 Не отключайте устройство от компьютера в процессе обновления. ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы уже настроили подключение устройства по Wi-Fi, Garmin Connect может автоматически загружать

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

Вопрос? Сканируйте

доступные обновления программного обеспечения на устройство при подключении по Wi-Fi.

Синхронизация данных с Garmin Connect вручную

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете добавить параметры в меню управления (Настройка меню управления, стр. 54). 1 Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы открыть меню управления. 2 Выберите «Синхронизация». Подключение

Функции Connect IQ

Вы можете добавлять на часы приложения Connect IQ, краткие сводки, поставщиков музыки, циферблаты и многое другое через магазин Connect IQ на часах или телефоне (garmin.com/connectiqapp). Циферблаты: настройте внешний вид часов. Приложения для устройства: добавьте интерактивные функции на часы, например краткие сводки и новые типы активностей на открытом воздухе и фитнес-активностей. Поля данных: загружайте новые поля данных, которые отображают данные датчиков, активностей и журнала в новом формате. Поля данных Connect IQ можно добавлять во встроенные функции и страницы. Музыка: добавьте поставщиков музыки на часы.

Загрузка функций Connect IQ

Перед загрузкой функций из приложения Connect IQ необходимо выполнить сопряжение часов Enduro с телефоном (Сопряжение телефона, стр. 88). 1 В магазине приложений на телефоне установите и откройте приложение Connect IQ. 2 При необходимости выберите свои часы. 3 Выберите функцию Connect IQ. 4 Следуйте инструкциям на экране.

Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера

1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB. 2 Перейдите на сайт apps.garmin.com и войдите в учётную запись. 3 Выберите функцию Connect IQ и загрузите её. 4 Следуйте инструкциям на экране.

Garmin Explore™

Веб-сайт и приложение Garmin Explore позволяют создавать маршруты, путевые точки и коллекции, планировать поездки и использовать облачное хранилище. Они предоставляют расширенные возможности планирования как в режиме онлайн, так и офлайн, а также позволяют обмениваться данными и синхронизировать их с совместимым устройством Garmin. С помощью приложения можно загружать карты для использования в режиме офлайн и прокладывать маршруты в любом месте без использования мобильной связи. Приложение Garmin Explore можно загрузить из магазина приложений на телефоне (garmin.com/exploreapp) или перейти на сайт explore.garmin.com. Подключение

Приложение Garmin Messenger

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Функции inReach приложения Garmin Messenger, включая SOS, отслеживание и inReach Weather, недоступны без подключённого спутникового

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

Вопрос? Сканируйте

коммуникатора inReach и активной спутниковой подписки. Всегда проверяйте работу приложения на открытом воздухе перед использованием в поездке. ВНИМАНИЕ Функции обмена сообщениями без использования спутника в приложении Garmin Messenger не следует использовать в качестве основного способа получения экстренной помощи. УВЕДОМЛЕНИЕ Приложение работает как через интернет (с использованием беспроводного подключения или мобильных данных телефона), так и через спутниковую сеть Iridium®. При использовании мобильных данных сопряжённый телефон должен быть подключён к тарифному плану с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Если вы находитесь в зоне без покрытия сети, для использования спутниковой сети Iridium необходимо наличие активной спутниковой подписки для спутникового коммуникатора inReach. Приложение позволяет обмениваться сообщениями с другими пользователями Garmin Messenger, включая друзей и родственников, не имеющих устройств Garmin. Любой пользователь может загрузить приложение и подключить телефон, что позволит общаться с другими пользователями приложения через интернет (регистрация не требуется). Пользователи приложения также могут создавать групповые переписки с другими номерами телефонов SMS. Новые участники, добавленные в групповое сообщение, могут загрузить приложение, чтобы видеть сообщения других участников. Сообщения, отправленные через беспроводное подключение или мобильные данные телефона, не влекут за собой расходов на передачу данных или дополнительных списаний со спутниковой подписки. За получение сообщений может взиматься плата, если доставка сообщения осуществлялась как через спутниковую сеть Iridium, так и через интернет. Применяются стандартные тарифы на отправку SMS согласно вашему тарифному плану на мобильные данные. Приложение Garmin Messenger можно загрузить из магазина приложений на телефоне (garmin.com/messengerapp).

Использование функции Messenger

ВНИМАНИЕ Функции обмена сообщениями без спутниковой связи приложения Garmin Messenger не следует использовать в качестве основного способа получения экстренной помощи. УВЕДОМЛЕНИЕ Для использования функции Messenger часы Enduro должны быть подключены к приложению Garmin Messenger на совместимом телефоне по технологии Bluetooth. Функция Messenger на часах позволяет просматривать, составлять и отвечать на сообщения из телефонного приложения Garmin Messenger. 1 На циферблате нажмите кнопку, чтобы открыть виджет Messenger. СОВЕТ: Функция Messenger доступна на часах в виде виджета, приложения или пункта меню управления. 2 Нажмите кнопку, чтобы открыть виджет. 3 Если вы используете функцию Messenger впервые, отсканируйте QR-код телефоном и следуйте инструкциям на экране для завершения сопряжения и настройки. 4 На часах выберите нужный вариант: - Чтобы составить новое сообщение, выберите New Message, укажите получателя, затем выберите готовое сообщение или составьте собственное. - Чтобы просмотреть переписку, нажмите кнопку вверх или вниз и выберите нужный разговор. - Чтобы ответить на сообщение, выберите разговор, нажмите Reply, затем выберите готовое сообщение или составьте собственное. Connectivity

Garmin Golf App

Приложение Garmin Golf позволяет загружать карточки счёта с устройства Enduro для просмотра подробной статистики и анализа ударов. Игроки в гольф могут соревноваться друг с другом на различных полях с помощью приложения Garmin Golf. Более 43 000 полей

© «Спорт Лайф», 2026

имеют таблицы лидеров, к которым может присоединиться любой желающий. Вы можете создать турнирное мероприятие и пригласить игроков для участия. При наличии подписки Garmin Golf вы можете просматривать данные о рельефе грина на телефоне и устройстве Enduro. Приложение Garmin Golf синхронизирует ваши данные с учётной записью Garmin Connect. Вы можете загрузить приложение Garmin Golf из магазина приложений на вашем телефоне (garmin.com/golfapp).

© «Спорт Лайф», 2026

Focus Modes (Режимы фокусировки)

Focus Modes изменяют настройки и поведение часов в зависимости от ситуации, например во время сна или занятий. При изменении настроек с включённым режимом фокусировки параметры обновляются только для этого режима.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка режима Sleep Focus Mode

1 На циферблате удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > Focus Modes > Sleep. 3 Выберите нужный вариант: - Выберите Schedule, укажите день и введите обычное время сна. - Выберите Watch Face, чтобы использовать циферблат для режима сна. - Выберите Notifications & Alerts для настройки уведомлений телефона, оповещений о здоровье и самочувствии, а также системных оповещений (Notifications and Alerts Settings, стр. 80). - Выберите Sound & Vibe для настройки тонов будильника и вибрации (Sound and Vibration Settings, стр. 82). - Выберите Display & Brightness для настройки параметров экрана (Display and Brightness Settings, стр. 82).

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка режима Activity Focus Mode

1 На циферблате удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > Focus Modes > Activity. 3 Выберите нужный вариант: - Выберите Satellites для настройки спутниковых систем, используемых для всех занятий. СОВЕТ: Параметр Satellites можно настроить отдельно для каждого занятия (Activity Settings, стр. 45). - Выберите Voice Alerts для включения голосовых оповещений во время занятий (Playing Voice Alerts During an Activity, стр. 97). - Выберите Notifications & Alerts для настройки уведомлений телефона, оповещений о здоровье и самочувствии, а также системных оповещений (Notifications and Alerts Settings, стр. 80). - Выберите Display & Brightness для настройки параметров экрана (Display and Brightness Settings, стр. 82). - Выберите Sound & Vibe для настройки тонов оповещений и параметров вибрации (Sound and Vibration Settings, стр. 82). Focus Modes

Воспроизведение голосовых оповещений во время занятия

Часы могут воспроизводить мотивационные объявления о статусе во время пробежки или другого занятия. Звуковые подсказки воспроизводятся на подключённых Bluetooth-наушниках, если они доступны. В противном случае звуковые подсказки воспроизводятся на сопряжённом телефоне. Во время голосового оповещения часы или телефон снижают громкость основного звука для воспроизведения объявления. ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция доступна не для всех занятий. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > Focus Modes > Activity > Voice Alerts. 3 Выберите нужный вариант: - Чтобы получать оповещение по каждому кругу, выберите Lap Alert. - Чтобы настроить оповещения с информацией о темпе и скорости, выберите Pace/Speed Alert. - Чтобы настроить оповещения с информацией о частоте пульса, выберите Heart Rate Alert. - Чтобы настроить оповещения с данными о мощности, выберите Power Alert. - Чтобы получать оповещения при запуске и остановке таймера занятия, включая функцию Auto Pause, выберите Timer Events. - Чтобы оповещения тренировки воспроизводились в виде голосового оповещения, выберите Workout Alerts. - Чтобы оповещения занятия воспроизводились в виде голосового оповещения, выберите Activity Alerts (Activity Alerts, стр. 47). - Чтобы перед голосовым оповещением воспроизводился звуковой сигнал, выберите Audio Tones.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки здоровья и самочувствия

На циферблате нажмите и удерживайте кнопку, затем выберите Watch Settings > Health & Wellness. Wrist Heart Rate: настройка параметров наручного монитора сердечного ритма (Настройки наручного монитора сердечного ритма, стр. 98). Pulse Ox: настройка режима пульсоксиметра (Настройка режима пульсоксиметра, стр. 100). Move IQ: включение событий Move IQ®. Когда ваши движения совпадают с привычными паттернами физической активности, функция Move IQ автоматически определяет событие и отображает его в вашей временной шкале. События Move IQ показывают тип и продолжительность активности, но не отображаются в списке занятий или ленте новостей. Для получения более подробной информации и точности вы можете записать занятие с таймером на устройстве.

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

Вопрос? Сканируйте

Пульс на запястье

Часы оснащены наручным монитором сердечного ритма, и вы можете просматривать данные о пульсе в виджете пульса (Просмотр виджетов, стр. 58). Часы также совместимы с нагрудными мониторами сердечного ритма. Если при начале занятия доступны данные как наручного, так и нагрудного монитора сердечного ритма, часы используют данные нагрудного монитора. Настройки здоровья и самочувствия

Ношение часов

ВНИМАНИЕ У некоторых пользователей может возникать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если кожа чувствительная или есть аллергия. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже время восстановиться. Чтобы предотвратить раздражение кожи, следите за тем, чтобы часы были чистыми и сухими, и не затягивайте их слишком туго на запястье. Дополнительную информацию см. на сайте garmin.com/fitandcare. - Носите часы выше косточки запястья. ПРИМЕЧАНИЕ: Часы должны плотно прилегать, но не сдавливать запястье. Для более точного измерения пульса часы не должны смещаться во время бега или тренировки. Для измерения SpO2 следует оставаться неподвижным. ПРИМЕЧАНИЕ: Оптический датчик расположен на задней стороне часов. - Дополнительную информацию о наручном мониторе сердечного ритма см. в разделе Советы при нестабильных данных о пульсе, стр. 98. - Дополнительную информацию о датчике пульсоксиметра см. в разделе Советы при нестабильных данных пульсоксиметра, стр. 100. - Дополнительную информацию о точности см. на сайте garmin.com/ataccuracy. - Дополнительную информацию о ношении и уходе за часами см. на сайте garmin.com/fitandcare.

Советы при нестабильных данных о пульсе

Если данные о пульсе нестабильны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами. - Очистите и высушите руку перед надеванием часов. - Не наносите солнцезащитный крем, лосьон и средство от насекомых под часы. - Не царапайте датчик сердечного ритма на задней стороне часов. - Носите часы выше косточки запястья. Часы должны плотно прилегать, но не сдавливать запястье. - Дождитесь, пока значок не станет постоянным, прежде чем начинать занятие. - Разомнитесь в течение 5–10 минут и получите показания пульса перед началом занятия. ПРИМЕЧАНИЕ: В холодных условиях разминайтесь в помещении. - После каждой тренировки промывайте часы пресной водой.

Настройки наручного монитора сердечного ритма

На циферблате нажмите и удерживайте кнопку, затем выберите Watch Settings > Health & Wellness > Wrist Heart Rate. Status: включает наручный монитор сердечного ритма. По умолчанию установлено значение Auto, при котором наручный монитор сердечного ритма используется автоматически, если не подключён внешний монитор сердечного ритма. ПРИМЕЧАНИЕ: Отключение наручного монитора сердечного ритма также отключает наручный датчик пульсоксиметра. Вы можете выполнить измерение вручную с помощью виджета пульсоксиметра. Broadcast Heart Rate: передаёт данные о пульсе на сопряжённое устройство (Передача данных о пульсе, стр. 99). Настройки здоровья и самочувствия

© «Спорт Лайф», 2026

Трансляция данных о частоте пульса

Вы можете транслировать данные о частоте пульса с часов и просматривать их на сопряжённых устройствах. Трансляция данных о частоте пульса сокращает время работы от батареи. СОВЕТ: Вы можете настроить параметры активности так, чтобы данные о частоте пульса транслировались автоматически при начале активности (Activity Settings, стр. 45). Например, можно транслировать данные о частоте пульса на устройство Edge во время езды на велосипеде. 1 Выберите один из вариантов: - Удерживайте кнопку и выберите Watch Settings > Health & Wellness > Wrist Heart Rate > Broadcast Heart Rate. - Удерживайте кнопку, чтобы открыть меню управления, и выберите . ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете добавлять элементы в меню управления (Customizing the Controls Menu, стр. 54). 2 Нажмите . Часы начнут трансляцию данных о частоте пульса. 3 Выполните сопряжение часов с совместимым устройством. ПРИМЕЧАНИЕ: Инструкции по сопряжению различаются для каждого совместимого устройства Garmin. См. руководство пользователя соответствующего устройства. 4 Нажмите , чтобы остановить трансляцию данных о частоте пульса.

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

Вопрос? Сканируйте

Pulse Ox (пульсоксиметр)

Часы оснащены наручным пульсоксиметром для измерения периферийного насыщения крови кислородом (SpO2). По мере увеличения высоты уровень кислорода в крови может снижаться. Знание уровня насыщения крови кислородом помогает определить, насколько хорошо организм адаптируется к большим высотам при занятиях альпинизмом и экспедиционным спортом. Вы можете вручную запустить измерение пульсоксиметра, открыв соответствующий виджет (Getting Pulse Oximeter Readings, стр. 100). Также можно включить режим измерения в течение всего дня (Setting the Pulse Oximeter Mode, стр. 100). Когда вы просматриваете виджет пульсоксиметра в состоянии покоя, часы анализируют насыщение крови кислородом и высоту над уровнем моря. Профиль высоты помогает отслеживать изменения показаний пульсоксиметра относительно высоты. На часах показание пульсоксиметра отображается в виде процента насыщения кислородом и цветового индикатора на графике. В учётной записи Garmin Connect можно просматривать дополнительные сведения о показаниях пульсоксиметра, включая тенденции за несколько дней. Для получения дополнительной информации о точности пульсоксиметра перейдите на сайт garmin.com/ataccuracy. Health and Wellness Settings Шкала высоты. График средних показаний насыщения крови кислородом за последние 24 часа. Последнее показание насыщения крови кислородом. Шкала процента насыщения кислородом. График показаний высоты за последние 24 часа.

Получение показаний пульсоксиметра

Вы можете вручную запустить измерение пульсоксиметра, открыв соответствующий виджет. В виджете отображается последний показатель насыщения крови кислородом в процентах, график средних почасовых показаний за последние 24 часа, а также график высоты за последние 24 часа. ПРИМЕЧАНИЕ: При первом просмотре виджета пульсоксиметра часы должны получить сигналы спутников для определения высоты. Выйдите на улицу и подождите, пока часы найдут спутники. 1 Находясь в сидячем положении или в состоянии покоя, нажмите кнопку на циферблате, чтобы открыть виджет пульсоксиметра. 2 Нажмите , чтобы просмотреть подробные сведения виджета и начать измерение пульсоксиметра. 3 Оставайтесь неподвижны в течение до 30 секунд. ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы слишком активны и часы не могут получить показание пульсоксиметра, вместо процентного значения появится соответствующее сообщение. Повторите попытку после нескольких минут в состоянии покоя. Для получения наилучших результатов держите руку с часами на уровне сердца во время измерения насыщения крови кислородом. 4 Нажмите , чтобы просмотреть график показаний пульсоксиметра за последние семь дней.

Настройка режима пульсоксиметра

1 На циферблате удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > Health & Wellness > Pulse Oximeter. 3 Выберите один из вариантов: - Чтобы включить измерения в периоды покоя в течение дня, выберите All Day. ПРИМЕЧАНИЕ: Включение режима All Day сокращает время работы от батареи. - Чтобы включить непрерывные измерения во время сна, выберите During Sleep. ПРИМЕЧАНИЕ: Необычные позы во время сна могут приводить к аномально низким показаниям SpO2 в ночное время. - Чтобы отключить автоматические измерения, выберите On Demand.

© «Спорт Лайф», 2026

Советы при нестабильных данных пульсоксиметра

Если данные пульсоксиметра нестабильны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами. - Оставайтесь неподвижны во время измерения насыщения крови кислородом. - Надевайте часы выше запястной кости. Часы должны плотно прилегать к руке, но не сдавливать её. - Держите руку с часами на уровне сердца во время измерения насыщения крови кислородом. - Используйте силиконовый или нейлоновый ремешок. - Перед надеванием часов очистите и высушите руку. - Не наносите солнцезащитный крем, лосьон и средство от насекомых на участок кожи под часами. - Не царапайте оптический датчик на задней панели часов. - После каждой тренировки промывайте часы пресной водой. Health and Wellness Settings

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Auto Goal (автоматическая цель)

Устройство автоматически формирует ежедневную цель по количеству шагов на основе ваших предыдущих уровней активности. В течение дня устройство отображает ваш прогресс в достижении ежедневной цели. Если вы не хотите использовать функцию Auto Goal, вы можете установить персональную цель по количеству шагов в учётной записи Garmin Connect.

© «Спорт Лайф», 2026

Использование оповещения о движении

Длительное сидение может вызывать нежелательные изменения метаболизма. Оповещение о движении напоминает вам о необходимости двигаться. После одного часа бездействия на экране появляются надпись Move! и индикатор движения. Дополнительные сегменты добавляются каждые 15 минут бездействия. Устройство также подаёт звуковой сигнал или вибрирует, если включены звуковые оповещения (Системные настройки, стр. 120). Совершите короткую прогулку (не менее нескольких минут), чтобы сбросить оповещение о движении.

© «Спорт Лайф», 2026

Минуты интенсивности

Для улучшения здоровья такие организации, как Всемирная организация здравоохранения, рекомендуют не менее 150 минут в неделю активности умеренной интенсивности, например быстрой ходьбы, или 75 минут в неделю активности высокой интенсивности, например бега. Часы отслеживают интенсивность вашей активности и фиксируют время, проведённое в активностях умеренной и высокой интенсивности (для определения высокой интенсивности необходимы данные о частоте сердечных сокращений). Часы суммируют минуты умеренной и высокой интенсивности. При этом общее количество минут высокой интенсивности удваивается.

Накопление минут интенсивности

Часы Enduro рассчитывают минуты интенсивности, сравнивая данные о частоте сердечных сокращений со средним значением ЧСС в состоянии покоя. Если измерение ЧСС отключено, часы рассчитывают минуты умеренной интенсивности на основе анализа количества шагов в минуту. - Запустите хронометрируемую активность для наиболее точного расчёта минут интенсивности. - Носите часы круглосуточно для наиболее точного определения ЧСС в состоянии покоя.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Отслеживание сна

Во время сна часы автоматически определяют его начало и отслеживают ваши движения в течение обычного времени сна. Вы можете задать обычное время сна в приложении Garmin Connect или в настройках часов (Настройка режима фокусировки на сне, стр. 96). Статистика сна включает общее время сна, фазы сна, движения во время сна и оценку сна. Помощник по сну даёт рекомендации по потребности во сне на основе истории вашего сна и активности, статуса HRV и дневного сна (Виджеты, стр. 55). Дневной сон добавляется к статистике сна и может влиять на восстановление. Подробную статистику сна можно просмотреть в учётной записи Garmin Connect. ПРИМЕЧАНИЕ: Режим «Не беспокоить» можно использовать для отключения уведомлений и оповещений, за исключением будильников (Управление, стр. 51).

Использование автоматического отслеживания сна

1 Носите часы во время сна. 2 Загрузите данные отслеживания сна в учётную запись Garmin Connect (Использование приложения Garmin Connect, стр. 92). Статистику сна можно просмотреть в учётной записи Garmin Connect. Информацию о сне за предыдущую ночь можно просмотреть на часах Enduro (Виджеты, стр. 55). Настройки здоровья и самочувствия

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

Вопрос? Сканируйте

Карта

Часы могут отображать несколько типов картографических данных Garmin, включая топографические горизонтали, ближайшие объекты, карты горнолыжных курортов и поля для гольфа. С помощью Map Manager (Менеджера карт) можно загружать дополнительные карты или управлять хранилищем карт. Для приобретения дополнительных картографических данных и просмотра информации о совместимости перейдите на сайт garmin.com/maps. Ваше местоположение на карте обозначается значком. При навигации к пункту назначения маршрут отмечается линией на карте.

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

Вопрос? Сканируйте

Просмотр карты

1 Выберите один из вариантов, чтобы открыть карту: - Нажмите , затем выберите Map, чтобы просмотреть карту без запуска активности. - Выйдите на улицу, запустите активность с GPS (Запуск активности, стр. 17) и нажмите или , чтобы перейти к экрану карты. 2 При необходимости подождите, пока часы найдут спутники. 3 Выберите один из вариантов для перемещения и масштабирования карты: - При использовании сенсорного экрана коснитесь карты, перетащите её для позиционирования перекрестия, затем нажмите или для увеличения или уменьшения масштаба. - При использовании кнопок удерживайте , выберите Pan/Zoom и нажмите или для увеличения или уменьшения масштаба. ПРИМЕЧАНИЕ: Можно нажать , чтобы переключаться между перемещением вверх/вниз, перемещением влево/вправо и масштабированием. 4 Удерживайте , чтобы выбрать точку, указанную перекрестием.

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

Вопрос? Сканируйте

Сохранение местоположения на карте или навигация к нему

Вы можете выбрать любое местоположение на карте, сохранить его или начать навигацию к нему. 1 На карте выберите один из вариантов: - При использовании сенсорного экрана коснитесь карты, перетащите её для позиционирования перекрестия, затем нажмите или для увеличения или уменьшения масштаба. - При использовании кнопок удерживайте , выберите Pan/Zoom и нажмите или для увеличения или уменьшения масштаба. ПРИМЕЧАНИЕ: Можно нажать , чтобы переключаться между перемещением вверх/вниз, перемещением влево/вправо и масштабированием. 2 Перемещайте и масштабируйте карту, чтобы поместить нужное местоположение в центр перекрестия. 3 Удерживайте , чтобы выбрать точку, указанную перекрестием. 4 При необходимости выберите ближайшую достопримечательность. 5 Выберите один из вариантов: - Чтобы начать навигацию к местоположению, выберите Go. - Чтобы сохранить местоположение, выберите Save Location. - Чтобы просмотреть информацию о местоположении, выберите Review. Map

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки карты

Вы можете настроить отображение карты в приложении карты и на экранах данных. ПРИМЕЧАНИЕ: При необходимости можно настроить параметры карты для конкретных активностей вместо использования системных настроек (Настройки активности, стр. 45). На циферблате удерживайте и выберите Watch Settings > Map & Navigation. Map Manager: отображает загруженные версии карт и позволяет загружать дополнительные карты (Управление картами, стр. 103). Dark Mode: устанавливает цвета карты на белый или чёрный фон для видимости в дневное или ночное время. Параметр Auto автоматически подстраивает цвета карты в зависимости от времени суток. High Contrast: включает отображение карты с повышенной контрастностью для лучшей видимости в сложных условиях. Orientation: задаёт ориентацию карты. Параметр North Up располагает север в верхней части экрана. Параметр Track Up располагает текущее направление движения в верхней части экрана. Lock on Road: привязывает значок положения, обозначающий вашу позицию на карте, к ближайшей дороге. Detail: задаёт степень детализации карты. Более высокая детализация может замедлить перерисовку карты. Symbol Set: задаёт условные обозначения карты в морском режиме. Параметр NOAA отображает условные обозначения Национального управления океанических и атмосферных исследований. Параметр International отображает условные обозначения Международной ассоциации маячных служб.

Управление картами

1 На циферблате удерживайте . 2 Выберите Watch Settings > Map & Navigation > Map Manager. 3 Выберите один из вариантов: - Чтобы загрузить премиальные карты и активировать подписку Outdoor Maps+ для данного устройства, выберите Outdoor Maps+ (Загрузка карт с помощью Outdoor Maps+, стр. 104). - Чтобы загрузить карты TopoActive, выберите TopoActive Maps (Загрузка карт TopoActive, стр. 104). Map

Загрузка карт с помощью Outdoor Maps+

Перед загрузкой карт на устройство необходимо подключиться к беспроводной сети (Подключение к сети Wi-Fi, стр. 90). 1 На циферблате удерживайте . 2 Выберите Watch Settings > Map & Navigation > Map Manager > Outdoor Maps+. 3 При необходимости нажмите и выберите Check Subscription, чтобы активировать подписку Outdoor Maps+ для данных часов. ПРИМЕЧАНИЕ: Перейдите на сайт garmin.com/outdoormaps для получения информации о приобретении подписки. 4 Выберите Add Map, затем выберите местоположение. Появится предварительный просмотр региона карты. 5 На карте выполните одно или несколько действий: - Перетащите карту для просмотра других областей. - Сведите или разведите два пальца на сенсорном экране для уменьшения или увеличения масштаба карты. - Нажмите и для увеличения или уменьшения масштаба карты. 6 Нажмите и выберите . 7 Выберите . 8 Выберите один из вариантов: - Чтобы изменить название карты, выберите Name. - Чтобы изменить загружаемые слои карты, выберите Layers. СОВЕТ: Можно нажать , чтобы просмотреть сведения о слоях карты. - Чтобы изменить регион карты, выберите Selected Area. 9 Выберите , чтобы загрузить карту. ПРИМЕЧАНИЕ: Во избежание разрядки аккумулятора часы ставят загрузку карты в очередь на более позднее время; загрузка начнётся после подключения часов к внешнему источнику питания.

© «Спорт Лайф», 2026

Загрузка карт TopoActive

Перед загрузкой карт на устройство необходимо подключиться к беспроводной сети (Подключение к сети Wi-Fi, стр. 90). 1 На циферблате удерживайте . 2 Выберите Watch Settings > Map & Navigation > Map Manager > TopoActive Maps > Add Map. 3 Выберите карту. 4 Нажмите и выберите Download. ПРИМЕЧАНИЕ: Во избежание разрядки аккумулятора часы ставят загрузку карты в очередь на более позднее время; загрузка начнётся после подключения часов к внешнему источнику питания.

Удаление карт

Вы можете удалить карты, чтобы увеличить доступный объём памяти устройства. 1 На циферблате нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Карта и навигация > Менеджер карт. 3 Выберите один из вариантов: - Выберите TopoActive Maps, выберите карту, нажмите и выберите Удалить. - Выберите Outdoor Maps+, выберите карту, нажмите и выберите Удалить карту.

© «Спорт Лайф», 2026

Отображение и скрытие данных карты

Вы можете выбрать данные, отображаемые на карте, и сохранить темы данных карты для нескольких видов активности. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Карта. 3 Нажмите . 4 Выберите Слои карты. 5 Выберите один из вариантов: - Чтобы настроить данные карты для определённого типа активности, выберите Тема активности, затем выберите активность. Изменения настроек данных карты сохраняются в выбранной теме активности. - Чтобы выбрать установленный картографический продукт для отображения, выберите Тип карты, затем выберите картографический продукт. - Чтобы включить определённые элементы карты, например линии активности или сохранённые местоположения, выберите элемент карты и выберите Статус > Вкл. СОВЕТ: Вы можете выбрать Применить ко всем активностям, чтобы применить настройку ко всем темам активности. - Чтобы просмотреть загруженные версии карт или загрузить дополнительные карты, выберите Получить больше карт (Менеджер карт, стр. 103).

© «Спорт Лайф», 2026

Навигация к пункту назначения

Вы можете использовать устройство для навигации к пункту назначения или следования по маршруту. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Карта. 3 Нажмите . 4 Выберите Навигация. 5 Выберите категорию. 6 Следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать пункт назначения. 7 Выберите Перейти. 8 Выберите вид активности, который хотите использовать при следовании по маршруту. Отобразится навигационная информация. 9 Нажмите , чтобы начать навигацию.

Навигация к ближайшей точке интереса

Если картографические данные, установленные на ваших часах, содержат точки интереса, вы можете прокладывать к ним маршрут. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Карта. 3 Нажмите . 4 Выберите Навигация > Исследовать поблизости. Отобразится список точек интереса вблизи вашего текущего местоположения. 5 Выберите один из вариантов: - Выберите категорию и при необходимости следуйте инструкциям на экране. - Нажмите , чтобы открыть клавиатуру, и введите название места. 6 Выберите точку интереса из результатов поиска. 7 Выберите Перейти. 8 Выберите вид активности, который хотите использовать при следовании по маршруту. Отобразится навигационная информация. 9 Нажмите , чтобы начать навигацию.

Навигация к начальной точке во время активности

Вы можете вернуться к начальной точке текущей активности по прямой линии или по пройденному пути. Эта функция доступна только для активностей с использованием GPS. 1 Во время активности нажмите . 2 Выберите Назад к старту и выберите один из вариантов: - Чтобы вернуться к начальной точке активности по пройденному пути, выберите TracBack. - Если у вас нет поддерживаемой карты или используется прямая прокладка маршрута, выберите Маршрут, чтобы вернуться к начальной точке активности по прямой линии. - Если прямая прокладка маршрута не используется, выберите Маршрут, чтобы вернуться к начальной точке активности с пошаговыми указаниями. На карте отобразятся ваше текущее местоположение и трек для следования.

Отметка местоположения «человек за бортом» и навигация к нему

Вы можете сохранить местоположение «человек за бортом» (MOB) и автоматически начать навигацию обратно к нему. СОВЕТ: Вы можете настроить функцию удержания кнопок для быстрого доступа к функции MOB (Настройка быстрых действий кнопок, стр. 120). 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите активность. 3 Нажмите и удерживайте . 4 Выберите Навигация > Последний MOB. Отобразится навигационная информация.

Остановка навигации

1 Во время навигации в ходе занятия удерживайте кнопку. 2 Выберите пункт назначения. Отобразятся сведения о пункте назначения. 3 Нажмите кнопку. 4 Выберите Stop Navigation. Навигация к пункту назначения остановится, но занятие останется активным.

Сохранение местоположения

Вы можете сохранить текущее местоположение, чтобы впоследствии вернуться к нему с помощью приложения Saved (Использование приложения Saved, стр. 12). ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете добавлять параметры в меню управления (Настройка меню управления, стр. 54). 1 Удерживайте кнопку. 2 Выберите. 3 Следуйте инструкциям на экране.

Сохранение местоположения в двойной сетке координат

Вы можете сохранить текущее местоположение с использованием двойных координат сетки, чтобы впоследствии вернуться в то же место. 1 Назначьте кнопку или комбинацию кнопок для функции Dual Grid (Настройка ярлыков кнопок, стр. 120). 2 Удерживайте назначенную кнопку или комбинацию кнопок для сохранения местоположения в двойной сетке координат. 3 Подождите, пока часы выполнят поиск спутников. 4 Нажмите кнопку для сохранения местоположения. 5 При необходимости нажмите кнопку для редактирования сведений о местоположении. Навигация

Отправка местоположения с карты с помощью приложения Garmin Connect

ВНИМАНИЕ Вы несёте личную ответственность за осмотрительность при передаче сведений о местоположении другим людям. Всегда убеждайтесь в том, что вы знаете человека, которому передаёте информацию о местоположении, и доверяете ему. ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция доступна только в том случае, если совместимое с курсами устройство Garmin подключено к устройству iPhone по технологии Bluetooth. Вы можете передавать сведения о местоположении и данные из Apple® Maps на совместимое устройство Garmin. 1 В приложении Apple Maps выберите местоположение. 2 Выберите > . 3 При необходимости в приложении Garmin Connect выберите устройство Garmin. В приложении Garmin Connect появится уведомление о том, что местоположение теперь доступно на вашем устройстве (Начало GPS-занятия из общего местоположения, стр. 108).

Начало GPS-занятия из общего местоположения

Вы можете использовать приложение Garmin Connect для передачи местоположения из Apple Maps на часы и навигации к этому местоположению (Отправка местоположения с карты с помощью приложения Garmin Connect, стр. 108). 1 Получив уведомление о местоположении на часах, выберите. На часах отобразятся сведения о местоположении. СОВЕТ: Местоположение сохраняется в приложении Saved (Использование приложения Saved, стр. 12). 2 Выберите Go To и укажите вид занятия. 3 Следуйте инструкциям на экране для следования к пункту назначения.

Навигация к общему местоположению во время занятия

Эта функция предназначена для занятий с использованием GPS. Если GPS отключён для вашего занятия, вы сможете просмотреть местоположение позднее. СОВЕТ:

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

Вопрос? Сканируйте

Местоположение сохраняется в приложении Saved (Использование приложения Saved, стр. 12). Вы можете получать общие местоположения на часах во время GPS-занятия и выполнять навигацию к этим местоположениям (Отправка местоположения с карты с помощью приложения Garmin Connect, стр. 108). 1 Если во время GPS-занятия появится уведомление об общем местоположении, выберите для навигации к нему. 2 Следуйте инструкциям на экране для следования к пункту назначения.

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

Вопрос? Сканируйте

Маршруты

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Эта функция позволяет пользователям загружать маршруты, созданные другими пользователями. Garmin не даёт никаких гарантий относительно безопасности, точности, надёжности, полноты или актуальности маршрутов, созданных третьими сторонами. Любое использование маршрутов, созданных третьими сторонами, или доверие к ним осуществляется на ваш собственный риск. Вы можете отправить маршрут из вашей учётной записи Garmin Connect на устройство. После сохранения на устройстве вы можете следовать по маршруту. Вы можете следовать по сохранённому маршруту просто потому, что он является удобным путём. Например, можно сохранить и использовать удобный для велосипедистов маршрут на работу. Также можно следовать по сохранённому маршруту, стараясь достичь или превзойти ранее установленные показатели. Например, если исходный маршрут был пройден за 30 минут, можно соревноваться с Virtual Partner, стараясь преодолеть маршрут менее чем за 30 минут. Навигация

Создание маршрута на устройстве и навигация по нему

1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Карта. 3 Нажмите . 4 Выберите Навигация > Создать маршрут. 5 Выберите один из вариантов: - Выберите Маршрут туда и обратно, чтобы создать кольцевой маршрут на основе заданного расстояния и направления движения. - Выберите Занятия, чтобы создать маршрут на основе ранее сохранённого занятия. - Выберите Sight 'N Go, чтобы создать прямолинейный маршрут к объекту, видимому вдали. - Выберите Координаты, чтобы создать маршрут к местоположению на основе географических координат. - Выберите Использовать карту, чтобы создать маршрут, выбирая точки маршрута на карте. 6 Выберите вид занятия, который хотите использовать при следовании по маршруту. 7 При необходимости следуйте инструкциям на экране для ввода информации о местоположении. 8 Нажмите , чтобы начать навигацию.

Создание кольцевого маршрута

Устройство может создать кольцевой маршрут на основе заданного расстояния и направления движения. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Карта. 3 Нажмите . 4 Выберите Навигация > Создать маршрут > Маршрут туда и обратно. 5 Выберите вид занятия, который хотите использовать при следовании по маршруту. 6 Введите общую дистанцию маршрута. 7 Выберите направление движения. Устройство создаёт до трёх маршрутов. Нажмите , чтобы просмотреть маршруты. 8 Нажмите , чтобы выбрать маршрут. 9 Выберите один из вариантов: - Чтобы начать навигацию, выберите Старт. - Чтобы просмотреть маршрут на карте, а также перемещать или масштабировать карту, выберите Карта. - Чтобы просмотреть список поворотов маршрута, выберите Пошаговые инструкции. - Чтобы просмотреть график высот маршрута, выберите Высота. - Чтобы сохранить маршрут, выберите Сохранить. - Чтобы просмотреть список подъёмов на маршруте, выберите Просмотр подъёмов. Навигация

Навигация с помощью Sight 'N Go

© «Спорт Лайф», 2026

Вы можете направить устройство на удалённый объект, например водонапорную башню, зафиксировать направление, а затем следовать к этому объекту. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Карта. 3 Нажмите . 4 Выберите Навигация > Создать маршрут > Sight 'N Go. 5 Выберите вид занятия, который хотите использовать при следовании по маршруту. 6 Направьте верхнюю часть часов на объект и нажмите . Отобразится навигационная информация. 7 Нажмите , чтобы начать навигацию.

Создание маршрута в Garmin Connect

Перед созданием маршрута в приложении Garmin Connect необходимо иметь учётную запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 92). 1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Тренировки и планирование > Маршруты > Создать маршрут. 3 Выберите тип маршрута. 4 Следуйте инструкциям на экране. 5 Выберите Готово. ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете отправить этот маршрут на устройство (Отправка маршрута на устройство, стр. 110).

Отправка маршрута на устройство

Вы можете отправить маршрут, созданный в приложении Garmin Connect, на устройство (Создание маршрута в Garmin Connect, стр. 110). 1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Тренировки и планирование > Маршруты. 3 Выберите маршрут. 4 Выберите . 5 Выберите совместимое устройство. 6 Следуйте инструкциям на экране. Навигация

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

Вопрос? Сканируйте

Проецирование путевой точки

Вы можете создать новое местоположение, задав расстояние и направление от текущего местоположения до нового. ПРИМЕЧАНИЕ: Возможно, потребуется добавить приложение Project Wpt. в список занятий и приложений. 1 На циферблате нажмите . 2 Выберите Project Wpt.. 3 Нажмите или , чтобы задать направление. 4 Нажмите . 5 Нажмите , чтобы выбрать единицу измерения. 6 Нажмите , чтобы ввести расстояние. 7 Нажмите , чтобы сохранить. Спроецированная путевая точка сохраняется с именем по умолчанию.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Функции безопасности и отслеживания

ВНИМАНИЕ Функции безопасности и отслеживания являются вспомогательными и не должны использоваться в качестве основного способа получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не связывается со службами экстренной помощи от вашего имени. УВЕДОМЛЕНИЕ Для использования функций безопасности и отслеживания часы Enduro должны быть подключены к приложению Garmin Connect по технологии Bluetooth. Сопряжённый телефон должен иметь тарифный план с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Вы можете добавить экстренные контакты в свою учётную запись Garmin Connect. Дополнительные сведения о функциях безопасности и отслеживания см. на сайте garmin.com/safety. Assistance (Помощь): позволяет отправить сообщение с вашим именем, ссылкой LiveTrack и GPS-координатами (если доступны) вашим экстренным контактам. Incident detection (Обнаружение инцидента): когда часы Enduro фиксируют инцидент во время определённых занятий на открытом воздухе, часы автоматически отправляют сообщение, ссылку LiveTrack и GPS-координаты (если доступны) вашим экстренным контактам. LiveTrack: позволяет друзьям и родственникам следить за вашими гонками и тренировками в режиме реального времени. Вы можете пригласить подписчиков по электронной почте или через социальные сети, предоставив им доступ к просмотру ваших данных в реальном времени на веб-странице. Live Event Sharing (Трансляция событий в реальном времени): позволяет отправлять сообщения друзьям и родственникам во время мероприятия с актуальными обновлениями. ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция доступна только при подключении часов к совместимому телефону Android. GroupTrack: позволяет отслеживать ваши контакты через LiveTrack непосредственно на экране в режиме реального времени.

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

Вопрос? Сканируйте

Добавление экстренных контактов

Номера телефонов 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. Ваши экстренные контакты получат уведомление о том, что вы добавили их в качестве экстренного контакта, и смогут принять или отклонить ваш запрос. Если контакт отклонит запрос, необходимо выбрать другой экстренный контакт. Функции безопасности и отслеживания

© «Спорт Лайф», 2026

Добавление контактов

В приложение Garmin Connect можно добавить до 50 контактов. Адреса электронной почты контактов могут использоваться с функцией LiveTrack. Три из этих контактов можно назначить экстренными (Добавление экстренных контактов, стр. 111). 1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Contacts. 3 Следуйте инструкциям на экране. После добавления контактов необходимо синхронизировать данные, чтобы изменения применились на устройстве Enduro (Использование приложения Garmin Connect, стр. 92).

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

Вопрос? Сканируйте

Включение и отключение обнаружения инцидентов

ВНИМАНИЕ Обнаружение инцидентов является вспомогательной функцией, доступной только для определённых занятий на открытом воздухе. Не следует полагаться на функцию обнаружения инцидентов как на основной способ получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не связывается со службами экстренной помощи от вашего имени. УВЕДОМЛЕНИЕ Перед включением функции обнаружения инцидентов на часах необходимо настроить экстренные контакты в приложении Garmin Connect (Добавление экстренных контактов, стр. 111). Сопряжённый телефон должен иметь тарифный план с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши экстренные контакты должны иметь возможность получать электронные письма или текстовые сообщения (может взиматься стандартная плата за SMS). 1 На циферблате удерживайте . 2 Выберите Watch Settings > Safety & Tracking > Incident Detection. 3 Выберите занятие с GPS. ПРИМЕЧАНИЕ: Обнаружение инцидентов доступно только для определённых занятий на открытом воздухе. Когда часы Enduro фиксируют инцидент и телефон подключён, приложение Garmin Connect может автоматически отправить текстовое сообщение и электронное письмо с вашим именем и GPS-координатами (если доступны) вашим экстренным контактам. На устройстве и сопряжённом телефоне появится сообщение о том, что контакты будут уведомлены через 15 секунд. Если помощь не требуется, автоматическое экстренное сообщение можно отменить.

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

Вопрос? Сканируйте

Запрос помощи

ВНИМАНИЕ Функция помощи является вспомогательной и не должна использоваться в качестве основного способа получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не связывается со службами экстренной помощи от вашего имени. УВЕДОМЛЕНИЕ Перед отправкой запроса о помощи необходимо настроить экстренные контакты в приложении Garmin Connect (Добавление экстренных контактов, стр. 111). Сопряжённый телефон должен иметь тарифный план с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши экстренные контакты должны иметь возможность получать электронные письма или текстовые сообщения (может взиматься стандартная плата за SMS). 1 Удерживайте . 2 Почувствовав три вибрации, отпустите кнопку для активации функции помощи. На экране появится обратный отсчёт. СОВЕТ: До завершения обратного отсчёта можно выбрать Cancel, чтобы отменить отправку сообщения. Функции безопасности и отслеживания

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

Вопрос? Сканируйте

Начало сеанса GroupTrack

УВЕДОМЛЕНИЕ Сопряжённый телефон должен иметь тарифный план с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Перед началом сеанса GroupTrack необходимо выполнить сопряжение часов с совместимым телефоном (Сопряжение телефона, стр. 88). Данные инструкции предназначены для начала сеанса GroupTrack с часами Enduro. Если ваши контакты используют другие совместимые устройства, вы сможете видеть их на карте. Другие устройства могут не поддерживать отображение участников GroupTrack на карте. 1 На часах Enduro удерживайте кнопку и выберите Watch Settings > Safety & Tracking > LiveTrack > GroupTrack. 2 Выберите нужный параметр: - Выберите Visible To, чтобы включить сеансы GroupTrack для всех контактов Garmin Connect или только для приглашённых контактов. - Выберите Show on Map, чтобы включить отображение контактов на экране карты. - Выберите Activity Types, чтобы выбрать типы активностей, отображаемые на экране карты во время сеанса GroupTrack. 3 На часах начните активность на открытом воздухе. 4 Прокрутите экран до карты, чтобы увидеть своих контактов.

Советы по использованию GroupTrack

Функция GroupTrack позволяет отслеживать других участников группы с помощью LiveTrack непосредственно на экране. Все члены группы должны быть вашими контактами в учётной записи Garmin Connect. - Начинайте активность на открытом воздухе с использованием GPS. - Выполните сопряжение устройства Enduro с телефоном по технологии Bluetooth. - В приложении Garmin Connect выберите > Connections, чтобы обновить список контактов для сеанса GroupTrack. - Убедитесь, что все ваши контакты выполнили сопряжение с телефонами и запустили сеанс LiveTrack в приложении Garmin Connect. - Убедитесь, что все ваши контакты находятся в зоне досягаемости (40 км или 25 миль). - Во время сеанса GroupTrack прокрутите экран до карты, чтобы увидеть своих контактов (Добавление карты к активности, стр. 44).

Музыка

ПРИМЕЧАНИЕ: Для часов Enduro доступны три варианта воспроизведения музыки. - Музыка от сторонних поставщиков - Личный аудиоконтент - Музыка, хранящаяся на телефоне На часах Enduro можно загружать аудиоконтент с компьютера или от стороннего поставщика, чтобы слушать музыку в отсутствие телефона поблизости. Для прослушивания аудиоконтента, хранящегося на часах, можно подключить Bluetooth-наушники. Музыка

Подключение к стороннему поставщику

Перед загрузкой музыки или других аудиофайлов на совместимые часы от поддерживаемого стороннего поставщика необходимо подключиться к поставщику через приложение Garmin Connect. 1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Garmin Devices, затем выберите свои часы. 3 Выберите Music > Music Providers. 4 Выберите нужный параметр: - Чтобы подключиться к уже установленному поставщику, выберите его и следуйте инструкциям на экране. - Чтобы подключиться к новому поставщику, выберите Get Music Apps, найдите поставщика и следуйте инструкциям на экране.

Загрузка аудиоконтента от стороннего поставщика

Перед загрузкой аудиоконтента от стороннего поставщика необходимо подключиться к сети Wi-Fi (Подключение к сети Wi-Fi, стр. 90). 1 Удерживайте кнопку на любом экране, чтобы открыть элементы управления музыкой. 2 Удерживайте кнопку. 3 Выберите Music Providers. 4 Выберите подключённого поставщика. 5 Выберите плейлист или другой элемент для загрузки на часы. 6 При необходимости нажимайте кнопку до появления запроса на синхронизацию со службой. ПРИМЕЧАНИЕ: Загрузка аудиоконтента может привести к разрядке аккумулятора. При низком уровне заряда аккумулятора может потребоваться подключение часов к внешнему источнику питания.

© «Спорт Лайф», 2026

Загрузка личного аудиоконтента

Перед отправкой личной музыки на часы необходимо установить приложение Garmin Express на компьютер (garmin.com/express). Вы можете загружать личные аудиофайлы, например файлы .mp3 и .m4a, на часы Enduro с компьютера. Дополнительные сведения см. на сайте garmin.com/musicfiles. 1 Подключите часы к компьютеру с помощью входящего в комплект USB-кабеля. 2 На компьютере откройте приложение Garmin Express, выберите свои часы и выберите Music. СОВЕТ: На компьютерах с Windows® можно выбрать и перейти к папке с аудиофайлами. На компьютерах Apple приложение Garmin Express использует библиотеку iTunes®. 3 В списке My Music или iTunes Library выберите категорию аудиофайлов, например песни или плейлисты. 4 Установите флажки напротив нужных аудиофайлов и выберите Send to Device. 5 При необходимости в списке Enduro выберите категорию, установите флажки и выберите Remove From Device, чтобы удалить аудиофайлы. Музыка

© «Спорт Лайф», 2026

Прослушивание музыки

1 Удерживайте кнопку на любом экране, чтобы открыть элементы управления музыкой. 2 При необходимости подключите Bluetooth-наушники (Подключение Bluetooth-наушников, стр. 115). 3 Удерживайте кнопку . 4 Выберите Music Providers, затем выберите нужный вариант: - Чтобы прослушивать музыку, загруженную на часы с компьютера, выберите My Music (Загрузка персонального аудиоконтента, стр. 114). - Чтобы управлять воспроизведением музыки на телефоне, выберите Control Phone. - Чтобы прослушивать музыку от стороннего провайдера, выберите имя провайдера и выберите плейлист. 5 Выберите .

© «Спорт Лайф», 2026

Элементы управления воспроизведением музыки

ПРИМЕЧАНИЕ. Элементы управления воспроизведением музыки могут выглядеть по-разному в зависимости от выбранного источника музыки. Нажмите , чтобы просмотреть дополнительные элементы управления воспроизведением музыки. Нажмите , чтобы просматривать аудиофайлы и плейлисты для выбранного источника. Нажмите , чтобы отрегулировать громкость. Нажмите , чтобы воспроизвести или приостановить текущий аудиофайл. Нажмите , чтобы перейти к следующему аудиофайлу в плейлисте. Удерживайте , чтобы перемотать текущий аудиофайл вперёд. Нажмите , чтобы начать воспроизведение текущего аудиофайла сначала. Нажмите дважды, чтобы перейти к предыдущему аудиофайлу в плейлисте. Удерживайте , чтобы перемотать текущий аудиофайл назад. Нажмите , чтобы изменить режим повтора. Нажмите , чтобы изменить режим перемешивания.

© «Спорт Лайф», 2026

Подключение Bluetooth-наушников

Для прослушивания музыки, загруженной на часы Enduro, необходимо подключить Bluetooth-наушники. 1 Поднесите наушники на расстояние не более 2 м (6,6 фут.) к часам. 2 Включите режим сопряжения на наушниках. 3 На циферблате удерживайте кнопку . 4 Выберите Watch Settings > Music > Headphones > Add New. 5 Выберите наушники для завершения процесса сопряжения.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Изменение режима звука

Можно изменить режим воспроизведения музыки со стерео на моно. 1 На циферблате удерживайте кнопку . 2 Выберите Watch Settings > Music > Audio. 3 Выберите нужный вариант. Музыка

© «Спорт Лайф», 2026

Профиль пользователя

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

Настройка профиля пользователя

Вы можете обновить настройки пола, даты рождения, роста, веса, запястья, зон частоты сердечных сокращений, зон мощности и критической скорости плавания (CSS). Часы используют эти данные для расчёта точных тренировочных показателей. 1 На циферблате удерживайте кнопку . 2 Выберите Watch Settings > User Profile. 3 Выберите нужный вариант.

Настройки пола

При первоначальной настройке часов необходимо указать пол. Большинство алгоритмов фитнеса и тренировок являются бинарными. Для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует выбрать пол, присвоенный при рождении. После первоначальной настройки можно изменить параметры профиля в учётной записи Garmin Connect. Profile & Privacy (Профиль и конфиденциальность): позволяет настроить данные, отображаемые в вашем публичном профиле. User Settings (Настройки пользователя): задаёт ваш пол. Если выбрать Not Specified (Не указан), алгоритмы, требующие бинарного ввода, будут использовать пол, указанный при первоначальной настройке часов.

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр фитнес-возраста

Фитнес-возраст даёт представление о том, как ваша физическая форма соотносится с физической формой человека того же пола. Часы используют такие данные, как ваш возраст, индекс массы тела (ИМТ), данные о частоте пульса в состоянии покоя и история интенсивных нагрузок, для определения фитнес-возраста. При наличии весов Index™ часы используют показатель процентного содержания жира в организме вместо ИМТ для определения фитнес-возраста. Физические упражнения и изменения образа жизни могут влиять на фитнес-возраст. ПРИМЕЧАНИЕ: для получения наиболее точного фитнес-возраста заполните настройки профиля пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 116). 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > User Profile > Fitness Age.

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

Вопрос? Сканируйте

О зонах частоты пульса

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для измерения и повышения выносливости сердечно-сосудистой системы, а также для улучшения уровня физической подготовки. Зона частоты пульса — это установленный диапазон ударов сердца в минуту. Пять общепринятых зон частоты пульса пронумерованы от 1 до 5 в порядке возрастания интенсивности. Как правило, зоны частоты пульса рассчитываются на основе процентных значений от максимальной частоты пульса.

Фитнес-цели

Знание своих зон частоты пульса поможет вам измерить и улучшить физическую форму, понимая и применяя следующие принципы. - Частота пульса является хорошим показателем интенсивности нагрузки. - Тренировки в определённых зонах частоты пульса помогают улучшить выносливость и мощность сердечно-сосудистой системы. Если вы знаете свою максимальную частоту пульса, можно воспользоваться таблицей (Расчёт зон частоты пульса, стр. 118), чтобы определить оптимальную зону частоты пульса для достижения ваших фитнес-целей. Если максимальная частота пульса вам неизвестна, воспользуйтесь одним из калькуляторов, доступных в Интернете. В некоторых спортивных залах и оздоровительных центрах можно пройти тест для измерения максимальной частоты пульса. Максимальная частота пульса по умолчанию равна 220 минус ваш возраст. User Profile

Настройка зон частоты пульса

Часы используют данные профиля пользователя, введённые при первоначальной настройке, для определения зон частоты пульса по умолчанию. Можно задать отдельные зоны частоты пульса для профилей видов спорта, таких как бег, велоспорт и плавание. Для получения наиболее точных данных о калориях во время активности задайте максимальную частоту пульса. Также можно вручную задать каждую зону частоты пульса и ввести частоту пульса в состоянии покоя. Зоны можно настроить вручную на часах или через учётную запись Garmin Connect. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > User Profile > Heart Rate & Power Zones > Heart Rate. 3 Выберите Max. Heart Rate и введите максимальную частоту пульса. Можно использовать функцию Auto Detection для автоматической записи максимальной частоты пульса во время активности (Автоматическое определение показателей физической подготовки, стр. 118). 4 Выберите LTHR и введите частоту пульса на лактатном пороге. Можно выполнить тест с подсказками для оценки лактатного порога (Lactate Threshold, стр. 64). Можно использовать функцию Auto Detection для автоматической записи лактатного порога во время активности (Автоматическое определение показателей физической подготовки, стр. 118). 5 Выберите Resting HR > Set Custom и введите частоту пульса в состоянии покоя. Можно использовать среднюю частоту пульса в состоянии покоя, измеренную часами, или задать пользовательское значение. 6 Выберите Zones > Based On. 7 Выберите один из вариантов: - Выберите BPM для просмотра и редактирования зон в ударах в минуту. - Выберите %Max. HR для просмотра и редактирования зон в процентах от максимальной частоты пульса. - Выберите %HRR для просмотра и редактирования зон в процентах от резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя). - Выберите %LTHR для просмотра и редактирования зон в процентах от частоты пульса на лактатном пороге. 8 Выберите зону

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

и введите значение для каждой зоны. 9 Выберите Sport Heart Rate и выберите профиль вида спорта для добавления отдельных зон частоты пульса (необязательно). 10 Повторите шаги для добавления зон частоты пульса для других видов спорта (необязательно).

Автоматическая настройка зон частоты пульса часами

Настройки по умолчанию позволяют часам определять максимальную частоту пульса и устанавливать зоны частоты пульса в виде процентных значений от максимальной частоты пульса. - Убедитесь, что настройки профиля пользователя заполнены корректно (Настройка профиля пользователя, стр. 116). - Регулярно бегайте с наручным или нагрудным датчиком частоты пульса. - Попробуйте несколько планов тренировок по частоте пульса, доступных в учётной записи Garmin Connect. - Просматривайте тенденции изменения частоты пульса и время в зонах через учётную запись Garmin Connect. User Profile

Расчёт зон частоты сердечных сокращений

Зона % от максимальной ЧСС Воспринимаемая нагрузка Польза 1 50–60% Расслабленный, лёгкий темп, ритмичное дыхание Аэробные тренировки начального уровня, снижение стресса 2 60–70% Комфортный темп, дыхание немного глубже, возможен разговор Базовая кардиотренировка, хороший темп восстановления 3 70–80% Умеренный темп, поддерживать разговор становится труднее Улучшение аэробных возможностей, оптимальная кардиотренировка 4 80–90% Быстрый темп, немного некомфортный, дыхание напряжённое Улучшение анаэробных возможностей и порога, повышение скорости 5 90–100% Спринтерский темп, невозможно поддерживать долго, затруднённое дыхание Анаэробная и мышечная выносливость, увеличение мощности

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка зон мощности

Зоны мощности используют значения по умолчанию, основанные на поле, весе и среднем уровне подготовки, и могут не соответствовать вашим индивидуальным возможностям. Если вы знаете своё значение функциональной пороговой мощности (FTP) или пороговой мощности (TP), вы можете ввести его, и программа автоматически рассчитает ваши зоны мощности. Зоны можно настроить вручную на часах или через учётную запись Garmin Connect. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > User Profile > Heart Rate & Power Zones > Power. 3 Выберите вид активности. 4 Выберите Based On. 5 Выберите нужный вариант: - Выберите Watts, чтобы просматривать и редактировать зоны в ваттах. - Выберите % of FTP или % of TP, чтобы просматривать и редактировать зоны в процентах от пороговой мощности. 6 Выберите FTP или Threshold Power и введите своё значение. Для автоматической записи пороговой мощности во время активности можно использовать функцию Auto Detection (Автоматическое определение показателей производительности, стр. 118). 7 Выберите зону и введите значение для каждой зоны. 8 При необходимости выберите Minimum и введите минимальное значение мощности.

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

Вопрос? Сканируйте

Автоматическое определение показателей производительности

Функция Auto Detection включена по умолчанию. Часы могут автоматически определять максимальную частоту сердечных сокращений и лактатный порог во время активности. При подключении совместимого измерителя мощности часы могут автоматически определять функциональную пороговую мощность (FTP) во время активности. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > User Profile > Heart Rate & Power Zones > Auto Detection. 3 Выберите нужный вариант. User Profile

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки Power Manager

На циферблате нажмите и удерживайте кнопку, затем выберите Watch Settings > Power Manager. Battery Saver: настройка параметров системы для увеличения времени работы от батареи в режиме часов (Настройка функции Battery Saver, стр. 119). Activity Power Modes: настройка параметров системы для увеличения времени работы от батареи во время активности (Настройка режимов питания, стр. 120). Battery Percentage: отображение оставшегося заряда батареи в процентах. Battery Estimates: отображение оставшегося заряда батареи в виде приблизительного количества дней или часов. Low Battery Alert: уведомление при низком уровне заряда батареи.

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

Вопрос? Сканируйте

Настройка функции Battery Saver

Функция Battery Saver (Экономия заряда батареи) позволяет быстро изменить параметры системы для увеличения времени работы от батареи в режиме часов. Функцию Battery Saver можно включить из меню управления (Controls, стр. 51). 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > Power Manager > Battery Saver. 3 Выберите Status, чтобы включить функцию Battery Saver. 4 Выберите Edit и выберите нужный вариант: - Выберите Watch Face, чтобы включить энергосберегающий циферблат, обновляющийся раз в минуту. - Выберите Music, чтобы отключить воспроизведение музыки с часов. - Выберите Phone, чтобы отключить сопряжённый телефон. - Выберите Wi-Fi, чтобы отключиться от сети Wi-Fi. - Выберите Wrist Heart Rate, чтобы отключить наручный датчик частоты сердечных сокращений. - Выберите Pulse Oximeter, чтобы отключить датчик пульсоксиметра. - Выберите Display, чтобы отключать экран, когда он не используется. - Выберите Brightness, чтобы уменьшить яркость экрана. Часы отображают количество часов работы от батареи, которое обеспечивает каждое изменение настройки. 5 Выберите Low Battery Alert, чтобы получать уведомление при низком уровне заряда батареи.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Настройка режима питания для активности

Вы можете настроить параметры режима питания для отдельных видов активности. 1 На циферблате нажмите кнопку. 2 Выберите Activities и выберите вид активности. 3 Нажмите кнопку и выберите Activity Options > Power Mode. 4 Выберите нужный вариант. Часы отображают количество часов работы от батареи, доступное при выбранном режиме питания. 5 Выберите нужный вариант: - Чтобы изменить режим питания по умолчанию для данной активности, выберите Default Mode. - Чтобы изменить момент появления уведомления о низком заряде батареи для данной активности, выберите Low Battery Alert. - Чтобы изменить момент автоматического переключения режима питания при низком заряде батареи, выберите Auto Enable Time. - Чтобы автоматически переключать режим питания при появлении уведомления о низком заряде батареи, выберите Auto Enable Mode. Power Manager Settings

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка режимов питания

На устройстве предустановлено несколько режимов питания, позволяющих быстро изменять системные настройки, настройки активности и настройки GPS для увеличения времени работы от батареи во время активности. Вы можете настраивать существующие режимы питания и создавать новые пользовательские режимы питания. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > Power Manager > Activity Power Modes. 3 Выберите один из вариантов: - Выберите режим питания для настройки. - Выберите Add New, чтобы создать пользовательский режим питания. 4 При необходимости введите пользовательское название. 5 Выберите параметр для настройки конкретных параметров режима питания. Например, можно изменить настройку GPS или отключить сопряжённый телефон. Часы отображают количество часов работы батареи, полученных при каждом изменении настройки. 6 При необходимости выберите Done, чтобы сохранить и использовать пользовательский режим питания.

© «Спорт Лайф», 2026

Системные настройки

На циферблате нажмите и удерживайте кнопку, затем выберите Watch Settings > System. Shortcuts: назначает ярлыки кнопкам (Настройка ярлыков кнопок, стр. 120). Do Not Disturb: включает режим «Не беспокоить», затемняющий экран и отключающий оповещения и уведомления. Compass: калибрует встроенный компас и настраивает его параметры (Compass, стр. 120). Altimeter & Barometer: калибрует встроенный барометрический альтиметр и настраивает его параметры (Altimeter and Barometer, стр. 121). Time: настраивает параметры времени (Time Settings, стр. 122). Language: устанавливает язык отображения на часах. Voice: устанавливает диалект и тип голоса часов. Advanced: открывает расширенные системные настройки для задания единиц измерения, режима записи данных и режима USB (Advanced System Settings, стр. 123). Reset: сбрасывает пользовательские данные и настройки (Resetting All Default Settings, стр. 123). Software Update: устанавливает загруженные обновления ПО, включает автоматические обновления и позволяет вручную проверить наличие обновлений (Product Updates, стр. 128). About: отображает информацию об устройстве, ПО, лицензии и нормативную информацию (Viewing Device Information, стр. 123).

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

Вопрос? Сканируйте

Настройка ярлыков кнопок

Вы можете настроить функцию удержания отдельных кнопок и их комбинаций. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > System > Shortcuts. 3 Выберите кнопку или комбинацию кнопок для настройки. 4 Выберите функцию.

© «Спорт Лайф», 2026

Compass

Часы оснащены 3-осевым компасом с автоматической калибровкой. Функции и внешний вид компаса изменяются в зависимости от вашей активности, состояния GPS и наличия навигации к пункту назначения. Вы можете изменить настройки компаса вручную (Compass Settings, стр. 121). System Settings

Установка курса компаса

1 На виджете компаса нажмите кнопку. 2 Выберите Lock Heading. 3 Направьте верхнюю часть часов в сторону вашего курса и нажмите кнопку. При отклонении от курса компас отображает направление от курса и величину отклонения.

Compass Settings

На циферблате нажмите и удерживайте кнопку, затем выберите Watch Settings > System > Compass. Calibrate: выполняет ручную калибровку датчика компаса (Calibrating the Compass Manually, стр. 121). Display: устанавливает отображение направления на компасе в виде букв, градусов или миллирадиан. North Ref.: устанавливает северный ориентир компаса (Setting the North Reference, стр. 121). Mode: устанавливает режим работы компаса: только данные электронного датчика (On), комбинация данных GPS и электронного датчика при движении (Auto) или только данные GPS (Off).

Ручная калибровка компаса

ВНИМАНИЕ Выполняйте калибровку электронного компаса на улице. Для повышения точности определения курса не стойте вблизи объектов, влияющих на магнитное поле, таких как транспортные средства, здания и линии электропередачи. Часы уже откалиброваны на заводе и по умолчанию используют автоматическую калибровку. Если компас ведёт себя нестабильно, например после перемещения на большие расстояния или резких перепадов температуры, можно выполнить калибровку вручную. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > System > Compass > Calibrate. 3 Выполняйте движения запястьем по траектории цифры восемь, пока не появится сообщение.

Установка северного ориентира

Можно задать направление, используемое в качестве ориентира при вычислении курса. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > System > Compass > North Ref.. 3 Выберите один из вариантов: - Чтобы использовать в качестве ориентира географический север, выберите True. - Чтобы автоматически установить магнитное склонение для вашего местоположения, выберите Magnetic. - Чтобы использовать в качестве ориентира север по сетке (000º), выберите Grid. - Чтобы задать значение магнитного склонения вручную, выберите User > Mag. Variation, введите значение магнитного склонения и выберите Done.

© «Спорт Лайф», 2026

Альтиметр и барометр

Часы оснащены встроенным альтиметром и барометром. Часы непрерывно собирают данные о высоте и давлении даже в режиме пониженного энергопотребления. Альтиметр отображает приблизительную высоту на основе изменений давления. Барометр отображает данные об атмосферном давлении, основываясь на фиксированной высоте, на которой альтиметр был откалиброван в последний раз (Настройки альтиметра и барометра, стр. 122). System Settings

Настройки альтиметра и барометра

На циферблате нажмите и удерживайте кнопку, выберите Watch Settings > System, затем выберите Altimeter или Barometer. Calibrate: Выполняет ручную калибровку датчика альтиметра и барометра. Auto Cal.: Выполняет самокалибровку датчика при каждом использовании спутниковых систем. Sensor Mode: Устанавливает режим работы датчика. Вариант Auto использует одновременно альтиметр и барометр в зависимости от вашего движения. Вариант Altimeter Only можно использовать, если активность предполагает изменения высоты, а вариант Barometer Only — если активность не предполагает изменений высоты. Elevation: Устанавливает единицы измерения высоты. Pressure: Устанавливает единицы измерения давления. Barometer Plot: Устанавливает период времени, отображаемый на графике виджета барометра.

Калибровка барометрического альтиметра

Часы уже откалиброваны на заводе и по умолчанию используют автоматическую калибровку в начальной точке маршрута по GPS. Если вам известна точная высота, можно выполнить калибровку барометрического альтиметра вручную. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > System. 3 Выберите Altimeter или Barometer. 4 Выберите Calibrate. 5 Выберите один из вариантов: - Чтобы ввести текущую высоту вручную, выберите Enter Manually. - Чтобы выполнить автоматическую калибровку по цифровой модели рельефа, выберите Use DEM. - Чтобы выполнить автоматическую калибровку по данным GPS, выберите Use GPS.

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

Вопрос? Сканируйте

Настройки времени

На циферблате нажмите и удерживайте кнопку, затем выберите Watch Settings > System > Time. Time Format: Устанавливает отображение времени в 12-часовом, 24-часовом или военном формате. Date Format: Устанавливает порядок отображения дня, месяца и года в датах. Set Time: Устанавливает часовой пояс для часов. Вариант Auto устанавливает часовой пояс автоматически на основе данных GPS. Time: Устанавливает время, если для параметра Set Time выбрано значение Manual. Time Sync: Синхронизирует время при смене часового пояса и обновляет время с учётом перехода на летнее время (Синхронизация времени, стр. 122).

Синхронизация времени

Каждый раз при включении часов и получении сигнала спутников или при открытии приложения Garmin Connect на сопряжённом телефоне часы автоматически определяют ваш часовой пояс и текущее время. Вы также можете синхронизировать время вручную при смене часового пояса и для перехода на летнее время. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > System > Time > Time Sync. 3 Подождите, пока часы подключатся к сопряжённому телефону или найдут спутники (Получение спутниковых сигналов, стр. 131). СОВЕТ: Нажмите кнопку, чтобы переключить источник. System Settings

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

Вопрос? Сканируйте

Дополнительные системные настройки

На циферблате нажмите и удерживайте кнопку, затем выберите Watch Settings > System > Advanced. Format (Формат): задаёт общие параметры формата, такие как единицы измерения, темп и скорость, отображаемые во время занятий, начало недели, а также формат географических координат и параметры датума (Изменение единиц измерения, стр. 123). Data Recording (Запись данных): задаёт способ записи данных о занятиях. Параметр Smart frequency recording (интеллектуальная частота записи, по умолчанию) позволяет записывать занятия большей продолжительности. Параметр Every Second (каждую секунду) обеспечивает более детальную запись данных о занятии, однако может не позволить записать занятия, продолжающиеся длительное время. USB Mode (Режим USB): задаёт режим работы часов при подключении к компьютеру — MTP (протокол передачи медиафайлов) или режим Garmin.

Изменение единиц измерения

Вы можете настроить единицы измерения расстояния, темпа и скорости, высоты и других параметров. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > System > Advanced > Format > Units. 3 Выберите тип измерения. 4 Выберите единицу измерения.

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

Вопрос? Сканируйте

Сброс всех настроек по умолчанию

Перед сбросом всех настроек по умолчанию следует синхронизировать часы с приложением Garmin Connect, чтобы загрузить данные о занятиях. Вы можете сбросить все настройки часов до заводских значений. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > System > Reset. 3 Выберите один из вариантов: - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений и сохранить все введённые пользователем данные и историю занятий, выберите Reset Default Settings. - Чтобы удалить все занятия из истории, выберите Delete All Activities. - Чтобы сбросить все итоговые значения расстояния и времени, выберите Reset Totals. - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений и удалить все введённые пользователем данные и историю занятий, выберите Delete Data and Reset Settings. ПРИМЕЧАНИЕ: Если на часах настроен кошелёк Garmin Pay, этот вариант удалит кошелёк с часов. Если на часах хранится музыка, этот вариант удалит сохранённую музыку.

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр информации об устройстве

Вы можете просмотреть информацию об устройстве, такую как идентификатор устройства, версия программного обеспечения, нормативная информация и лицензионное соглашение. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите Watch Settings > System > About. System Settings

Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии требованиям на электронной этикетке

Этикетка данного устройства представлена в электронном виде. Электронная этикетка может содержать нормативную информацию, такую как идентификационные номера, присвоенные FCC, или региональные знаки соответствия, а также применимую информацию о продукте и лицензировании. 1 На циферблате нажмите и удерживайте кнопку. 2 В меню настроек выберите System. 3 Выберите About.

© «Спорт Лайф», 2026

Зарядка часов

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Данное устройство содержит литий-ионный аккумулятор. Сведения о мерах предосторожности и другую важную информацию см. в руководстве «Важная информация о безопасности и продукте», которое находится в упаковке изделия. ВНИМАНИЕ Во избежание коррозии тщательно очищайте и высушивайте контакты и прилегающую область перед зарядкой или подключением к компьютеру. См. инструкции по уходу за устройством (Device Care, стр. 126). 1 Подключите кабель (разъём) к зарядному порту часов. 2 Подключите другой конец кабеля к порту USB-C® компьютера или сетевому адаптеру (минимальная выходная мощность — 15 Вт). На часах отобразится текущий уровень заряда аккумулятора. 3 При необходимости посетите сайт buy.garmin.com или обратитесь к дилеру Garmin для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных частях. 4 Отключите часы после того, как уровень заряда аккумулятора достигнет 100%.

Солнечная зарядка

Функция солнечной зарядки позволяет заряжать часы во время использования. Device Information

Советы по солнечной зарядке

Для максимального увеличения времени работы аккумулятора следуйте приведённым ниже рекомендациям. - Во время ношения часов не закрывайте циферблат рукавом одежды. - Регулярное использование на улице в солнечную погоду позволяет увеличить время работы аккумулятора. ПРИМЕЧАНИЕ: Часы защищены от перегрева и автоматически прекращают зарядку, если внутренняя температура превышает пороговое значение температуры солнечной зарядки (Specifications, стр. 125). ПРИМЕЧАНИЕ: Солнечная зарядка часов не выполняется при подключении к внешнему источнику питания или когда аккумулятор полностью заряжен.

© «Спорт Лайф», 2026

Уход за устройством

ВНИМАНИЕ Не используйте острые предметы для очистки устройства. Никогда не используйте твёрдые или острые предметы для работы с сенсорным экраном — это может привести к его повреждению. Не используйте химические чистящие средства, растворители и репелленты от насекомых, которые могут повредить пластиковые детали и покрытия. После контакта с хлором, солёной водой, солнцезащитными средствами, косметикой, алкоголем или другими агрессивными химическими веществами тщательно промойте устройство пресной водой. Длительное воздействие этих веществ может повредить корпус. Не нажимайте кнопки под водой. Избегайте сильных ударов и грубого обращения с устройством, так как это может сократить срок его службы. Не храните устройство в местах, где оно может длительное время подвергаться воздействию экстремальных температур, — это может привести к необратимым повреждениям.

Чистка часов

ВНИМАНИЕ У некоторых пользователей может возникать раздражение кожи при длительном ношении часов, особенно если кожа чувствительная или есть аллергия. При появлении раздражения снимите часы и дайте коже восстановиться. Чтобы предотвратить раздражение, следите за тем, чтобы часы были чистыми и сухими, и не затягивайте их на запястье слишком туго. ПРИМЕЧАНИЕ Даже небольшое количество пота или влаги может вызвать коррозию электрических контактов при подключении к зарядному устройству. Коррозия может препятствовать зарядке и передаче данных. СОВЕТ: Дополнительную информацию см. на сайте garmin.com/fitandcare. 1 Промойте водой или протрите влажной безворсовой тканью. 2 Дайте часам полностью высохнуть.

Чистка нейлонового ремешка

- Стирайте нейлоновый ремешок вручную с мягким моющим средством, например средством для мытья посуды. - Не стирайте нейлоновый ремешок в стиральной машине и не сушите в сушильной машине. - При сушке нейлонового ремешка повесьте его или положите горизонтально и дайте полностью высохнуть. - Дополнительную информацию см. на сайте garmin.com/fitandcare. Device Information

© «Спорт Лайф», 2026

Замена нейлонового ремешка UltraFit 2

СОВЕТ: Чтобы посмотреть видео об установке ремешка, перейдите на сайт garmin.com/videos/ultrafit-install. 1 Клейкой стороной вверх протяните гибкий конец ремешка вниз через отверстие в нижней части корпуса часов. 2 Протяните гибкий конец ремешка вниз через отверстие в верхней части корпуса часов. 3 Застегните застёжки-липучки на гибком конце ремешка. 4 Наденьте часы на запястье. 5 Застегните застёжки-липучки на другом конце ремешка по размеру запястья. Device Information

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

Вопрос? Сканируйте

Замена ремешков QuickFit

® 1 Сдвиньте защёлку на ремешке QuickFit и снимите ремешок с часов. 2 Совместите новый ремешок с часами. 3 Нажмите на ремешок до фиксации. ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что ремешок надёжно закреплён. Защёлка должна закрыться поверх штифта часов. 4 Повторите шаги 1–3 для замены второго ремешка.

© «Спорт Лайф», 2026

Обновления продукта

Устройство автоматически проверяет наличие обновлений при подключении по Bluetooth или Wi-Fi. Вы можете вручную проверить наличие обновлений в системных настройках (System Settings, стр. 120). На компьютере установите Garmin Express (www.garmin.com/express). На телефоне установите приложение Garmin Connect. Это обеспечивает удобный доступ к следующим сервисам для устройств Garmin: - Обновления программного обеспечения - Обновления карт - Обновления маршрутов - Загрузка данных в Garmin Connect - Регистрация продукта

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

Вопрос? Сканируйте

Дополнительная информация

Дополнительную информацию об этом продукте можно найти на сайте Garmin. - Перейдите на сайт support.garmin.com для получения дополнительных руководств, статей и обновлений программного обеспечения. - Перейдите на сайт buy.garmin.com или обратитесь к дилеру Garmin для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных частях. - Перейдите на сайт www.garmin.com/ataccuracy для получения информации о точности функций. Данное устройство не является медицинским прибором. Troubleshooting

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

Вопрос? Сканируйте

На устройстве выбран неправильный язык

Если вы случайно выбрали неправильный язык, можно изменить язык часов. 1 На циферблате нажмите и удерживайте . 2 Выберите . 3 Выберите . 4 Прокрутите до седьмого пункта в списке и нажмите . 5 Выберите язык.

© «Спорт Лайф», 2026

Советы по увеличению времени работы от батареи

Для увеличения времени работы от батареи можно воспользоваться следующими советами. - Измените режим питания во время занятия (Настройка режима питания для занятия, стр. 119). - Включите функцию энергосбережения в меню управления (Управление, стр. 51). - Уменьшите время до отключения экрана (Настройки дисплея и яркости, стр. 82). - Уменьшите яркость экрана (Настройки дисплея и яркости, стр. 82). - Используйте режим спутника UltraTrac для занятия (Настройки спутника, стр. 49). - Отключайте Bluetooth, когда не используете подключённые функции (Управление, стр. 51). - При длительной паузе во время занятия используйте параметр «Возобновить позже» (Остановка занятия, стр. 18). - Используйте циферблат, который не обновляется каждую секунду. Например, циферблат без секундной стрелки (Настройка циферблата, стр. 4). - Ограничьте количество уведомлений с телефона, отображаемых на часах (Управление уведомлениями, стр. 89). - Прекратите трансляцию данных о частоте пульса на сопряжённые устройства (Трансляция данных о частоте пульса, стр. 99). - Отключите наручный пульсометр (Настройки наручного пульсометра, стр. 98). ПРИМЕЧАНИЕ: наручный пульсометр используется для подсчёта минут высокой интенсивности и сожжённых калорий. - Включите режим ручного считывания показаний пульсоксиметра (Настройка режима Pulse Ox, стр. 100).

© «Спорт Лайф», 2026

Перезапуск часов

Если часы перестали реагировать на нажатия, попробуйте выполнить следующие действия для их перезапуска. - Нажмите и удерживайте , пока часы не выключатся, затем нажмите , чтобы включить их. - Подключите часы к зарядному порту USB-C не менее чем на 30 секунд, отсоедините кабель, а затем подключите его снова.

© «Спорт Лайф», 2026

Совместим ли мой телефон с часами?

Часы Enduro совместимы с телефонами, поддерживающими технологию Bluetooth. Информацию о совместимости с Bluetooth см. на сайте garmin.com/ble.

© «Спорт Лайф», 2026

Телефон не подключается к часам

Если телефон не подключается к часам, воспользуйтесь следующими советами. - Выключите телефон и часы, затем снова включите их. - Включите Bluetooth на телефоне. - Обновите приложение Garmin Connect до последней версии. - Удалите часы из приложения Garmin Connect и из настроек Bluetooth на телефоне, чтобы повторить процесс сопряжения. - Если вы приобрели новый телефон, удалите часы из приложения Garmin Connect на телефоне, которым вы больше не планируете пользоваться. - Поднесите телефон на расстояние не более 10 м (33 фут.) от часов. - На телефоне откройте приложение Garmin Connect и выберите > Устройства Garmin > Добавить устройство, чтобы перейти в режим сопряжения. - На циферблате нажмите и удерживайте , затем выберите Настройки часов > Подключение > Телефон > Сопряжение с телефоном.

© «Спорт Лайф», 2026

Можно ли использовать Bluetooth-датчик с часами?

Часы совместимы с некоторыми Bluetooth-датчиками. При первом подключении датчика к часам Garmin необходимо выполнить их сопряжение. После сопряжения часы будут автоматически подключаться к датчику при начале занятия, если датчик активен и находится в зоне досягаемости. 1 На циферблате нажмите и удерживайте . 2 Выберите Настройки часов > Подключение > Датчики и аксессуары > Добавить новый. 3 Выберите нужный вариант: - Выберите Найти все. - Выберите тип датчика. Можно настроить дополнительные поля данных (Настройка экранов данных, стр. 44).

© «Спорт Лайф», 2026

Наушники не подключаются к часам

Если ваши Bluetooth-наушники ранее были подключены к телефону, они могут автоматически подключиться к телефону вместо часов. Попробуйте следующие способы. - Отключите Bluetooth на телефоне. Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя телефона. - При подключении наушников к часам находитесь на расстоянии не менее 10 м (33 фут.) от телефона. - Выполните сопряжение наушников с часами (Подключение Bluetooth-наушников, стр. 115).

© «Спорт Лайф», 2026

Музыка прерывается или наушники постоянно отключаются

При использовании часов Enduro с Bluetooth-наушниками сигнал наиболее устойчив при наличии прямой видимости между часами и антенной наушников. - Если сигнал проходит через тело, возможна его потеря или отключение наушников. - Если вы носите часы Enduro на левом запястье, убедитесь, что Bluetooth-антенна наушников находится у левого уха. - Поскольку наушники различаются в зависимости от модели, попробуйте надеть часы на другое запястье. - Если вы используете металлический или кожаный ремешок, замените его на силиконовый — это поможет улучшить качество сигнала.

© «Спорт Лайф», 2026

Как отменить нажатие кнопки круга?

Во время занятия вы можете случайно нажать кнопку круга. В большинстве случаев на экране появляется соответствующий значок, и у вас будет несколько секунд, чтобы отменить последний круг или смену вида спорта. Функция отмены круга доступна для занятий, поддерживающих ручную разметку кругов, ручную и автоматическую смену вида спорта. Функция отмены круга недоступна для занятий, в которых автоматически фиксируются круги, пробежки, отдых или паузы, — например, для занятий в зале, плавания в бассейне и тренировок.

© «Спорт Лайф», 2026

Получение сигналов спутников

Для получения сигналов спутников устройству может потребоваться открытый обзор неба. Время и дата устанавливаются автоматически на основе данных GPS. СОВЕТ: дополнительную информацию о GPS см. на сайте garmin.com/aboutGPS. 1 Выйдите на улицу на открытое место. Передняя панель устройства должна быть направлена в сторону неба. 2 Подождите, пока устройство найдёт спутники. Поиск сигналов спутников может занять 30–60 секунд.

Улучшение приёма сигналов GPS-спутников

- Регулярно синхронизируйте часы с учётной записью Garmin: ◦Подключите часы к компьютеру с помощью USB-кабеля и приложения Garmin Express. ◦Синхронизируйте часы с приложением Garmin Connect через телефон с включённым Bluetooth. ◦Подключите часы к учётной записи Garmin через беспроводную сеть Wi-Fi. При подключении к учётной записи Garmin часы загружают данные спутников на несколько дней вперёд, что позволяет быстрее находить сигналы спутников. - Выйдите с часами на улицу на открытое место вдали от высоких зданий и деревьев. - Оставайтесь неподвижны в течение нескольких минут.

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

Вопрос? Сканируйте

Показания пульса на часах неточные

Дополнительную информацию о датчике пульса см. на сайте garmin.com/heartrate.

© «Спорт Лайф», 2026

Показания температуры во время активности неточные

Температура вашего тела влияет на показания встроенного датчика температуры. Для получения наиболее точных показаний температуры следует снять часы с запястья и подождать 20–30 минут. Также можно использовать дополнительный внешний датчик температуры tempe для просмотра точных показаний температуры окружающей среды во время ношения часов.

© «Спорт Лайф», 2026

Выход из демонстрационного режима

Демонстрационный режим показывает предварительный просмотр функций часов. 1 Нажмите восемь раз. 2 Выберите .

© «Спорт Лайф», 2026

Отслеживание активности

Для получения дополнительной информации о точности отслеживания активности перейдите на сайт garmin.com/ataccuracy. Устранение неполадок

Количество шагов кажется неточным

Если количество шагов кажется неточным, попробуйте воспользоваться следующими советами. - Носите часы на недоминирующей руке. - Кладите часы в карман при использовании детской коляски или газонокосилки. - Кладите часы в карман, когда активно задействованы только руки или кисти. ПРИМЕЧАНИЕ: Часы могут интерпретировать некоторые повторяющиеся движения, например мытьё посуды, складывание белья или хлопки в ладоши, как шаги.

Количество шагов на часах и в учётной записи Garmin Connect не совпадает

Количество шагов в учётной записи Garmin Connect обновляется при синхронизации часов. 1 Выберите один из вариантов: - Синхронизируйте количество шагов с помощью приложения Garmin Express (Использование Garmin Connect на компьютере, стр. 93). - Синхронизируйте количество шагов с помощью приложения Garmin Connect (Использование приложения Garmin Connect, стр. 92). 2 Подождите завершения синхронизации данных. Синхронизация может занять несколько минут. ПРИМЕЧАНИЕ: Обновление приложения Garmin Connect или приложения Garmin Express не выполняет синхронизацию данных и не обновляет количество шагов.

Количество преодолённых пролётов лестницы кажется неточным

Часы используют встроенный барометр для измерения изменений высоты при подъёме по лестнице. Один пролёт лестницы равен 3 м (10 футов). - Избегайте держаться за перила или пропускать ступени при подъёме по лестнице. - В ветреную погоду прикрывайте часы рукавом или курткой, так как сильные порывы ветра могут вызывать нестабильные показания. Устранение неполадок

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

ПРИМЕЧАНИЕ: Не все поля данных доступны для всех типов занятий. Для отображения некоторых полей данных требуются аксессуары ANT+ или Bluetooth. Некоторые поля данных отображаются в нескольких категориях на часах. СОВЕТ: Поля данных также можно настроить в настройках часов в приложении Garmin Connect. Поля каденса Название Описание Средняя каденс Велоспорт. Средняя каденс для текущего занятия. Средняя каденс Бег. Средняя каденс для текущего занятия. Каденс Велоспорт. Количество оборотов шатуна. Для отображения этих данных устройство должно быть подключено к аксессуару для измерения каденса. Каденс Бег. Количество шагов в минуту (правой и левой ногой). Каденс круга Велоспорт. Средняя каденс для текущего круга. Каденс круга Бег. Средняя каденс для текущего круга. Каденс посл. круга Велоспорт. Средняя каденс для последнего завершённого круга. Каденс посл. круга Бег. Средняя каденс для последнего завершённого круга. Графики Название Описание График барометра График изменения барометрического давления во времени. График высоты График изменения высоты во времени. График ЧСС График изменения частоты сердечных сокращений на протяжении занятия. График темпа График изменения темпа на протяжении занятия. График мощности График изменения мощности на протяжении занятия. График скорости График изменения скорости на протяжении занятия. Поля компаса Название Описание Курс по компасу Направление движения по данным компаса. Курс по GPS Направление движения по данным GPS. Курс Направление движения. Поля расстояния Название Описание Расстояние Расстояние, пройденное в рамках текущего трека или занятия. Расст. интервала Расстояние, пройденное в рамках текущего интервала. Расстояние круга Расстояние, пройденное в рамках текущего круга. Расст. посл. круга Расстояние, пройденное в рамках последнего завершённого круга. Морское расстояние Пройденное расстояние в морских метрах или морских футах. Поля высоты Название Описание Средний подъём Среднее расстояние по вертикали при подъёме с момента последнего сброса.

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

Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Средний спуск Среднее расстояние по вертикали при спуске с момента последнего сброса. Высота Высота текущего местоположения над уровнем моря или ниже него. Коэффициент планирования Отношение пройденного горизонтального расстояния к изменению вертикального расстояния. Высота по GPS Высота текущего местоположения по данным GPS. Уклон Вычисляется как отношение набора высоты (превышения) к горизонтальному расстоянию. Например, если при подъёме на 3 м (10 футов) вы проходите 60 м (200 футов), уклон составляет 5%. Подъём круга Расстояние по вертикали при подъёме за текущий круг. Спуск круга Расстояние по вертикали при спуске за текущий круг. Подъём посл. круга Расстояние по вертикали при подъёме за последний завершённый круг. Спуск посл. круга Расстояние по вертикали при спуске за последний завершённый круг. Макс. подъём Максимальная скорость подъёма в футах в минуту или метрах в минуту с момента последнего сброса. Макс. спуск Максимальная скорость спуска в метрах в минуту или футах в минуту с момента последнего сброса. Максимальная высота Максимальная высота, достигнутая с момента последнего сброса. Минимальная высота Минимальная высота, зафиксированная с момента последнего сброса. Общий подъём Суммарное расстояние по вертикали при подъёме с момента последнего сброса. Общий спуск Суммарное расстояние по вертикали при спуске с момента последнего сброса. Поля этажей Название Описание Этажей поднято Общее количество этажей, пройденных вверх за день. Этажей спущено Общее количество этажей, пройденных вниз за день. Этажей в минуту Количество этажей, пройденных вверх в минуту. Передачи Название Описание Батарея Di2 Оставшийся заряд батареи датчика Di2. Передняя Передняя передача велосипеда по данным датчика положения передач. Батарея передач Уровень заряда батареи датчика положения передач. Комбинация передач Текущая комбинация передач по данным датчика положения передач. Передачи Передняя и задняя передачи велосипеда по данным датчика положения передач. Передаточное число Количество зубьев на передней и задней звёздах велосипеда, определяемое датчиком положения передач.

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

Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Задняя Задняя передача велосипеда по данным датчика положения передач. Графические Название Описание Индикатор каденса Бег. Цветной индикатор текущего диапазона каденса. Индикатор компаса Направление движения по данным компаса. Индикатор баланса GCT Цветной индикатор баланса времени контакта с землёй для левой и правой ноги при беге. Индикатор времени контакта с землёй Цветной индикатор времени, которое вы проводите на земле при каждом шаге во время бега, в миллисекундах. Индикатор ЧСС Цветной индикатор текущей зоны частоты сердечных сокращений. Соотношение зон ЧСС Цветной индикатор соотношения времени, проведённого в каждой зоне ЧСС. Индикатор PacePro Бег. Текущий темп отрезка и целевой темп отрезка. Индикатор мощности Цветной индикатор текущей зоны мощности. Индикатор выносливости (расст.) Индикатор оставшегося расстояния при текущем уровне выносливости. Индикатор выносливости (время) Индикатор оставшегося времени при текущем уровне выносливости. Индикатор общего подъёма/спуска Суммарные расстояния по вертикали при подъёме и спуске за занятие или с момента последнего сброса. Индикатор Training Effect (тренировочного эффекта) Влияние текущего занятия на уровень аэробной и анаэробной подготовки. Индикатор вертикальных колебаний Цветной индикатор амплитуды вертикальных колебаний при беге. Индикатор вертикального соотношения Цветной индикатор соотношения вертикальных колебаний и длины шага. Поля ЧСС Название Описание % резерва ЧСС Процент резерва частоты сердечных сокращений (максимальная ЧСС минус ЧСС в покое). Аэробный Training Effect Влияние текущего занятия на уровень аэробной подготовки. Анаэробный Training Effect Влияние текущего занятия на уровень анаэробной подготовки. Ср. %резерва ЧСС Средний процент резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в покое) для текущего занятия. Средняя ЧСС Средняя частота сердечных сокращений для текущего занятия. Ср. ЧСС %макс. Средний процент от максимальной ЧСС для текущего занятия. ЧСС Частота сердечных сокращений в ударах в минуту (уд/мин).

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

На устройстве должен быть активирован оптический датчик ЧСС на запястье или оно должно быть подключено к совместимому монитору сердечного ритма. ЧСС %макс. Процент от максимальной частоты сердечных сокращений. Зона ЧСС Текущий диапазон частоты сердечных сокращений (от 1 до 5). Зоны по умолчанию определяются на основе профиля пользователя и максимальной ЧСС (220 минус возраст). Ср. %резерва ЧСС инт. Средний процент резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в покое) для текущего интервала плавания. Ср. %макс. инт. Средний процент от максимальной ЧСС для текущего интервала плавания. Средняя ЧСС инт. Средняя частота сердечных сокращений для текущего интервала плавания. Макс. %резерва ЧСС инт. Максимальный процент резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в покое) для текущего интервала плавания. Макс. %макс. инт. Максимальный процент от максимальной ЧСС для текущего интервала плавания. Макс. ЧСС инт. Максимальная частота сердечных сокращений для текущего интервала плавания. %резерва ЧСС круга Средний процент резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в покое) для текущего круга. ЧСС круга Средняя частота сердечных сокращений для текущего круга. ЧСС круга %макс. Средний процент от максимальной ЧСС для текущего круга. %резерва ЧСС посл. круга Средний процент резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в покое) для последнего завершённого круга. ЧСС посл. круга Средняя частота сердечных сокращений для последнего завершённого круга. ЧСС посл. круга %макс. Средний процент от максимальной ЧСС для последнего завершённого круга. Время в зоне Время, проведённое в каждой зоне ЧСС. Поля длин Название Описание Длины интервала Количество длин бассейна, выполненных в рамках текущего интервала. Длины Количество длин бассейна, выполненных в рамках текущего занятия. Поля навигации Название Описание Пеленг Направление от текущего местоположения до пункта назначения. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию. Курс Направление от начальной точки до пункта назначения.

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

Курс можно просматривать как запланированный или заданный маршрут. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию. Местоположение назначения Координаты конечного пункта назначения. Путевая точка назначения Последняя точка маршрута до пункта назначения. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию. Оставшееся расстояние Оставшееся расстояние до конечного пункта назначения. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию. Расст. до следующей точки Оставшееся расстояние до следующей путевой точки на маршруте. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию. Расчётное общее расстояние Расчётное расстояние от начальной точки до конечного пункта назначения. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию. ETA Расчётное время прибытия в конечный пункт назначения (с учётом местного времени пункта назначения). Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию. ETA до следующей точки Расчётное время прибытия в следующую путевую точку на маршруте (с учётом местного времени путевой точки). Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию. ETE Расчётное оставшееся время до прибытия в конечный пункт назначения. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию. Коэффициент планирования до назначения Коэффициент планирования, необходимый для снижения с текущей позиции до высоты пункта назначения. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию. Широта/долгота Текущее местоположение в формате широты и долготы вне зависимости от выбранного формата отображения координат. Местоположение Текущее местоположение в выбранном формате отображения координат. Следующая развилка Расстояние до следующей развилки на тропе по данным карты-путеводителя NextFork™. Следующая путевая точка Следующая точка на маршруте. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию. Отклонение от курса Расстояние отклонения влево или вправо от исходного пути следования. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Время до следующей точки Расчётное оставшееся время до прибытия в следующую путевую точку на маршруте. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию. Эффективная скорость Скорость сближения с пунктом назначения вдоль маршрута. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию. Верт. расст. до назначения Разница высот между текущим местоположением и конечным пунктом назначения. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию. Верт. скорость до цели Скорость подъёма или спуска до заданной высоты. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию. Прочие поля Название Описание Активные калории Калории, сожжённые во время занятия. Атмосферное давление Нескорректированное давление окружающей среды. Барометрическое давление Текущее откалиброванное давление окружающей среды. Часов работы батареи Количество часов до полного разряда батареи. Уровень заряда батареи Оставшийся заряд батареи. Батарея eBike Оставшийся заряд батареи электровелосипеда. Запас хода eBike Расчётное оставшееся расстояние, на котором электровелосипед может оказывать помощь. Flow Показатель стабильности поддержания скорости и плавности прохождения поворотов в рамках текущего занятия. GPS Уровень сигнала спутников GPS. Grit Показатель сложности текущего занятия, основанный на перепаде высот, уклоне и резких изменениях направления. Интервалы Количество интервалов, выполненных в рамках текущего занятия. Flow круга Общий показатель Flow для текущего круга. Grit круга Общий показатель Grit для текущего круга. Круги Количество кругов, выполненных в рамках текущего занятия. Повторения посл. раунда Количество повторений в последнем раунде занятия. Нагрузка Тренировочная нагрузка для текущего занятия. Тренировочная нагрузка — это величина избыточного потребления кислорода после нагрузки (EPOC), отражающая интенсивность тренировки. Performance Condition (Показатель текущей формы) Оценка Performance Condition — это оценка вашей способности выполнять нагрузку в режиме реального времени. Повторения В рамках занятия в тренажёрном зале — количество повторений в подходе. Частота дыхания Частота дыхания в дыхательных движениях в минуту (дд/мин).

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

Rounds (Раунды) — количество выполненных групп упражнений в рамках активности, например прыжков со скакалкой. Steps (Шаги) — количество шагов, сделанных в ходе текущей активности. Stress (Стресс) — текущий уровень стресса. Sunrise (Восход) — время восхода солнца на основе вашего положения по GPS. Sunset (Закат) — время захода солнца на основе вашего положения по GPS. Time of Day (Время суток) — текущее время с учётом вашего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс, летнее время). Total Calories (Всего калорий) — общее количество калорий, сожжённых за день. Приложение Поля темпа Название — Описание 500m Pace (Темп на 500 м) — текущий темп гребли на 500 метров. Average 500m Pace (Средний темп на 500 м) — средний темп гребли на 500 метров для текущей активности. Average Pace (Средний темп) — средний темп для текущей активности. Grade Adjusted Pace (Темп с поправкой на уклон) — средний темп, скорректированный с учётом крутизны рельефа. Int. Pace (Темп интервала) — средний темп для текущего интервала. Lap 500m Pace (Темп круга на 500 м) — средний темп гребли на 500 метров для текущего круга. Lap Pace (Темп круга) — средний темп для текущего круга. Last Lap 500m Pace (Темп последнего круга на 500 м) — средний темп гребли на 500 метров для последнего круга. Last Lap Pace (Темп последнего круга) — средний темп для последнего завершённого круга. Last Len. Pace (Темп последней длины) — средний темп для последней завершённой длины бассейна. Pace (Темп) — текущий темп. Поля PacePro Название — Описание Next Split Distance (Дистанция следующего отрезка) — бег. Общая дистанция следующего отрезка. Next Split Target Pace (Целевой темп следующего отрезка) — бег. Целевой темп для следующего отрезка. Split Distance (Дистанция отрезка) — бег. Общая дистанция текущего отрезка. Split Distance Remaining (Оставшаяся дистанция отрезка) — бег. Оставшаяся дистанция текущего отрезка. Split Pace (Темп отрезка) — бег. Темп для текущего отрезка. Split Target Pace (Целевой темп отрезка) — бег. Целевой темп для текущего отрезка. Приложение Поля мощности Название — Описание % FTP (% от FTP) — текущая мощность в процентах от функциональной пороговой мощности. 3s Avg. Balance (Среднее значение баланса за 3 с) — скользящее среднее значение баланса мощности левой/правой ноги за 3 секунды. 3s Power (Мощность за 3 с) — скользящее среднее значение мощности за 3 секунды.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

3s Power to Weight (Мощность/вес за 3 с) — средняя мощность за 3 секунды в ваттах на килограмм для текущей активности. 10s Avg. Balance (Среднее значение баланса за 10 с) — скользящее среднее значение баланса мощности левой/правой ноги за 10 секунд. 10s Power (Мощность за 10 с) — скользящее среднее значение мощности за 10 секунд. 10s Power to Weight (Мощность/вес за 10 с) — средняя мощность за 10 секунд в ваттах на килограмм для текущей активности. 30s Avg. Balance (Среднее значение баланса за 30 с) — скользящее среднее значение баланса мощности левой/правой ноги за 30 секунд. 30s Power (Мощность за 30 с) — скользящее среднее значение мощности за 30 секунд. 30s Power to Weight (Мощность/вес за 30 с) — средняя мощность за 30 секунд в ваттах на килограмм для текущей активности. Avg. Balance (Средний баланс) — средний баланс мощности левой/правой ноги для текущей активности. Average Left PP (Средняя фаза мощности левой ноги) — средний угол фазы мощности для левой ноги в текущей активности. Avg. Power (Средняя мощность) — средняя мощность для текущей активности. Avg. Right PP (Средняя фаза мощности правой ноги) — средний угол фазы мощности для правой ноги в текущей активности. Avg. Left PPP (Средний пик фазы мощности левой ноги) — средний угол пика фазы мощности для левой ноги в текущей активности. Avg. PCO (Среднее смещение центра платформы) — среднее смещение центра платформы для текущей активности. Avg. Power to Weight (Средняя мощность/вес) — средняя мощность в ваттах на килограмм для текущей активности. Avg. Right PPP (Средний пик фазы мощности правой ноги) — средний угол пика фазы мощности для правой ноги в текущей активности. Balance (Баланс) — текущий баланс мощности левой/правой ноги. Intensity Factor (Фактор интенсивности) — Intensity Factor™ для текущей активности. Lap Balance (Баланс круга) — средний баланс мощности левой/правой ноги для текущего круга. Lap Left PPP (Пик фазы мощности левой ноги за круг) — средний угол пика фазы мощности для левой ноги в текущем круге. Lap Left PP (Фаза мощности левой ноги за круг) — средний угол фазы мощности для левой ноги в текущем круге. Lap Max. Power (Максимальная мощность за круг) — максимальная мощность для текущего круга. Lap NP (NP круга) — среднее значение Normalized Power™ для текущего круга. Lap PCO (Смещение центра платформы за круг) — среднее смещение центра платформы для текущего круга. Lap Power (Мощность за круг) — средняя мощность для текущего круга. Lap Power to Weight (Мощность/вес за круг) — средняя мощность в ваттах на килограмм для текущего круга.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Lap Right PPP (Пик фазы мощности правой ноги за круг) — средний угол пика фазы мощности для правой ноги в текущем круге. Lap Right PP (Фаза мощности правой ноги за круг) — средний угол фазы мощности для правой ноги в текущем круге. Last Lap Max. Power (Максимальная мощность последнего круга) — максимальная мощность для последнего завершённого круга. Last Lap NP (NP последнего круга) — среднее значение Normalized Power для последнего завершённого круга. Приложение Название — Описание Last Lap Power (Мощность последнего круга) — средняя мощность для последнего завершённого круга. Left PPP (Пик фазы мощности левой ноги) — текущий угол пика фазы мощности для левой ноги. Пик фазы мощности — диапазон углов, в котором велосипедист развивает пиковую часть движущей силы. Left PP (Фаза мощности левой ноги) — текущий угол фазы мощности для левой ноги. Фаза мощности — область педального хода, в которой вырабатывается положительная мощность. Max. Power (Максимальная мощность) — максимальная мощность для текущей активности. NP (Нормализованная мощность) — Normalized Power для текущей активности. Pedal Smooth. (Плавность педалирования) — показатель равномерности приложения усилия к педалям на протяжении каждого педального хода. PCO (Смещение центра платформы) — смещение центра платформы педали. Смещение центра платформы — место на платформе педали, к которому прикладывается усилие. Power (Мощность) — текущая мощность в ваттах. Для лыжных активностей устройство должно быть подключено к совместимому монитору сердечного ритма. Power to Weight (Мощность/вес) — текущая мощность в ваттах на килограмм. Power Zone (Зона мощности) — текущий диапазон мощности на основе вашего FTP или пользовательских настроек. Right PPP (Пик фазы мощности правой ноги) — текущий угол пика фазы мощности для правой ноги. Пик фазы мощности — диапазон углов, в котором велосипедист развивает пиковую часть движущей силы. Right PP (Фаза мощности правой ноги) — текущий угол фазы мощности для правой ноги. Фаза мощности — область педального хода, в которой вырабатывается положительная мощность. Time in Zone (Время в зоне) — время, проведённое в каждой зоне мощности. Time Seat. (Время в седле) — время, проведённое в седле при педалировании в ходе текущей активности. Time Seat. Lap (Время в седле за круг) — время, проведённое в седле при педалировании в ходе текущего круга. Time Stand. (Время стоя)

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Время, проведённое в положении стоя при педалировании в ходе текущей активности. Time Stand. Lap (Время стоя за круг) — время, проведённое в положении стоя при педалировании в ходе текущего круга. TSS — Training Stress Score™ для текущей активности. Torque Eff. (Эффективность крутящего момента) — показатель эффективности педалирования велосипедиста. Work (Работа) — накопленная выполненная работа (мощность) в килоджоулях. Поля отдыха Название — Описание Repeat On (Повтор через) — таймер последнего интервала плюс текущий отдых (плавание в бассейне). Rest Timer (Таймер отдыха) — таймер текущего отдыха (плавание в бассейне). Приложение Динамика бега Название — Описание Average GCT Balance (Средний баланс времени контакта с землёй) — средний баланс времени контакта с землёй для текущей сессии. Average Ground Contact Time (Среднее время контакта с землёй) — среднее время контакта с землёй для текущей активности. Average Stride Length (Средняя длина шага) — средняя длина шага для текущей сессии. Average Vertical Oscillation (Средняя вертикальная колебательность) — среднее значение вертикальных колебаний для текущей активности. Average Vertical Ratio (Среднее вертикальное соотношение) — среднее соотношение вертикальных колебаний к длине шага для текущей сессии. GCT Balance (Баланс времени контакта с землёй) — баланс левой/правой ноги по времени контакта с землёй при беге. Ground Contact Time (Время контакта с землёй) — время каждого шага, в течение которого вы касаетесь земли при беге, измеряется в миллисекундах. Время контакта с землёй не рассчитывается при ходьбе. Lap GCT Balance (Баланс времени контакта с землёй за круг) — средний баланс времени контакта с землёй для текущего круга. Lap Ground Contact Time (Время контакта с землёй за круг) — среднее время контакта с землёй для текущего круга. Lap Stride Length (Длина шага за круг) — средняя длина шага для текущего круга. Lap Vertical Oscillation (Вертикальная колебательность за круг) — среднее значение вертикальных колебаний для текущего круга. Lap Vertical Ratio (Вертикальное соотношение за круг) — среднее соотношение вертикальных колебаний к длине шага для текущего круга. Stride Length (Длина шага) — длина вашего шага от одного касания стопы до следующего, измеряется в метрах. Vertical Oscillation (Вертикальная колебательность) — степень подпрыгивания при беге. Вертикальное движение корпуса, измеряемое в сантиметрах за каждый шаг. Vertical Ratio (Вертикальное соотношение) — соотношение вертикальных колебаний к длине шага. Приложение Поля скорости Название — Описание Avg. (Средняя)

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Moving Speed (Средняя скорость в движении) — средняя скорость в движении для текущей активности. Avg. Overall Speed (Средняя общая скорость) — средняя скорость для текущей активности, включая время движения и остановок. Average Speed (Средняя скорость) — средняя скорость для текущей активности. Avg. SOG (Средняя скорость относительно грунта) — средняя скорость перемещения для текущей активности, независимо от выдерживаемого курса и временных изменений направления. Lap Speed (Скорость за круг) — средняя скорость для текущего круга. Last Lap Speed (Скорость последнего круга) — средняя скорость для последнего завершённого круга. Max. SOG (Максимальная скорость относительно грунта) — максимальная скорость перемещения для текущей активности, независимо от выдерживаемого курса и временных изменений направления. Maximum Speed (Максимальная скорость) — максимальная скорость для текущей активности. Speed (Скорость) — текущая скорость перемещения. SOG (Скорость относительно грунта) — фактическая скорость перемещения, независимо от выдерживаемого курса и временных изменений направления. Vertical Speed (Вертикальная скорость) — скорость подъёма или спуска за единицу времени. Поля Stamina (Выносливость) Название — Описание Stamina (Выносливость) — текущий остаточный уровень выносливости. Distance Remaining (Оставшаяся дистанция) — оставшаяся дистанция при текущем уровне выносливости и текущей интенсивности. Stamina Potential (Потенциал выносливости) — оставшийся потенциал выносливости. Time Remaining (Оставшееся время) — оставшееся время при текущем уровне выносливости и текущей интенсивности. Приложение Поля гребков Название — Описание Average Distance Per Stroke (Средняя дистанция за гребок) — плавание. Средняя дистанция, преодолеваемая за один гребок, в ходе текущей активности. Average Distance Per Stroke (Средняя дистанция за гребок) — гребные виды спорта. Средняя дистанция, преодолеваемая за один гребок, в ходе текущей активности. Average Stroke Rate (Средняя частота гребков) — гребные виды спорта. Среднее количество гребков в минуту (гр/мин) в ходе текущей активности. Average Strokes Per Length (Среднее количество гребков на длину) — среднее количество гребков на длину бассейна в ходе текущей активности. Distance Per Stroke (Дистанция за гребок) — гребные виды спорта. Дистанция, преодолеваемая за один гребок. Interval Strokes Per Length (Гребков на длину за интервал) — среднее количество гребков на длину бассейна в ходе текущего интервала. Interval Stroke Type (Тип гребка за интервал) — текущий тип гребка для интервала. Lap Distance Per Stroke (Дистанция за гребок за круг) — плавание. Средняя дистанция, преодолеваемая за один гребок, в ходе текущего круга. Lap Distance Per Stroke (Дистанция за гребок за круг) — гребные виды спорта. Средняя дистанция, преодолеваемая за один гребок, в ходе текущего круга. Lap Stroke Rate (Частота гребков за круг) — плавание.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Среднее количество гребков в минуту (гр/мин) в ходе текущего круга. Lap Stroke Rate (Частота гребков за круг) — гребные виды спорта. Среднее количество гребков в минуту (гр/мин) в ходе текущего круга. Lap Strokes (Гребков за круг) — плавание. Общее количество гребков за текущий круг. Lap Strokes (Гребков за круг) — гребные виды спорта. Общее количество гребков за текущий круг. Last Lap Distance Per Stroke (Дистанция за гребок последнего круга) — плавание. Средняя дистанция, преодолеваемая за один гребок, в ходе последнего завершённого круга. Last Lap Distance Per Stroke (Дистанция за гребок последнего круга) — гребные виды спорта. Средняя дистанция, преодолеваемая за один гребок, в ходе последнего завершённого круга. Last Lap Stroke Rate (Частота гребков последнего круга) — плавание. Среднее количество гребков в минуту (гр/мин) в ходе последнего завершённого круга. Last Lap Stroke Rate (Частота гребков последнего круга) — гребные виды спорта. Среднее количество гребков в минуту (гр/мин) в ходе последнего завершённого круга. Last Lap Strokes (Гребков за последний круг) — плавание. Общее количество гребков за последний завершённый круг. Last Lap Strokes (Гребков за последний круг) — гребные виды спорта. Общее количество гребков за последний завершённый круг. Last Length Strokes (Гребков за последнюю длину) — общее количество гребков за последнюю завершённую длину бассейна. Last Length Stroke Type (Тип гребка последней длины) — тип гребка, использованный в ходе последней завершённой длины бассейна. Stroke Rate (Частота гребков) — плавание. Количество гребков в минуту (гр/мин). Stroke Rate (Частота гребков) — гребные виды спорта. Количество гребков в минуту (гр/мин). Strokes (Гребки) — плавание. Общее количество гребков за текущую активность. Strokes (Гребки) — гребные виды спорта. Общее количество гребков за текущую активность. Приложение Поля Swolf Название — Описание Average Swolf (Средний показатель Swolf) — средний показатель Swolf для текущей активности. Показатель Swolf — это сумма времени преодоления одной длины и количества гребков на эту длину (Терминология плавания, стр. 34). При плавании на открытой воде для расчёта показателя Swolf используется дистанция 25 метров. Interval Swolf (Swolf за интервал) — средний показатель Swolf для текущего интервала. Lap Swolf (Swolf за круг) — показатель Swolf для текущего круга. Last Lap Swolf (Swolf последнего круга) — показатель Swolf для последнего завершённого круга. Last Length Swolf (Swolf последней длины) — показатель Swolf для последней завершённой длины бассейна.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Поля температуры Название Описание Максимум за 24 часа Максимальная температура, зафиксированная за последние 24 часа совместимым датчиком температуры. Минимум за 24 часа Минимальная температура, зафиксированная за последние 24 часа совместимым датчиком температуры. Средняя температура Средняя температура за время активности. Максимальная температура Максимальная температура за время активности. Минимальная температура Минимальная температура за время активности. Температура Температура воздуха. Температура тела влияет на показания датчика температуры. Вы можете подключить датчик tempe к устройству, чтобы обеспечить стабильный источник точных данных о температуре. Приложение Поля таймера Название Описание Среднее время круга Среднее время круга для текущей активности. Среднее время движения Среднее время движения для текущей активности. Среднее время позы Среднее время позы для текущей активности. Прошедшее время Общее записанное время. Например, если вы запустили таймер активности и бежали 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, затем снова запустили таймер и бежали 20 минут, прошедшее время составит 35 минут. Расчётное время финиша Расчётное время финиша текущей активности. Время интервала Время секундомера для текущего интервала. Время круга Время секундомера для текущего круга. Время последнего круга Время секундомера для последнего завершённого круга. Время последнего движения Время секундомера для последнего завершённого движения. Время последней позы Время секундомера для последней завершённой позы. Время движения Время секундомера для текущего движения. Время в движении Общее время движения за текущую активность. Время мультиспорта Общее время для всех видов спорта в мультиспортивной активности, включая переходы. Общее опережение/отставание Общее время опережения или отставания от целевого темпа или скорости. Время позы Время секундомера для текущей позы. Таймер подхода Во время силовой тренировки — время, проведённое в текущем подходе. Время остановки Общее время остановок за текущую активность.

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

Время плавания Время плавания за текущую активность, не включая время отдыха. Таймер Текущее время таймера активности. Поля тренировки Название Описание Осталось повторений Во время тренировки — оставшееся количество повторений. Длительность шага Оставшееся время или расстояние для шага тренировки. Темп шага Текущий темп во время шага тренировки. Скорость шага Текущая скорость во время шага тренировки. Время шага Прошедшее время для шага тренировки. Приложение

© «Спорт Лайф», 2026

Цветовые шкалы и данные динамики бега

На экранах динамики бега отображается цветовая шкала для основного показателя. В качестве основного показателя можно выбрать каденс, вертикальные колебания, время контакта с землёй, баланс времени контакта с землёй или вертикальное соотношение. Цветовая шкала показывает, как ваши данные динамики бега соотносятся с данными других бегунов. Цветовые зоны основаны на процентилях. Компания Garmin исследовала большое количество бегунов разного уровня подготовки. Значения в красной или оранжевой зонах характерны для менее опытных или медленных бегунов. Значения в зелёной, синей или фиолетовой зонах характерны для более опытных или быстрых бегунов. Более опытные бегуны, как правило, демонстрируют меньшее время контакта с землёй, меньшие вертикальные колебания, меньшее вертикальное соотношение и более высокий каденс по сравнению с менее опытными бегунами. Однако у более высоких бегунов, как правило, немного ниже каденс, длиннее шаг и немного выше вертикальные колебания. Вертикальное соотношение — это вертикальные колебания, делённые на длину шага. Оно не коррелирует с ростом. Перейдите на сайт garmin.com/runningdynamics для получения дополнительной информации о динамике бега. Для получения дополнительных теорий и интерпретаций данных динамики бега вы можете обратиться к авторитетным беговым изданиям и веб-сайтам. Цветовая зона Процентиль в зоне Диапазон каденса Диапазон времени контакта с землёй Фиолетовая >95 >183 шаг/мин <218 мс Синяя 70–95 174–183 шаг/мин 218–248 мс Зелёная 30–69 164–173 шаг/мин 249–277 мс Оранжевая 5–29 153–163 шаг/мин 278–308 мс Красная <5 <153 шаг/мин >308 мс

Данные баланса времени контакта с землёй

Баланс времени контакта с землёй измеряет симметрию вашего бега и отображается в процентах от общего времени контакта с землёй. Например, значение 51,3% со стрелкой, указывающей влево, означает, что бегун проводит больше времени на земле при опоре на левую ногу. Если на экране данных отображаются оба числа, например 48–52, то 48% соответствует левой ноге, а 52% — правой. Цветовая зона Красная Оранжевая Зелёная Оранжевая Красная Симметрия Плохая Удовлетворительная Хорошая Удовлетворительная Плохая Процент бегунов 5% 25% 40% 25% 5% Баланс времени контакта с землёй >52,2% Л 50,8–52,2% Л 50,7% Л–50,7% П 50,8–52,2% П >52,2% П В ходе разработки и тестирования динамики бега команда Garmin обнаружила корреляцию между травмами и значительным дисбалансом у некоторых бегунов. У многих бегунов баланс времени контакта с землёй имеет тенденцию отклоняться от соотношения 50/50 при беге в гору или под уклон. Большинство тренеров по бегу сходятся во мнении, что симметричная техника бега является оптимальной. У элитных бегунов, как правило, быстрый и сбалансированный шаг. Вы можете наблюдать за шкалой или полем данных во время бега или просматривать сводку в своей учётной записи Garmin Connect после пробежки. Как и другие данные динамики бега, баланс времени контакта с землёй является количественным измерением, которое помогает вам изучить свою технику бега. Приложение

© «Спорт Лайф», 2026

Данные вертикальных колебаний и вертикального соотношения

Диапазоны значений вертикальных колебаний и вертикального соотношения немного различаются в зависимости от датчика и его расположения — на груди (аксессуары серии HRM-Fit или HRM-Pro) или на поясе (аксессуар Running Dynamics Pod). Цветовая зона Процентиль в зоне Диапазон вертикальных колебаний на груди Диапазон вертикальных колебаний на поясе Вертикальное соотношение на груди Вертикальное соотношение на поясе Фиолетовая >95 <6,4 см <6,8 см <6,1% <6,5% Синяя 70–95 6,4–8,1 см 6,8–8,9 см 6,1–7,4% 6,5–8,3% Зелёная 30–69 8,2–9,7 см 9,0–10,9 см 7,5–8,6% 8,4–10,0% Оранжевая 5–29 9,8–11,5 см 11,0–13,0 см 8,7–10,1% 10,1–11,9% Красная <5 >11,5 см >13,0 см >10,1% >11,9%

© «Спорт Лайф», 2026

Стандартные оценки VO2 Max.

В приведённых таблицах содержатся стандартизированные классификации оценок VO2 max. по возрасту и полу. Мужчины Процентиль 20–29 30–39 40–49 50–59 60–69 70–79 Отлично 95 54 Очень хорошо 80 Хорошо 60 44 Удовлетворительно 40 Плохо 0–40 <41,7 <40,5 <38,5 <35,6 <32,3 <29,4 Женщины Процентиль 20–29 30–39 40–49 50–59 60–69 70–79 Отлично 95 Очень хорошо 80 33 Хорошо 60 33 30 Удовлетворительно 40 33 Плохо 0–40 <36,1 <34,4 <33 <30,1 <27,5 <25,9 Данные перепечатаны с разрешения The Cooper Institute. Для получения дополнительной информации перейдите на сайт www.CooperInstitute.org. Приложение

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

Вопрос? Сканируйте

Показатели FTP

В таблицах приведены классификации оценок функциональной пороговой мощности (FTP) по полу. Мужчины Ватт на килограмм (Вт/кг) Превосходно 5,05 и выше Отлично От 3,93 до 5,04 Хорошо От 2,79 до 3,92 Удовлетворительно От 2,23 до 2,78 Нетренированный Менее 2,23 Женщины Ватт на килограмм (Вт/кг) Превосходно 4,30 и выше Отлично От 3,33 до 4,29 Хорошо От 2,36 до 3,32 Удовлетворительно От 1,90 до 2,35 Нетренированный Менее 1,90 Показатели FTP основаны на исследованиях Хантера Аллена и Эндрю Когана, PhD, «Тренировки и гонки с измерителем мощности» (Boulder, CO: VeloPress, 2010). Приложение

© «Спорт Лайф», 2026

Показатели Endurance Score

В таблицах приведены классификации оценок Endurance Score (показатель выносливости) по возрасту и полу. Мужчины Любительский Средний Тренированный Хорошо тренированный Эксперт Превосходно Элита 18–20 Менее 4999 5000–5699 5700–6299 6300–6999 7000–7599 7600–8299 8300 и выше 21–39 Менее 5099 5100–5799 5800–6599 6600–7299 7300–8099 8100–8799 8800 и выше 40–44 Менее 5099 5100–5799 5800–6499 6500–7199 7200–7899 7900–8599 8600 и выше 45–49 Менее 4999 5000–5699 5700–6399 6400–6999 7000–7699 7700–8399 8400 и выше 50–54 Менее 4899 4900–5499 5500–6099 6100–6799 6800–7399 7400–7999 8000 и выше 55–59 Менее 4599 4600–5099 5100–5699 5700–6199 6200–6799 6800–7299 7300 и выше 60–64 Менее 4299 4300–4799 4800–5299 5300–5699 5700–6199 6200–6699 6700 и выше 65–69 Менее 4099 4100–4499 4500–4899 4900–5399 5400–5799 5800–6199 6200 и выше 70–74 Менее 3799 3800–4199 4200–4599 4600–4899 4900–5299 5300–5699 5700 и выше 75–80 Менее 3599 3600–3899 3900–4299 4300–4599 4600–4999 5000–5299 5300 и выше 80 и старше Менее 3299 3300–3599 3600–3999 4000–4299 4300–4699 4700–4999 5000 и выше Приложение Женщины Любительский Средний Тренированный Хорошо тренированный Эксперт Превосходно Элита 18–20 Менее 4599 4600–5099 5100–5499 5500–5999 6000–6399 6400–6899 6900 и выше 21–39 Менее 4699 4700–5199 5200–5699 5700–6299 6300–6799 6800–7299 7300 и выше 40–44 Менее 4699 4700–5199 5200–5699 5700–6199 6200–6699 6700–7199 7200 и выше 45–49 Менее 4599 4600–5099 5100–5599 5600–6099 6100–6599 6600–7099 7100 и выше 50–54 Менее 4499 4500–4999 5000–5399 5400–5899 5900–6299 6300–6799 6800 и выше 55–59 Менее 4299 4300–4699 4700–5099 5100–5599 5600–5099 6000–6399 6400 и выше 60–64 Менее 4099 4100–4499 4500–4899 4900–5299 5300–5699 5700–6099 6100 и выше 65–69 Менее 3799 3800–4199 4200–4599 4600–4899 4900–5299 5300–5699 5700 и выше 70–74 Менее 3699 3700–4099 4100–4399 4400–4799 4800–5099 5100–5499 5500 и выше 75–80 Менее 3499 3500–3799 3800–4199 4200–4499 4500–4899 4900–5199 5200 и выше 80 и старше Менее 3199 3200–3499 3500–3799 3800–4099 4100–4399 4400–4699 4700 и выше Данные оценки предоставлены и поддерживаются компанией Firstbeat Analytics.

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

Вопрос? Сканируйте

Размер колеса и длина окружности

Датчик скорости автоматически определяет размер вашего колеса. При необходимости можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика скорости. Размер шины указан на обеих боковинах покрышки. Можно измерить длину окружности колеса самостоятельно или воспользоваться одним из калькуляторов, доступных в интернете. Приложение

© «Спорт Лайф», 2026