GARMIN



ENDURO™ 3

Руководство пользователя

Спорт Лайф

Магазин спортивных часов
и пульсометров

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

© 2024 Garmin Ltd. и её дочерние компании

Все права защищены. В соответствии с законодательством об авторском праве настоящее руководство нельзя копировать полностью или частично без письменного согласия Garmin. Garmin вправе изменять и улучшать свои продукты и содержание этого руководства без обязательства уведомлять об этом отдельных лиц или организации. Актуальные обновления и дополнительные сведения об использовании продукта доступны на www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner® и Xero® - товарные знаки Garmin Ltd. или её дочерних компаний, зарегистрированные в США и других странах. Enduro™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ и Vector™ - товарные знаки Garmin Ltd. или её дочерних компаний. Использование этих знаков без явного разрешения Garmin запрещено.

Android™ - товарный знак Google LLC. Apple®, iPhone® и iTunes® - товарные знаки Apple Inc., зарегистрированные в США и других странах. Словесный знак и логотипы BLUETOOTH® принадлежат Bluetooth SIG, Inc. и используются Garmin по лицензии. The Cooper Institute® и связанные знаки принадлежат The Cooper Institute. Di2™ и Shimano® - товарные знаки Shimano, Inc. iOS® - зарегистрированный знак Cisco Systems, Inc., используемый Apple Inc. по лицензии. Iridium® принадлежит Iridium Satellite LLC. STRAVA и Strava™ принадлежат Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) и Normalized Power™ (NP) принадлежат Peaksware, LLC. USB-C® принадлежит USB Implementers Forum. Wi-Fi® принадлежит Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® принадлежит Microsoft Corporation. Zwift™ принадлежит Zwift, Inc. Остальные товарные знаки принадлежат соответствующим владельцам.

Этот продукт сертифицирован ANT+®. Список совместимых продуктов и приложений: www.thisisant.com/directory.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026

Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Содержание

Введение 1
- Начало работы 1
- Функции кнопок 1
- Функции сенсорного экрана 3
- Включение и отключение сенсорного экрана 3
- Настройка циферблата 4

Приложения и занятия 4
- Приложения 5
- Тренировки 7
- Начало тренировки 7
- Оценка выполнения тренировки 7
- Выполнение тренировки из Garmin Connect 8
- Выполнение ежедневной рекомендованной тренировки 8
- Начало интервальной тренировки 9
- Настройка интервальной тренировки 9
- Запись теста критической скорости плавания 10
- Использование Virtual Partner 10
- Установка тренировочной цели 11
- Соревнование с предыдущей активностью 11
- О календаре тренировок 11
- Использование планов тренировок Garmin Connect 12
- Использование приложения Saved 12
- Garmin Pay 12
- Настройка кошелька Garmin Pay 12
- Оплата покупок с помощью часов 13
- Добавление карты в кошелёк Garmin Pay 13
- Управление картами Garmin Pay 13
- Изменение пароля Garmin Pay 13
- Просмотр информации о приливах 14
- Настройка оповещения о приливе 14
- Отметка местоположения якоря 15
- Настройки якоря 15
- Пульт троллингового мотора 15
- Сопряжение часов с троллинговым мотором 15

Занятия 16

Начало занятия 17
- Советы по записи занятий 17

Остановка занятия 18
- Оценка тренировки 18

Занятия на открытом воздухе 19
- Гольф 19
- Игра в гольф 19
- Меню гольфа 21
- Перемещение флага 22
- Виртуальный кэдди 22
- Значки PlaysLike Distance 23
- Измерение расстояния с помощью сенсорного прицеливания 23
- Просмотр измеренных ударов 23
- Ведение счёта 24
- Просмотр скорости и направления ветра 25
- Просмотр направления к флажку 25
- Сохранение пользовательских ориентиров 25
- Режим крупных цифр 26
- Тренировка темпа свинга 26
- Запись активности боулдеринга 28
- Запуск экспедиции 28
- Запись точки трека вручную 28
- Просмотр точек трека 29
- Рыбалка 29
- Охота 29

Бег 30
- Бег по стадиону 30
- Советы по записи пробежки на стадионе 30
- Виртуальная пробежка 30
- Калибровка дистанции на беговой дорожке 30
- Запись активности «Ультрамарафон» 31
- Ultra Run Auto Rest Settings (настройки автоматического отдыха для ультрамарафона) 31
- Запись активности «Гонка с препятствиями» 31
- Тренировка PacePro™ 31
- Загрузка плана PacePro из Garmin Connect 32
- Создание плана PacePro на часах 32

© «Спорт Лайф», 2026

Вопрос? Сканируйте

Запуск плана PacePro 33
Плавание 34
Терминология плавания 34
Типы гребков 34
Советы по занятиям плаванием 34
Автоматический и ручной отдых при плавании 35
Тренировка с журналом упражнений 35
Велоспорт 35
Использование станка для тренировок в помещении 35
Power Guide 36
Создание и использование Power Guide 36
Мультиспорт 36
Тренировка по триатлону 37
Создание мультиспортивной активности 37
Активности в зале 37
Запись силовой тренировки 38
Запись занятия HIIT 39
Запись занятия скалолазанием в помещении 39
Зимние виды спорта 40
Просмотр спусков на лыжах 40
Запись занятия фрирайдом на лыжах или сноуборде 40
Данные мощности беговых лыж 40
Водные виды спорта 41
Просмотр заходов при водных видах спорта 41
Парусный спорт 41
Tack Assist 41
Настройка занятий и приложений 42
Настройка списка приложений 43
Настройка списка избранных занятий 43
Закрепление избранного занятия в списке 43
Настройка экранов данных 44
Добавление карты к занятию 44
Создание пользовательского занятия 44
Настройки занятия 45
Оповещения занятия 47
Настройка оповещения 48
Настройки маршрутизации 48
Использование ClimbPro 48
Включение Auto Climb 49
Настройки спутников 49
Сегменты 49
Сегменты Strava™ 50
Просмотр сведений о сегменте 50
Соревнование на сегменте 50
Элементы управления 51
Настройка меню управления 54
Использование светодиодного фонарика 54
Настройка пользовательского стробоскопа фонарика 55
Мини-виджеты 55
Просмотр Glances 58
Настройка списка мини-виджетов 59
Создание папки мини-виджетов 59
Body Battery 59
Советы по улучшению данных Body Battery 59
Показатели результативности 60
Об оценках VO2 max. 61
Получение оценки VO2 max. для бега 61
Получение оценки VO2 max. для велоспорта 61
Просмотр прогнозируемого времени гонок 62
Статус вариабельности сердечного ритма 62
Состояние результативности 62
Просмотр Performance Condition 63
Получение оценки FTP 63
Проведение теста FTP 64
Порог лактата 64
Выполнение управляемого теста для определения порога лактата 65
Просмотр выносливости в реальном времени 66
Просмотр кривой мощности 66
Статус тренировки 67
Уровни Training Status 67
Советы по получению статуса тренировки 68
Acute Load (Текущая нагрузка) 68
Training Load Focus (Направленность тренировочной нагрузки) 68
Load Ratio 68
O Training Effect 69
Время восстановления 70
Восстановительный пульс 70

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

Вопрос? Сканируйте

Акклиматизация результативности к жаре и высоте 70

Приостановка и возобновление статуса тренировки 70
Готовность к тренировке 71
Оценка выносливости 71
Оценка подъёмов 72
Просмотр велосипедной способности 72
Календарь гонок и основная гонка 72
Тренировка к гоночному событию 73
Добавление акции 73
Добавление местоположений для погоды 73
Использование советника по смене часовых поясов 74

Планирование поездки в приложении Garmin Connect 74

Часы 74
Установка будильника 74
Изменение будильника 75
Использование таймера обратного отсчёта 75
Удаление таймера обратного отсчёта 76
Использование секундомера 76
Добавление дополнительных часовых поясов 77
Изменение дополнительного часового пояса 77
Добавление события обратного отсчёта 78
Изменение события обратного отсчёта 78

История 78
Использование истории 79
История мультиспортивных тренировок 79
Личные рекорды 79
Просмотр личных рекордов 79
Восстановление личного рекорда 79
Удаление личных рекордов 80
Просмотр суммарных данных 80

Настройки уведомлений и оповещений 80
Оповещения о здоровье и самочувствии 81

Настройка оповещения об аномальном пульсе 81
Утренний отчёт 81
Настройка Morning Report 81
Настройка временных оповещений 82
Настройка оповещения о шторме 82
Включение оповещений о подключении телефона 82

Настройки звука и вибрации 82

Настройки экрана и яркости 82

Подключения 83
Датчики и аксессуары 83
Беспроводные датчики 83
Сопряжение беспроводных датчиков 85

Беговые темп и дистанция от пульсометра 85

Советы по записи бегового темпа и дистанции 85
Динамика бега 86

Советы при отсутствии данных динамики бега 86
Беговая мощность 86

Использование управления камерой Varia 87
Пульт inReach 87
Использование пульта inReach 87
Настройки лазерных координат Xero 88
Функции подключения телефона 88
Сопряжение с телефоном 88
Включение уведомлений с телефона 88
Просмотр уведомлений 89

Приём входящего звонка 89
Ответ на текстовое сообщение 89
Управление уведомлениями 89

Отключение Bluetooth-подключения к телефону 90

Включение и отключение оповещений Find My Phone 90

Поиск телефона, потерянного во время GPS-занятия 90
Функции Wi□Fi подключения 90
Подключение к сети Wi□Fi 90
Garmin Share 91
Обмен данными через Garmin Share 91
Получение данных с помощью Garmin Share 91

Приложения для смартфона и компьютерные приложения 91
Garmin Connect 92
Использование приложения Garmin Connect 92

Обновление ПО с помощью приложения Garmin Connect 92
Unified Training Status (Единый статус тренировок) 93

Использование Garmin Connect на компьютере 93

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

Вопрос? Сканируйте

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express 93
Синхронизация данных с Garmin Connect вручную 93
Функции Connect IQ 94
Загрузка функций Connect IQ 94
Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера 94
Garmin Explore™ 94
Приложение Garmin Messenger 95
Использование функции Messenger 95
Приложение Garmin Golf 96
Focus Modes (Режимы фокусировки) 96
Настройка режима фокусировки «Сон» 96
Настройка режима фокусировки «Занятие» 96
Воспроизведение голосовых оповещений во время занятия 97
Настройки здоровья и самочувствия 97
Наручный пульсометр 97
Ношение часов 98
Советы при нестабильных данных о пульсе 98
Настройки наручного пульсометра 98
Трансляция данных о частоте пульса 99
Пульсоксиметр 99
Получение показаний пульсоксиметра 100
Настройка режима пульсоксиметра 100
Советы при нестабильных данных пульсоксиметра 100
Auto Goal (автоматическая цель) 101
Использование оповещения о движении 101
Минуты интенсивности 101
Накопление минут интенсивности 101
Отслеживание сна 101
Использование автоматического отслеживания сна 101
Карта 102
Просмотр карты 102
Сохранение местоположения на карте или навигация к нему 102
Настройки карты 103
Управление картами 103
Загрузка карт с Outdoor Maps+ 104
Загрузка карт TopoActive 104
Удаление карт 104
Показ и скрытие данных карты 105
Навигация 105
Навигация к пункту назначения 105
Навигация к ближайшей точке интереса 106
Навигация к начальной точке во время активности 106
Отметка места «человек за бортом» и начало навигации к нему 107
Остановка навигации 107
Сохранение местоположений 107
Сохранение местоположения 107
Сохранение места в двойной координатной сетке 107
Обмен местом с карты через приложение Garmin Connect 108
Запуск GPS-занятия из переданного места 108
Навигация к переданному месту во время занятия 108
Маршруты 108
Создание маршрута на устройстве и навигация по нему 109
Создание кольцевого маршрута 109
Навигация с помощью Sight 'N Go 110
Создание маршрута в Garmin Connect 110
Отправка маршрута на устройство 110
Проецирование путевой точки 111
Функции безопасности и отслеживания 111
Добавление экстренных контактов 111
Добавление контактов 112
Включение и отключение обнаружения происшествий 112
Запрос помощи 112
Запуск сеанса GroupTrack 113
Советы по сеансам GroupTrack 113
Музыка 113
Подключение к стороннему поставщику 114
Загрузка аудиоконтента от стороннего провайдера 114
Загрузка личного аудиоконтента 114

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

Вопрос? Сканируйте

Прослушивание музыки 115
Элементы управления воспроизведением музыки 115
Подключение Bluetooth-наушников 115
Изменение режима звука 115

Профиль пользователя 116
Настройка профиля пользователя 116
Настройки пола 116
Просмотр фитнес-возраста 116
О зонах сердечного ритма 116
Фитнес-цели 116
Настройка зон пульса 117
Автоматическая настройка зон пульса часами 117
Расчёты зон частоты сердечных сокращений 118
Настройка зон мощности 118
Автоматическое определение показателей производительности 118

Настройки управления питанием 119
Настройка функции Battery Saver 119
Настройка режима питания для активности 119
Настройка режимов питания 120

Системные настройки 120
Настройка ярлыков кнопок 120
Компас 120
Установка курса компаса 121
Настройки компаса 121
Ручная калибровка компаса 121
Установка северного ориентира 121
Альтиметр и барометр 121
Настройки альтиметра и барометра 122
Калибровка барометрического альтиметра 122
Настройки времени 122
Синхронизация времени 122
Расширенные системные настройки 123
Изменение единиц измерения 123
Сброс всех настроек по умолчанию 123
Просмотр информации об устройстве 123
Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии на электронной этикетке 124

Информация об устройстве 124
Зарядка часов 124
Солнечная зарядка 124
Советы по солнечной зарядке 125
Характеристики 125
Информация о батарее 125
Уход за устройством 126
Чистка часов 126
Чистка нейлонового ремешка 126
Замена нейлонового ремешка UltraFit 2 127
Замена ремешков QuickFit 128

Устранение неполадок 128
Обновления продукта 128
Получение дополнительной информации 128
На устройстве выбран неправильный язык 129
Советы по максимальному увеличению работы батареи 129
Перезапуск часов 129
Совместим ли мой телефон с часами? 129
Телефон не подключается к часам 130
Можно ли использовать Bluetooth-датчик с часами? 130
Наушники не подключаются к часам 130
Музыка прерывается или наушники не держат подключение 130
Как отменить нажатие кнопки круга? 131
Получение спутниковых сигналов 131
Улучшение приёма сигналов GPS-спутников 131
Показания пульса на часах неточные 131
Показания температуры во время активности неточные 131
Выход из демонстрационного режима 131
Отслеживание активности 131
Количество шагов кажется неточным 132
Счётчики шагов на часах и в учётной записи Garmin Connect не совпадают 132
Количество преодолённых пролётов лестницы кажется неточным 132

Приложение 133
Поля данных 133

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

Цветовые шкалы и данные динамики бега 147

Данные баланса времени контакта с землёй 147

Данные вертикальных колебаний и вертикального соотношения 148
Стандартные оценки VO2 Max. 148
Оценки FTP 149
Показатели Endurance Score 150
Размер и длина окружности колеса 151

© «Спорт Лайф», 2026

Введение

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ См. руководство по важной информации о безопасности и продукте, вложенное в упаковку, для ознакомления с предупреждениями и другой важной информацией. Перед началом или изменением любой программы физических упражнений всегда консультируйтесь с врачом.

Начало работы

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

1 Удерживайте, чтобы включить часы (Button Functions, стр. 1).

2 Следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить первоначальную настройку.

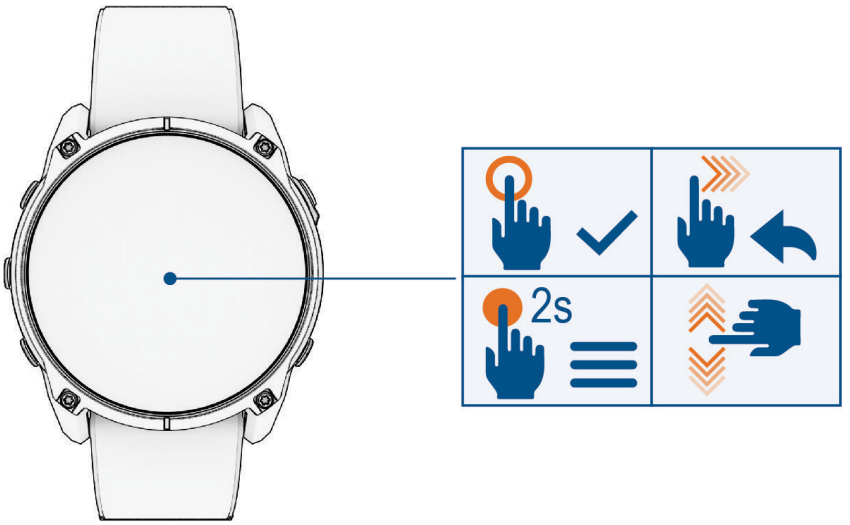
Во время первоначальной настройки можно сопрячь телефон с часами, чтобы получать уведомления, синхронизировать занятия и многое другое (Pairing Your Phone, стр. 88). Если вы переходите с совместимых часов, можно перенести настройки часов, сохранённые дистанции и многое другое при сопряжении новых часов Enduro с телефоном. 3 Зарядите часы (Charging the Watch, стр. 124). 4 Начните занятие (Starting an Activity, стр. 17).

Функции кнопок



①  Верхняя левая кнопка
②  Средняя левая кнопка
③  Нижняя левая кнопка
④  Верхняя правая кнопка
⑤  Нижняя правая кнопка

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

Можно 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, чтобы просмотреть варианты циферблатов.

4 Выберите Add New, чтобы создать пользовательский цифровой или аналоговый циферблат.

5 Прокрутите до циферблата, нажмите и выберите.

6 Выберите вариант:

ПРИМЕЧАНИЕ: не все опции 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.

Приложения и занятия

Часы включают разнообразные предзагруженные приложения и занятия. Apps: приложения дают интерактивные функции для часов, например просмотр сохранённых местоположений или прогноза погоды (Apps, стр. 5). Activities: часы поставляются с предзагруженными приложениями для занятий в помещении и на улице, включая бег, велоспорт, силовые тренировки, гольф и другое (Activities, стр. 16). При запуске занятия часы показывают и записывают данные датчиков, которые можно сохранить и которыми можно поделиться с сообществом Garmin Connect™. Подробнее об отслеживании занятий и точности фитнес-показателей на garmin.com/ataccuracy. Connect IQ Apps позволяют добавлять на часы новые функции.

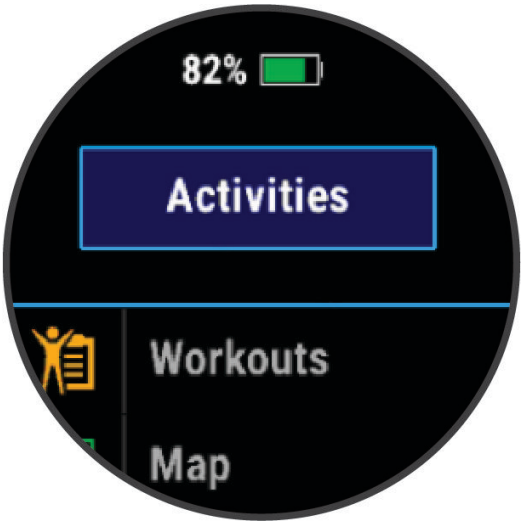
Подробнее: Функции Connect IQ, стр. 94.

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

Вопрос? Сканируйте

Приложения

На циферблате нажмите и нажмите, чтобы прокручивать приложения.



© «Спорт Лайф», 2026

Название	
ABC Выберите для просмотра объединённой информации высотомера, барометра и компаса.	
Anchor Выберите, чтобы отметить местоположение якоря (Marking Your Anchor Location, стр. 15).	
Трансляция пульса	Выберите, чтобы транслировать данные пульса на сопряжённое устройство (Broadcasting Heart Rate Data, стр. 99).
Calendar Выберите для просмотра предстоящих событий из календаря телефона.	
Clocks Выберите, чтобы установить будильник, таймер, секундомер, другой часовой пояс или обратный отсчёт события (Clocks, стр. 74).	
Fish Forecast	Выберите для отображения прогнозов лучших дней и времени для рыбалки на основе вашего местоположения, положения Луны и времени её восхода и захода. Можно посмотреть рейтинг дня и основное и второстепенное время клёва.
Garmin Share Выберите, чтобы отправлять или получать данные с другими устройствами Garmin® (Garmin Share, стр. 90).	
Health Snapshot™	Выберите, чтобы записать несколько ключевых показателей здоровья, например средний пульс, уровень стресса и частоту дыхания, пока вы две минуты сохраняете неподвижность. Это даёт представление о вашем общем состоянии сердечно-сосудистой системы.
History Выберите для просмотра истории записанных занятий, рекордов и итогов (Using History, стр. 79).	
Map Выберите для просмотра карты (Viewing the Map, стр. 102).	
Map Manager Выберите для просмотра и управления загруженными картами (Managing Maps, стр. 103).	
Messenger Выберите для просмотра и отправки сообщений из приложения Garmin Messenger™ (Garmin Messenger App, стр. 95).	
Moon Phase Выберите для просмотра времени восхода и захода Луны, а также фазы Луны на основе вашей позиции GPS.	
Music Выберите для управления воспроизведением аудио с помощью часов (Listening to Music, стр. 115).	
Notifications Выберите для просмотра уведомлений телефона (Viewing Notifications, стр. 89).	
Project Wpt. Выберите, чтобы сохранить новое местоположение, спроецировав дистанцию и азимут от текущего местоположения (Projecting a Waypoint, стр. 111).	
Pulse Ox Выберите, чтобы получить показание пульсоксиметра (Pulse Oximeter, стр. 99).	
Saved Выберите для просмотра сохранённых местоположений, дистанций и путевых точек (Using the Saved App, стр. 12).	
Settings Выберите, чтобы открыть меню настроек.	
Sunrise & Sunset Выберите для просмотра времени восхода, заката и сумерек.	
Tides Выберите для просмотра информации о приливах для местоположения (Viewing Tide Information, стр. 14).	
Wallet Выберите, чтобы открыть кошелёк Garmin Pay™ (Garmin Pay, стр. 12).	
Weather Выберите для просмотра текущего прогноза погоды и условий.	
Workouts Выберите для просмотра сохранённых тренировок (Workouts, стр. 7).	

© «Спорт Лайф», 2026

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 тренировочной цели, 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 Calendar (Календарь тренировок) (О календаре тренировок, стр. 11). ПРИМЕЧАНИЕ: не все варианты доступны для всех типов занятий.

ПРИМЕЧАНИЕ: в списке отображаются только тренировки, совместимые с выбранным занятием. 5 Выберите тренировку. 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 (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 составит 83%.

	Хорошо: от 67 до 100%
	Средне: от 34 до 66%
	Низко: от 0 до 33%

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Выполнение тренировки из Garmin Connect. Прежде чем загрузить тренировку из Garmin Connect, нужно иметь аккаунт Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 92). 1 Выберите вариант:

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

Выполнение ежедневной рекомендованной тренировки. Прежде чем часы смогут предложить ежедневную беговую или велотренировку, нужно иметь оценку VO2 max. для этого занятия (About VO2 Max. Estimates, стр. 61).

1 На циферблате нажмите. 

2 Выберите Activities. 3 Выберите вариант:

- Выберите Running и выберите занятие.
- Выберите Cycling и выберите занятие.

4 Нажмите и выберите ежедневную рекомендованную тренировку.

5 Нажмите и выберите вариант:

- Чтобы выполнить тренировку, выберите Do Workout.
- Чтобы отклонить тренировку, выберите Dismiss.
- Чтобы просмотреть шаги тренировки, выберите Steps.
- Чтобы посмотреть предложения тренировок на предстоящую неделю, выберите More Suggestions.
- Чтобы посмотреть настройки тренировки, например Target Type, выберите Settings. Рекомендованная тренировка автоматически обновляется при изменениях тренировочных привычек, времени восстановления и VO2 max.

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 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.

© «Спорт Лайф», 2026

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.

© «Спорт Лайф», 2026

Установка тренировочной цели. 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.

© «Спорт Лайф», 2026

Использование планов тренировок Garmin Connect. Прежде чем загрузить и использовать план тренировок, нужно иметь аккаунт Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 92) и сопрячь часы Enduro с совместимым телефоном. 1 В приложении Garmin Connect выберите. 2 Выберите Training & Planning > Training Plans. 3 Выберите и запланируйте план тренировок. 4 Следуйте инструкциям на экране. 5 Проверьте план тренировок в календаре.

Адаптивные планы тренировок. В аккаунте Garmin Connect есть адаптивный план тренировок и тренер Garmin под ваши тренировочные цели. Например, можно ответить на несколько вопросов и найти план, который поможет пройти забег на 5 км. План подстраивается под ваш текущий уровень формы, предпочтения по тренировкам и расписанию и дату забега. Когда вы начинаете план, мини-виджет тренера Garmin добавляется в список мини-виджетов на часах Enduro.

Использование приложения Saved

Приложение Saved можно использовать для просмотра сохранённых местоположений и дистанций.

1 На циферблате нажмите. 

2 Выберите Saved. 3 Выберите сохранённый элемент. 4 Выберите вариант:

- Чтобы перейти к местоположению, выберите Go To.
- Чтобы пройти дистанцию, выберите Do Course.
- Чтобы пройти дистанцию в обратном направлении, выберите More > Do Course in Reverse.
- Чтобы посмотреть детали местоположения, выберите More > Details.
- Чтобы отредактировать детали местоположения или дистанции, выберите More > Edit.
- Чтобы посмотреть список подъёмов на дистанции, выберите More > View Climbs.
- Чтобы показать дистанцию на карте, даже когда вы не ведёте навигацию, выберите More > Show on Map.
- Чтобы поделиться местоположением или дистанцией через функцию Garmin Share, выберите More > Share (Garmin Share, стр. 91).
- Чтобы удалить местоположение или дистанцию, выберите More > Delete.

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.

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

Вопрос? Сканируйте

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 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 выберите. 2 Выберите Garmin Pay > > Add Card. 3 Следуйте инструкциям на экране. После добавления карты её можно выбирать на часах при совершении платежа.

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

- Чтобы временно приостановить или возобновить карту, выберите Suspend Card. Карта должна быть активна для совершения покупок с помощью часов Enduro.
- Чтобы удалить карту, выберите.

Изменение пароля Garmin Pay. Чтобы изменить текущий пароль, нужно его знать. Если вы забыли пароль, нужно сбросить функцию Garmin Pay для часов Enduro, создать новый пароль и заново ввести данные карты. 1 В приложении Garmin Connect выберите. 2 Выберите Garmin Pay > Change Passcode. 3 Следуйте инструкциям на экране. В следующий раз при оплате с помощью часов Enduro нужно будет ввести новый пароль.

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр информации о приливах

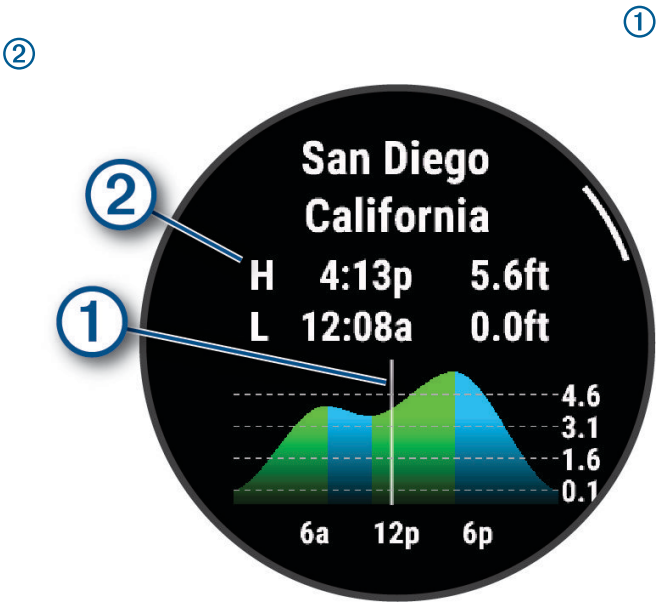
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Информация о приливах предназначена исключительно в ознакомительных целях. Вы несёте ответственность за соблюдение всех размещённых предупреждений, связанных с водой, за контроль окружающей обстановки и за безопасное поведение вблизи воды, на воде и в воде в любое время. Несоблюдение данного 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 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.

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.

Пульт троллингового мотора

Сопряжение часов с троллинговым мотором. Можно сопрячь часы с троллинговым мотором Garmin и использовать их как пульт дистанционного управления. Подробнее об использовании пульта - в руководстве пользователя вашего троллингового мотора. 1 Включите троллинговый мотор. 2 Поднесите часы на расстояние 1 м (3 фута) к панели дисплея троллингового мотора.

3 На часах нажмите и выберите Trolling Motor.

СОВЕТ: при необходимости можно сопрячь часы с другим троллинговым мотором (Pairing Your Wireless Sensors, стр. 85). 4 На панели дисплея троллингового мотора нажмите три раза, чтобы войти в режим сопряжения. Индикатор на панели дисплея троллингового мотора загорается синим, пока он ищет подключение.

5 На часах нажмите, чтобы войти в режим сопряжения.

6 Убедитесь, что ключ доступа, показанный на пульте троллингового мотора, совпадает с вашими часами.

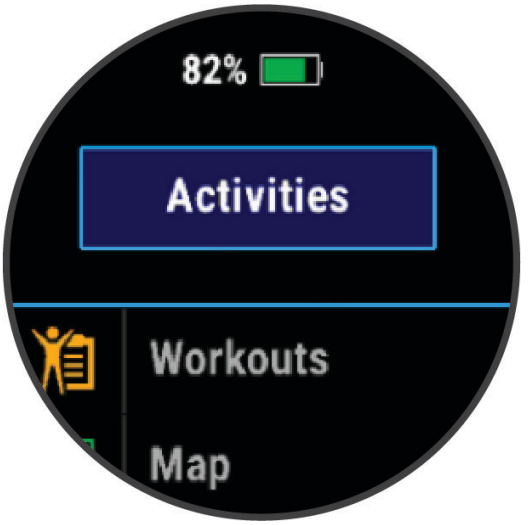
7 На часах нажмите, чтобы подтвердить ключ доступа.

8 На пульте троллингового мотора нажмите, чтобы подтвердить ключ доступа.

Индикатор на панели дисплея троллингового мотора загорается зелёным при успешном подключении к часам.

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	

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 (Charging the Watch, стр. 124).

- Нажмите, чтобы записать круги, начать новый подход или позу или перейти к следующему шагу тренировки.

Для некоторых занятий можно выбрать, чтобы отменить круг (How can I undo a lap button press?, стр. 131).

- Нажмите или, чтобы посмотреть дополнительные экраны данных.

- Проведите вверх или вниз, чтобы посмотреть дополнительные экраны данных. СОВЕТ: можно провести вниз от верха экрана, чтобы разблокировать сенсорный экран во время занятия.
- Проведите вправо или влево, чтобы посмотреть управление музыкой или настройки занятия.

- Во время занятия удерживайте и выберите Change Sport, чтобы перейти к другому типу занятия.

Когда ваше занятие включает два или более вида спорта, оно записывается как мультиспортивное занятие.

- Удерживайте и выберите Activity Options > Power Mode, чтобы использовать режим питания для продления работы аккумулятора (Customizing Power Modes, стр. 120).

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Остановка занятия

1 Нажмите.

2 Выберите вариант:

- Чтобы возобновить занятие, выберите Resume.
- Чтобы сохранить занятие и посмотреть детали, выберите Save, нажмите и выберите вариант.

ПРИМЕЧАНИЕ: после сохранения занятия можно ввести данные самооценки (Evaluating an Activity, стр. 18).
- Чтобы приостановить занятие и возобновить его позже, выберите Resume Later.
- Чтобы отметить круг, выберите Lap. Для некоторых занятий можно выбрать, чтобы отменить круг (How can I undo a lap button press?, стр. 131).
- Чтобы вернуться к начальной точке занятия по пройденному пути, выберите Back to Start > TracBack. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна только для занятий, использующих GPS.
- Чтобы вернуться к начальной точке занятия самым прямым путём, выберите Back to Start > Route. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна только для занятий, использующих GPS.
- Чтобы измерить разницу между пульсом в конце занятия и пульсом через две минуты, выберите Recovery Heart Rate и подождите, пока таймер отсчитает время (Recovery Heart Rate, стр. 70).
- Чтобы отменить 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 занятия, стр. 45). 1 После завершения активности выберите Save (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.

Занятия на открытом воздухе

Гольф

Игра в гольф. Прежде чем играть в гольф, зарядите часы (Charging the Watch, стр. 124).

1 На циферблате нажмите. 

2 Выберите Activities > Outdoor > Golf.

Устройство определяет спутники, рассчитывает ваше местоположение и выбирает поле, если рядом только одно поле. 3 Если появляется список полей, выберите поле из списка. 4 При необходимости задайте дистанцию драйвера. 5 Выберите, чтобы вести счёт.

© «Спорт Лайф», 2026

6 Выберите зону ти.

Появляется экран информации о лунке.



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

ПРИМЕЧАНИЕ: поскольку положение флажка меняется, часы рассчитывают дистанцию до переднего, среднего и заднего края грина, но не фактическое положение флажка.

7 Выберите вариант:

- Коснитесь дистанций до переднего, среднего или заднего края грина, чтобы посмотреть дистанцию PlaysLike (PlaysLike Distance Icons, стр. 23).

- Нажмите или, чтобы посмотреть дополнительные данные, включая ваш гандикап и факторы PlaysLike.

- Коснитесь карты, чтобы посмотреть детали или измерить дистанцию касанием (Measuring Distance with Touch Targeting, стр. 23).

- Коснитесь карты и нажмите или, чтобы посмотреть местоположение и дистанцию до лейапа или до переднего и заднего края препятствия.

- Нажмите, чтобы открыть меню гольфа (Golf Menu, стр. 21).

При переходе к следующей лунке часы автоматически переключаются на отображение информации о новой лунке.

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 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.

© «Спорт Лайф», 2026

Перемещение флага. Вы можете рассмотреть грин подробнее и переместить положение флага.

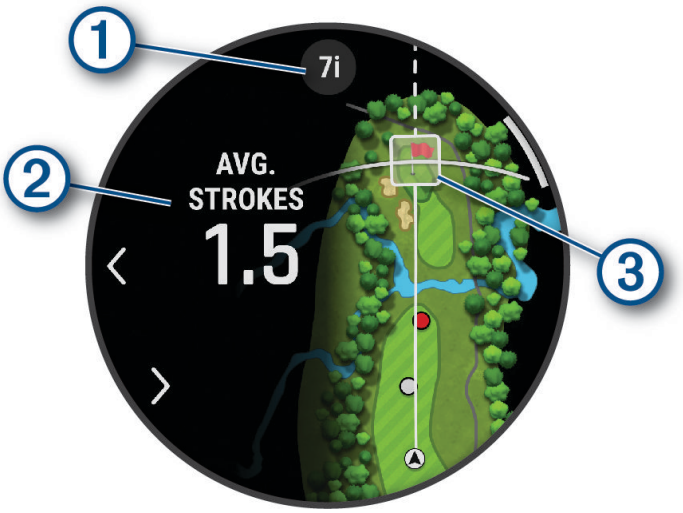
1 На экране с информацией о лунке нажмите.

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.

Виртуальный кэдди. Прежде чем использовать виртуальный кэдди, нужно сыграть пять раундов с датчиками отслеживания клюшек Approach или включить настройку Club Prompt (Activity Settings, стр. 45) и выгрузить ваши счётные карточки. Для каждого раунда нужно подключиться к сопряжённому телефону с приложением Garmin Golf. Виртуальный кэдди даёт рекомендации на основе лунки, данных о ветре и вашей прошлой результативности с каждой клюшкой.



1	Показывает рекомендацию клюшки или комбинации клюшек для лунки. Можно выбрать или, чтобы посмотреть другие варианты клюшек.
2	Показывает среднее число ударов, ожидаемое для результата с рекомендованной клюшкой.
3	Показывает направление прицеливания для следующего удара рекомендованной клюшкой с учётом истории ваших ударов этой клюшкой.

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.
▲
Настройки PlaysLike

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.

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.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

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.

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.

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.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

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.

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.

Режим крупных цифр. Вы можете изменить размер цифр на экране информации о лунке.

1 Во время раунда нажмите.

2 Выберите Настройки > Крупные цифры.

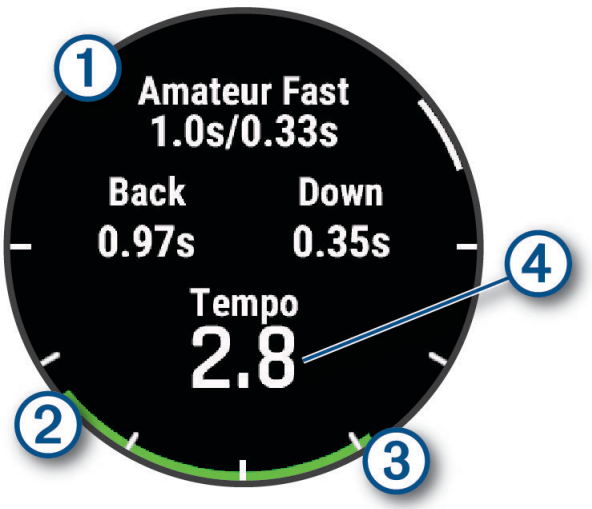


Расстояния до передней, средней и задней части грина отображаются крупным шрифтом на экране информации о лунке.

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.

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 зависи́мости 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.



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

Чтобы найти оптимальные 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.

© «Спорт Лайф», 2026

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.

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

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.

© «Спорт Лайф», 2026

Бег

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. 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.

© «Спорт Лайф», 2026

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.

Настройки автоотдыха Ultra Run

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 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.

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

Вопрос? Сканируйте

Загрузка плана PacePro из Garmin Connect. Прежде чем загрузить план PacePro из Garmin Connect, нужно иметь аккаунт Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 92). 1 Выберите вариант:

- Откройте приложение Garmin Connect и выберите.
- Перейдите на connect.garmin.com. 2 Выберите Training & Planning > PacePro Pacing Strategies. 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы создать и сохранить план PacePro. 4 Выберите или Send to Device.

Создание плана PacePro на часах. Прежде чем создать план PacePro на часах, нужно создать дистанцию (Creating a Course on Garmin Connect, стр. 110).

1 На циферблате нажмите. 

2 Выберите уличное беговое занятие.

3 Удерживайте.

4 Выберите Navigation > Courses. 5 Выберите дистанцию. 6 Выберите PacePro > Create New. 7 Выберите вариант:

- Выберите Goal Pace и введите целевой темп.
- Выберите Goal Time и введите целевое время. Часы показывают вашу пользовательскую полосу темпа.

8 Нажмите.

9 Выберите вариант:

- Выберите Accept Plan, чтобы начать план.
- Выберите View Splits, чтобы просмотреть отрезки.
- Выберите Elevation Plot, чтобы посмотреть профиль высот дистанции.
- Выберите Map, чтобы посмотреть дистанцию на карте.
- Выберите Remove, чтобы отменить план.

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.

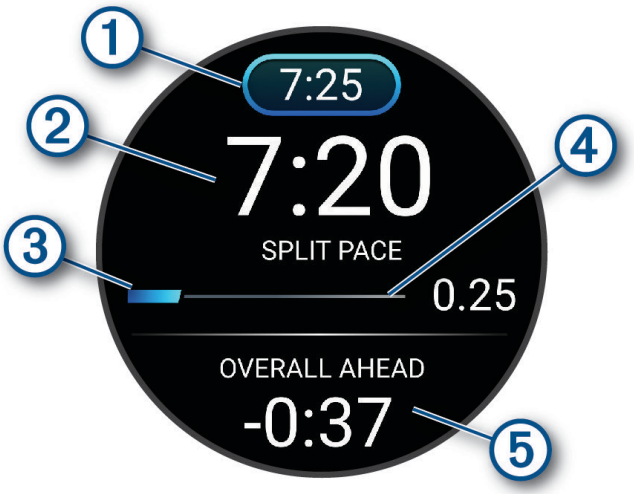
3 Удерживайте.

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.



1	Целевой темп для текущего отрезка
2	Фактический темп для текущего отрезка
3	Прогресс выполнения отрезка
4	Оставшееся расстояние в отрезке
5	Общее опережение или отставание от целевого времени

СОВЕТ: можно удерживать и выбрать Остановить PacePro > , чтобы остановить план PacePro. Таймер занятия продолжит работу.

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
Breast	Брасс
Fly	Баттерфляй
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).

© «Спорт Лайф», 2026



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.

Велоспорт

Использование станка для тренировок в помещении

Прежде чем использовать совместимый станок для тренировок в помещении, нужно сопрячь станок с часами по технологии ANT+® (Pairing Your Wireless Sensors, стр. 85). Часы можно использовать со станком, чтобы имитировать сопротивление при прохождении дистанции, заезде или тренировке. При использовании станка GPS отключается автоматически.

1 На циферблате нажмите.

2 Выберите Activities > Cycling > Bike Indoor.

3 Удерживайте.

4 Выберите Smart Trainer Options. 5 Выберите вариант:

- Выберите Free Ride, чтобы отправиться на заезд.
- Выберите Follow Workout, чтобы выполнить сохранённую тренировку (Workouts, стр. 7).
- Выберите Follow Course, чтобы пройти сохранённую дистанцию (Courses, стр. 108).
- Выберите Set Power, чтобы задать целевое значение мощности.
- Выберите Set Grade, чтобы задать значение имитируемого уклона.
- Выберите Set Resistance, чтобы задать силу сопротивления, прилагаемую станком.

6 Нажмите, чтобы запустить таймер занятия.

Станок увеличивает или уменьшает сопротивление на основе информации о высоте на дистанции или заезде.

© «Спорт Лайф», 2026

Power Guide. Можно создать и использовать стратегию мощности, чтобы спланировать ваше усилие на дистанции. Устройство Enduro использует ваш FTP, профиль высот дистанции и прогнозируемое время её прохождения, чтобы создать персонализированный гид по мощности. Один из важнейших шагов в планировании успешной стратегии гида по мощности - выбор уровня усилия. Более тяжёлое усилие на дистанции повысит рекомендации по мощности, а более лёгкое - снизит их (Creating and Using a Power Guide, стр. 36). Основная цель гида по мощности - помочь вам пройти дистанцию исходя из того, что известно о вашей способности, а не достичь конкретного целевого времени. Уровень усилия можно регулировать во время заезда. Гиды по мощности всегда связаны с дистанцией и не могут использоваться с тренировками или сегментами. Стратегию можно просматривать и редактировать в приложении Garmin Connect и синхронизировать с совместимыми устройствами Garmin. Для этой функции требуется измеритель мощности, который должен быть сопряжён с устройством (Pairing Your Wireless Sensors, стр. 85).

Создание и использование Power Guide. Прежде чем создать гид по мощности, нужно сопрячь измеритель мощности с часами (Pairing Your Wireless Sensors, стр. 85). Также на часы должна быть загружена дистанция (Creating a Course on Garmin Connect, стр. 110). Гид по мощности можно создать и в приложении Garmin Connect.

1 На циферблате нажмите. 

2 Выберите уличное велозанятие.

3 Удерживайте.

4 Выберите Training > Power Guide > Create New. 5 Выберите дистанцию (Courses, стр. 108). 6 Выберите положение при езде. 7 Выберите вес снаряжения.

8 Нажмите и выберите Use Plan.

СОВЕТ: можно предварительно посмотреть карту, профиль высот, усилие, настройки и отрезки. Также можно отрегулировать усилие, рельеф, положение при езде и вес снаряжения перед началом заезда.

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.

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

Вопрос? Сканируйте

Тренировка по триатлону. Когда вы участвуете в триатлоне, можно использовать занятие по триатлону, чтобы быстро переходить к каждому сегменту вида спорта, засекать время каждого сегмента и сохранять занятие.

1 На циферблате нажмите.

2 Выберите Activities > Swimming > Triathlon.

3 Нажмите, чтобы запустить таймер занятия.

ПРИМЕЧАНИЕ: Auto Sport Change - настройка по умолчанию для мультиспортивных занятий (Activity Settings, стр. 45).

4 При необходимости нажмите в начале и в конце каждого перехода (How can I undo a lap button press?, стр. 131). Функция переходов включена по умолчанию, и время перехода записывается отдельно от времени занятия. Функцию переходов можно включить или отключить в настройках занятия по триатлону. Если переходы отключены,

нажмите, чтобы сменить вид спорта.

5 После завершения занятия нажмите и выберите Save.

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.

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 Повторяйте для каждого подхода силовой тренировки до завершения активности.

12 После последнего подхода нажмите и выберите Остановить тренировку.

13 Выберите Сохранить.

© «Спорт Лайф», 2026

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.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

13 Нажмите.

14 Выберите Сохранить.

Зимние виды спорта

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 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 мощности беговых лыж. ПРИМЕЧАНИЕ: аксессуар серии HRM-Pro должен быть сопряжён с часами Enduro по технологии ANT+. Совместимые часы Enduro, сопряжённые с аксессуаром серии HRM-Pro, можно использовать для обратной связи в реальном времени о вашей результативности в беговых лыжах. Выходная мощность измеряется в ваттах. На мощность влияют ваша скорость, изменения высоты, ветер и состояние снега. Выходную мощность можно использовать для измерения и улучшения вашей результативности в лыжах. ПРИМЕЧАНИЕ: значения мощности в лыжах обычно ниже, чем в велоспорте. Это нормально и происходит потому, что люди менее эффективны в лыжах, чем в велоспорте. Обычно значения мощности в лыжах на 30-40 процентов ниже значений мощности в велоспорте при той же интенсивности тренировки.

© «Спорт Лайф», 2026

Водные виды спорта

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.

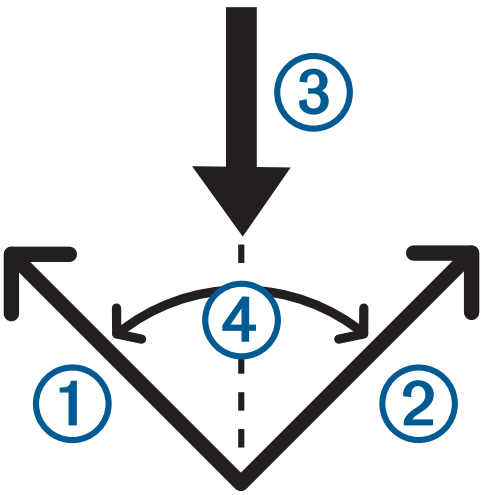
На экранах заходов отображаются время, пройденное расстояние, максимальная скорость и средняя скорость.

Парусный спорт

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.

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.

Ввод фиксированного угла галса

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.

Ввод истинного направления ветра

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.

Tips for Getting the Best Lift Estimate. Для получения наилучшей оценки подъёма при использовании функции Tack Assist можно воспользоваться следующими советами. Подробнее см. Entering a True Wind Direction, стр. 42 и Calibrating the 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.

Настройка занятий и приложений

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

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

Вопрос? Сканируйте

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.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка экранов данных

Можно показывать, скрывать и изменять расположение и содержимое экранов данных для каждого занятия.

1 На циферблате нажмите. 

2 Выберите Activities и выберите занятие.

3 Нажмите и выберите Activity Options.

4 Выберите Data Screens. 5 Выберите экран данных для настройки. 6 Выберите вариант:

- Выберите Layout, чтобы отрегулировать число полей данных на экране.
- Выберите Data Fields и выберите поле, чтобы изменить данные, отображаемые в нём. СОВЕТ: список всех доступных полей данных - на стр. 133 (Data Fields). Не все поля данных доступны для всех типов занятий.
- Выберите Reorder, чтобы изменить положение экрана данных в цикле.
- Выберите Remove, чтобы удалить экран данных из цикла. 7 При необходимости выберите Add New, чтобы добавить экран данных в цикл.

Можно добавить пользовательский экран данных или выбрать один из предустановленных.

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.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Настройки занятия

Эти настройки позволяют настроить каждое предзагруженное занятие под ваши нужды. Например, можно настроить экраны данных и включить оповещения и тренировочные функции. Не все настройки доступны для всех типов занятий. У некоторых типов занятий есть отдельные списки настроек (Golf Settings, стр. 21).

На циферблате нажмите, выберите Activities, выберите занятие, нажмите и выберите Activity Options.

© «Спорт Лайф», 2026

© «Спорт Лайф», 2026

Workout Videos: воспроизводит обучающие анимации тренировок для силового, кардио, йоги или пилатеса. Анимации доступны для предустановленных тренировок и тренировок, загруженных из вашего аккаунта Garmin Connect.

Название оповещения	Тип	Описание
Cadence	Диапазон	Можно задать минимальное и максимальное значения каденса.
Calories	Событие, повторяющееся	Можно задать число калорий.
Custom	Событие, повторяющееся	Можно выбрать существующее сообщение или создать своё и выбрать тип оповещения.
Distance	Событие, повторяющееся	Можно задать интервал дистанции.
Elevation	Диапазон	Можно задать минимальное и максимальное значения высоты.
Heart Rate	Диапазон	Можно задать минимальное и максимальное значения пульса или выбрать смену зон. См. About Heart Rate Zones, стр. 116 и Heart Rate Zone Calculations, стр. 118.
Pace	Диапазон	Можно задать минимальное и максимальное значения темпа.
Pacing	Повторяющееся	Можно задать целевой темп плавания.
Power	Диапазон	Можно задать высокий или низкий уровень мощности.
Proximity	Событие	Можно задать радиус от сохранённого местоположения.
Run/Walk	Повторяющееся	Можно задать перерывы на ходьбу по времени через равные интервалы.
Running Power	Событие, диапазон	Можно задать минимальное и максимальное значения зоны мощности.
Speed	Диапазон	Можно задать минимальное и максимальное значения скорости.
Stroke Rate	Диапазон	Можно задать высокое или низкое число гребков в минуту.
Time	Событие, повторяющееся	Можно задать интервал времени.
Track Timer	Повторяющееся	Можно задать интервал времени трека в секундах.

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

Вопрос? Сканируйте

Настройка оповещения

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 управлять усилием на предстоящих подъёмах на дистанции. Можно посмотреть детали подъёма, включая уклон, дистанцию и набор высоты, до или в реальном времени при прохождении дистанции. Велосипедные категории подъёмов на основе длины и уклона обозначаются цветом.

1 На циферблате нажмите.

2 Выберите Activities и выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна не для всех занятий.

3 Нажмите и выберите Activity Options.

4 Выберите ClimbPro > Status > When Navigating. 5 Выберите вариант:

- Выберите Data Field, чтобы настроить поле данных, отображаемое на экране ClimbPro.
- Выберите Alert, чтобы задать оповещения в начале подъёма или на определённой дистанции от него.
- Выберите Descents, чтобы включить или отключить спуски для беговых занятий.
- Выберите Climb Detection, чтобы выбрать типы подъёмов, обнаруживаемых во время велозанятий. 6 Просмотрите подъёмы и детали дистанции (Using the Saved App, стр. 12). 7 Начните прохождение сохранённой дистанции (Navigating to a Destination, стр. 105).

© «Спорт Лайф», 2026

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 каждого занятия. Подробнее о спутниковых системах - на garmin.com/aboutGPS.

На циферблате нажмите, выберите Activities, выберите занятие, нажмите и выберите Activity Options > Satellites. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна не для всех занятий. Off: отключает спутниковые системы для занятия. Use Default: позволяет часам использовать настройку спутников из режима фокуса занятия по умолчанию (Customizing the Activity Focus Mode, стр. 95).

Activity Focus Mode, стр. 96). GPS Only: включает спутниковую систему GPS. All Systems: включает несколько спутниковых систем. Совместное использование нескольких систем повышает точность в сложных условиях и ускоряет определение местоположения по сравнению с одним GPS, но быстрее расходует заряд аккумулятора.

UltraTrac: записывает точки трека и данные датчиков реже. Включение функции UltraTrac увеличивает время работы аккумулятора, но снижает качество записанных занятий. Функцию UltraTrac следует использовать для занятий, требующих более долгой работы аккумулятора и для которых частые обновления данных датчиков менее важны.

Сегменты. Можно отправлять беговые или велосипедные сегменты из аккаунта Garmin Connect на устройство. После сохранения сегмента на устройстве можно соревноваться в сегменте, пытаясь повторить или превзойти свой личный рекорд или результаты других участников, которые проходили сегмент. ПРИМЕЧАНИЕ: при загрузке дистанции из аккаунта Garmin Connect можно загрузить все доступные сегменты на этой дистанции.

© «Спорт Лайф», 2026

Сегменты Strava™. Можно загружать сегменты Strava на устройство Enduro. Используйте их, чтобы сравнивать результаты с прошлыми поездками, друзьями и профессионалами на том же сегменте. Для регистрации в Strava откройте меню сегментов в учётной записи Garmin Connect. Подробнее: www.strava.com. Сведения в этом руководстве относятся и к сегментам Garmin Connect, 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.

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

Вопрос? Сканируйте

Элементы управления

Меню элементов управления даёт быстрый доступ к функциям и опциям часов. Можно добавлять, менять порядок и удалять опции в меню элементов управления (Customizing the Controls Menu, стр. 54).

С любого экрана удерживайте.



Значок	Название	Описание
	ABC	Выберите, чтобы открыть приложение высотомера, барометра и компаса.
	Airplane Mode	Выберите, чтобы включить или отключить режим полёта и выключить все беспроводные соединения.
	Alarm Clock	Выберите, чтобы добавить или изменить будильник (Setting an Alarm, стр. 74).
	Altimeter	Выберите, чтобы открыть экран высотомера.
	Alt. Time Zones	Выберите для просмотра текущего времени в дополнительных часовых поясах (Adding Alternate Time Zones, стр. 77).
	Assistance	Выберите, чтобы отправить запрос о помощи (Requesting Assistance, стр. 112).
	Barometer	Выберите, чтобы открыть экран барометра.
	Battery Saver	Выберите, чтобы включить или отключить функцию энергосбережения (Customizing the Battery Saver Feature, стр. 119).
	Подсветка	Выберите, чтобы отрегулировать яркость экрана (Настройки экрана и яркости, стр. 82).
	Трансляция пульса	Выберите, чтобы включить трансляцию пульса на сопряжённое устройство (Broadcasting Heart Rate Data, стр. 99).
	Calendar	Выберите для просмотра предстоящих событий из календаря телефона.
	Clocks	Выберите, чтобы открыть приложение Clocks для установки будильника, таймера, секундомера или просмотра других часовых поясов (Clocks, стр. 74).
	Compass	Выберите, чтобы открыть экран компаса.
	Display	Выключает экран для оповещений, жестов и режима Always On Display (Display and Brightness Settings, стр. 82).
	Do Not Disturb	Выберите, чтобы включить или отключить режим «Не беспокоить» - приглушить экран и отключить оповещения и уведомления. Например, этот режим можно использовать во время просмотра фильма.
	Find My Phone	Выберите, чтобы воспроизвести звуковое оповещение на сопряжённом телефоне, если он в зоне действия Bluetooth. Сила сигнала Bluetooth появляется на экране часов Enduro и растёт по мере приближения к телефону. Выберите, чтобы перейти к потерянному телефону во время занятия с GPS (Locating a Phone Lost During a GPS Activity, стр. 90).
	Фонарик	Выберите, чтобы включить светодиодный фонарик.
	Garmin Share	Выберите, чтобы открыть приложение Garmin Share (Garmin Share, стр. 91).
	History	Выберите для просмотра истории занятий, рекордов и итогов.

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

Вопрос? Сканируйте

Значок	Название	Описание
	Lock Device	Выберите, чтобы заблокировать кнопки и сенсорный экран для предотвращения случайных нажатий и касаний.
	Messenger	Выберите, чтобы открыть приложение Messenger (Using the Messenger Feature, стр. 95).
	Music	Выберите для управления воспроизведением музыки на часах или телефоне.
	Notifications	Выберите для просмотра звонков, сообщений, обновлений соцсетей и другого, в зависимости от настроек уведомлений телефона (Enabling Phone Notifications, стр. 88).
	Phone	Выберите, чтобы включить или отключить технологию Bluetooth и подключение к сопряжённому телефону.
	Power Off	Выберите, чтобы выключить часы.
	Pulse Oximeter	Выберите, чтобы открыть приложение пульсоксиметра (Pulse Oximeter, стр. 99).
	Save Location	Выберите, чтобы сохранить текущее местоположение и вернуться к нему позже (Using the Saved App, стр. 12).
	Settings	Выберите, чтобы открыть меню настроек.
	Sleep Mode	Выберите, чтобы включить или отключить режим сна (Customizing the Sleep Focus Mode, стр. 96).
	Stopwatch	Выберите, чтобы запустить секундомер (Using the Stopwatch, стр. 76).
	Стробоскоп	Выберите, чтобы включить стробоскоп светодиодного фонарика. Пользовательский режим можно создать в настройках фонарика. Подробнее: стр. 55.
	Sunrise & Sunset	Выберите для просмотра времени восхода, заката и сумерек.
	Sync	Выберите, чтобы синхронизировать часы с сопряжённым телефоном.
	Time Sync	Выберите, чтобы синхронизировать время часов с телефоном или по спутникам.
	Timer	Выберите, чтобы установить таймер обратного отсчёта (Using the Countdown Timer, стр. 75).
	Touch	Выберите, чтобы включить или отключить управление сенсорным экраном.
	Wallet	Выберите, чтобы открыть кошелёк Garmin Pay и оплачивать покупки часами (Garmin Pay, стр. 12).
	Weather	Выберите для просмотра текущего прогноза погоды и условий.
	Wi-Fi	Выберите, чтобы включить или отключить соединения Wi-Fi®.

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.

Использование светодиодного фонарика

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Фонарик устройства можно запрограммировать на мигание с разными интервалами. При эпилепсии или повышенной чувствительности к яркому либо мигающему свету проконсультируйтесь с врачом.

Использование фонарика может сокращать время работы аккумулятора. Можно уменьшить яркость, чтобы продлить работу аккумулятора.

1 Удерживайте.

2 Выберите.

3 При необходимости нажмите, чтобы включить фонарик.

4 Выберите нужный вариант:

- Чтобы изменить 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 изменения яркости либо цвета.

- Чтобы фонарик мигал в выбранном режиме, удерживайте, выберите Strobe, выберите режим и нажмите.
- Чтобы показать данные экстренного контакта и включить сигнал бедствия, удерживайте, выберите Distress Pattern и нажмите.

ВНИМАНИЕ. Режим сигнала бедствия не уведомляет экстренные контакты или службы спасения. Данные контакта отображаются только после их настройки в приложении Garmin Connect.

Настройка пользовательского стробоскопа фонарика

1 Удерживайте.

2 Выберите > Custom.

3 Нажмите, чтобы включить стробоскоп фонарика, если требуется.

4 Выберите.

5 Нажмите или, чтобы перейти к настройке стробоскопа.

6 Нажмите для прокрутки вариантов настройки.

7 Нажмите для сохранения.

Мини-виджеты

Часы поставляются с предзагруженными мини-виджетами, дающими быструю информацию (Viewing Glances, стр. 58). Некоторым мини-виджетам нужно подключение Bluetooth к совместимому телефону. Некоторые мини-виджеты по умолчанию не видны. Их можно добавить в список вручную (Customizing the Glances List, стр. 59).

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

Вопрос? Сканируйте

Название	Описание
ABC	Показывает объединённую информацию высотомера, барометра и компаса.
Дополнительные часовые пояса	Показывает текущее время в дополнительных часовых поясах (Adding Alternate Time Zones, стр. 77).
Акклиматизация к высоте	На высотах выше 800 м (2625 футов) показывает графики скорректированных по высоте значений вашего среднего показания пульсоксиметра, частоты дыхания и пульса в покое за последние семь дней.
Altimeter	Показывает приблизительную высоту на основе изменений давления.
Barometer	Показывает данные давления окружающей среды на основе высоты.
Body Battery™	При ношении весь день показывает ваш текущий уровень Body Battery и график уровня за последние несколько часов (Body Battery, стр. 59).
Calendar	Показывает предстоящие встречи из календаря телефона.
Calories	Показывает информацию о калориях за текущий день.
Compass	Показывает электронный компас.
Countdowns	Показывает предстоящие события обратного отсчёта.
Cycling Ability	Показывает ваш тип велосипедиста, аэробную выносливость, аэробную способность и анаэробную способность (Viewing Cycling Ability, стр. 72).
Dog tracking	Показывает информацию о местоположении вашей собаки, когда совместимое устройство слежения за собакой сопряжено с часами Enduro.
Endurance score	Показывает оценку, график и короткое сообщение, описывающее вашу общую выносливость на основе всех записанных занятий (Endurance Score, стр. 71).
Fish forecast	Показывает прогнозы лучших дней и времени для рыбалки на основе вашего местоположения, положения Луны и времени её восхода и захода.
Floors climbed	Отслеживает пройденные этажи и прогресс к вашей цели.
Garmin coach	Показывает запланированные тренировки, когда вы выбираете адаптивный план тренировок тренера Garmin в аккаунте Garmin Connect. План подстраивается под ваш текущий уровень формы, предпочтения по тренировкам и расписанию и дату забега.
Golf	Показывает счёт и статистику гольфа за ваш последний раунд.
Health Snapshot	Запускает на часах сеанс Health Snapshot, который записывает несколько ключевых показателей здоровья, пока вы две минуты сохраняете неподвижность. Это даёт представление о вашем общем состоянии сердечно-сосудистой системы. Часы записывают такие показатели, как средний пульс, уровень стресса и частота дыхания. Показывает сводки сохранённых сеансов Health Snapshot.
Heart rate	Показывает ваш текущий пульс в ударах в минуту (bpm) и график вашего среднего пульса в покое (RHR).
Hill score	Показывает оценку, график, влияющие показатели и короткое сообщение, описывающее вашу результативность в подъёмах на основе записанных беговых занятий (Hill Score, стр. 72).
History	Показывает историю занятий и график записанных занятий.
HRV Status	Показывает ваше семидневное среднее ночной вариабельности пульса (Heart Rate Variability Status, стр. 62).

Название	Описание
Intensity minutes	Отслеживает время, проведённое в умеренной и интенсивной активности, вашу недельную цель по минутам интенсивности и прогресс к ней.
inReach® controls	Позволяет отправлять сообщения на сопряжённом устройстве inReach (Using the inReach Remote, стр. 87).
Jet Lag Adviser	Показывает ваши внутренние часы во время поездки и даёт рекомендации для адаптации к часовому поясу пункта назначения (Using the Jet Lag Adviser, стр. 74).
Last activity	Показывает краткую сводку вашего последнего записанного занятия.
Последняя поездка / пробежка / заплыв	Показывает краткую сводку вашего последнего записанного занятия и историю указанного вида спорта.
Messenger	Показывает беседы приложения Garmin Messenger и позволяет отвечать на сообщения с часов (Garmin Messenger App, стр. 95).
Moon phase	Показывает время восхода и захода Луны, а также фазу Луны на основе вашей позиции GPS.
Music	Даёт управление музыкальным плеером для музыки на телефоне или часах.
Naps	Показывает общее время дневного сна и прирост уровня Body Battery. Можно запустить таймер дневного сна и установить будильник для пробуждения (Customizing the Sleep Focus Mode, стр. 96).
Notifications	Оповещает о входящих звонках, сообщениях, обновлениях соцсетей и другом, в зависимости от настроек уведомлений телефона (Enabling Phone Notifications, стр. 88).
Performance	Показывает показатели результативности, которые помогают отслеживать и понимать ваши тренировочные занятия и результаты гонок (Performance Measurements, стр. 60).
Primary race	Показывает гоночное событие, которое вы назначили основной гонкой в календаре Garmin Connect (Race Calendar and Primary Race, стр. 72).
Pulse oximeter	Позволяет получить ручное показание пульсоксиметра (Getting Pulse Oximeter Readings, стр. 100). Если вы слишком активны, чтобы часы определили показание пульсоксиметра, измерения не записываются.
Race calendar	Показывает ваши предстоящие гоночные события, заданные в календаре Garmin Connect (Race Calendar and Primary Race, стр. 72).
Управление камерой RCT	Позволяет вручную сделать фото и записать видеоклип (Using the Varia Camera Controls, стр. 87).
Recovery	Показывает ваше время восстановления. Максимальное время - четыре дня.
Respiration	Ваша текущая частота дыхания в вдохах в минуту и семидневное среднее. Можно выполнить дыхательное занятие, чтобы расслабиться.
Sleep score	Показывает общее время сна, оценку сна и информацию о стадиях сна за прошлую ночь.
Sleep coach	Даёт рекомендации по вашей потребности во сне на основе истории сна и активности, статуса HRV и дневного сна.
Интенсивность солнечного излучения	Показывает график интенсивности солнечного излучения за последние 6 часов и среднее значение за предыдущую неделю.
Steps	Отслеживает дневной счётчик шагов, цель по шагам и данные за прошлые дни.

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

Вопрос? Сканируйте

Название	Описание
Акции	Показывает настраиваемый список акций (Добавление акции, стр. 73).
Stress	Показывает ваш текущий уровень стресса и график уровня стресса. Можно выполнить дыхательное занятие, чтобы расслабиться. Если вы слишком активны, чтобы часы определили уровень стресса, измерения стресса не записываются.
Sunrise and sunset	Показывает время восхода, заката, рассвета и сумерек, а также карту текущего положения солнца и график светового дня.
Temperature	Показывает данные температуры с внутреннего датчика температуры.
Tides	Показывает информацию о приливной станции, например высоту прилива и время следующих высоких и низких приливов (Viewing Tide Information, стр. 14).
Training readiness	Показывает оценку и короткое сообщение, помогающее определить, насколько вы готовы к тренировке каждый день (Training Readiness, стр. 71).
Training status	Показывает ваш текущий статус тренировки и тренировочную нагрузку, которые показывают, как тренировки влияют на вашу форму и результативность (Training Status, стр. 67).
Weather	Показывает текущую температуру и прогноз погоды. Также можно посмотреть текущие погодные условия на карте с помощью нескольких наложений карты.
Xero® device	Показывает информацию о лазерном местоположении, когда совместимое устройство Xero сопряжено с часами Enduro (Xero Laser Location Settings, стр. 88).

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.

Настройка списка мини-виджетов

1 На циферблате нажмите, чтобы открыть список мини-виджетов.

2 Выберите Edit.

3 Выберите вариант:

- Чтобы изменить положение мини-виджета в списке, выберите мини-виджет, нажмите или, чтобы переместить его, и нажмите, чтобы выбрать новое положение.



- Чтобы удалить мини-виджет из списка, выберите мини-виджет и выберите.
- Чтобы добавить мини-виджет в список, выберите Add и выберите один или несколько мини-виджетов. СОВЕТ: можно выбрать Create Folder, чтобы создать папку с несколькими мини-виджетами (Creating a Glances Folder, стр. 59).

Создание папки мини-виджетов

Можно настроить список мини-виджетов, создав папки связанных мини-виджетов.

1 На циферблате нажмите, чтобы открыть список мини-виджетов.

2 Выберите Edit > Add > Create Folder. 3 Выберите мини-виджеты для включения в папку и выберите Done.

ПРИМЕЧАНИЕ: если мини-виджеты уже в списке, их можно переместить или скопировать в папку. 4 Выберите или введите имя для папки. 5 Выберите значок для папки.

6 При необходимости выберите вариант:

- Чтобы отредактировать папку, прокрутите до папки в списке мини-виджетов и удерживайте.
- Чтобы отредактировать мини-виджеты в папке, откройте папку и выберите Edit (Customizing the Glances List, стр. 59).

Body Battery

Часы анализируют вашу вариабельность пульса, уровень стресса, качество сна и данные активности, чтобы определить ваш общий уровень Body Battery. Как датчик топлива в машине, он показывает количество доступной резервной энергии. Диапазон уровня Body Battery - от 5 до 100, где 5-25 - очень низкая резервная энергия, 26-50 - низкая, 51-75 - средняя, а 76-100 - высокая. Можно синхронизировать часы с аккаунтом Garmin Connect, чтобы посмотреть самый актуальный уровень Body Battery, долгосрочные тренды и дополнительные детали (Tips for Improved Body Battery Data, 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.

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

Вопрос? Сканируйте

Показатели результативности

Эти показатели результативности - оценки, которые помогают отслеживать и понимать ваши тренировочные занятия и результаты гонок. Для показателей нужно несколько занятий с наручным пульсометром или совместимым нагрудным пульсометром. Для велосипедных показателей результативности нужны пульсометр и измеритель мощности. Эти оценки предоставляются и поддерживаются Firstbeat Analytics™. Подробнее на garmin.com/performance-data/running. ПРИМЕЧАНИЕ: сначала оценки могут казаться неточными. Часам требуется выполнить несколько занятий, чтобы узнать о вашей результативности. VO2 max.: VO2 max. - это максимальный объём кислорода (в миллилитрах), который вы можете потреблять в минуту на килограмм веса тела при максимальной нагрузке (About VO2 Max. Estimates, стр. 61). Прогнозируемое время гонок: часы используют оценку VO2 max. и вашу историю тренировок, чтобы дать целевое время гонки на основе вашей текущей формы (Viewing Your Predicted Race Times, стр. 62). HRV status: часы анализируют показания наручного пульса во время сна, чтобы определить статус вариабельности пульса (HRV) на основе ваших личных долгосрочных средних HRV (Heart Rate Variability Status, стр. 62). Performance condition: ваше состояние результативности - это оценка в реальном времени после 6-20 минут занятия. Его можно добавить как поле данных, чтобы видеть состояние результативности на протяжении остального занятия. Оно сравнивает ваше состояние в реальном времени со средним уровнем формы (Performance Condition, стр. 62). Functional threshold power (FTP): часы используют информацию вашего профиля пользователя из первоначальной настройки, чтобы оценить ваш FTP. Для более точной оценки можно провести управляемый тест (Getting Your FTP Estimate, стр. 63). Lactate threshold: для порога лактата нужен нагрудный пульсометр. Порог лактата - это точка, где мышцы начинают быстро уставать. Часы измеряют уровень порога лактата по данным пульса и темпа (Lactate Threshold, стр. 64). Stamina: часы используют оценку VO2 max. и данные пульса, чтобы давать оценки выносливости в реальном времени. Её можно добавить как экран данных, чтобы видеть свой потенциал и текущую выносливость во время занятия (Viewing Your Real-Time Stamina, стр. 66). Power curve (велоспорт): кривая мощности показывает вашу устойчивую выходную мощность во времени. Кривую мощности можно посмотреть за прошлый месяц, три месяца или двенадцать месяцев (Viewing Your Power Curve, стр. 66).

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Об оценках VO2 max.

VO2 max. - это максимальный объём кислорода (в миллилитрах), который вы можете потреблять в минуту на килограмм веса тела при максимальной нагрузке. Простыми словами, VO2 max. - это показатель спортивной результативности, который должен расти по мере улучшения вашей формы. Устройству Enduro нужен наручный пульсометр или совместимый нагрудный пульсометр для отображения оценки VO2 max. У устройства отдельные оценки VO2 max. для бега и велоспорта. Нужно бежать на улице с GPS или ехать с совместимым измерителем мощности при умеренной интенсивности в течение нескольких минут, чтобы получить точную оценку VO2 max. На устройстве оценка VO2 max. отображается как число, описание и позиция на цветной шкале. В аккаунте Garmin Connect можно посмотреть дополнительные детали об оценке VO2 max., например её ранг для вашего возраста и пола.

Фиолетовый	Превосходно
Синий	Отлично
Зелёный	Хорошо
Оранжевый	Удовлетворительно
Красный	Слабо

Данные VO2 max. предоставляются Firstbeat Analytics. Анализ VO2 max. предоставляется с разрешения The Cooper Institute®. Подробнее - в приложении (VO2 Max. Standard Ratings, стр. 145) и на www.CooperInstitute.org.

Получение оценки VO2 max. для бега. Для этой функции нужен наручный пульсометр или совместимый нагрудный пульсометр. Если вы используете нагрудный пульсометр, наденьте его и сопрягите с часами (Pairing Your Wireless Sensors, стр. 85). Для наиболее точной оценки завершите настройку профиля пользователя (Setting Up Your User Profile, стр. 116) и задайте максимальный пульс (Setting Your Heart Rate Zones, стр. 117). Сначала оценка может казаться неточной. Часам нужно несколько пробежек, чтобы узнать о вашей беговой результативности. Можно отключить запись VO2 max. для занятий по ультрабегу и трейлраннингу, если не хотите, чтобы эти типы бега влияли на оценку VO2 max. (Activity Settings, стр. 45). 1 Начните беговое занятие. 2 Бегите не менее 10 минут на улице. 3 После пробежки выберите Save.

4 Нажмите или, чтобы прокрутить показатели результативности.

Получение оценки VO2 max. для велоспорта. Для этой функции нужны измеритель мощности и наручный пульсометр или совместимый нагрудный пульсометр. Измеритель мощности должен быть сопряжён с часами (Pairing Your Wireless Sensors, стр. 85). Если вы используете нагрудный пульсометр, наденьте его и сопрягите с часами. Для наиболее точной оценки завершите настройку профиля пользователя (Setting Up Your User Profile, стр. 116) и задайте максимальный пульс (Setting Your Heart Rate Zones, стр. 117). Сначала оценка может казаться неточной. Часам нужно несколько заездов, чтобы узнать о вашей велосипедной результативности. 1 Начните велозанятие. 2 Едьте в стабильной высокой интенсивности не менее 20 минут. 3 После заезда выберите Save.

4 Нажмите или, чтобы прокрутить показатели результативности.

Просмотр прогнозируемого времени гонок

Для наиболее точной оценки завершите настройку профиля пользователя (Setting Up Your User Profile, стр. 116) и задайте максимальный пульс (Setting Your Heart Rate Zones, стр. 117). Часы используют оценку VO2 max. и вашу историю тренировок, чтобы дать целевое время гонки (About VO2 Max. Estimates, стр. 61). Часы анализируют несколько недель данных тренировок, чтобы уточнить оценки времени гонки.

1 На циферблате нажмите, чтобы открыть мини-виджет результативности.

2 Нажмите.

3 Нажмите или, чтобы посмотреть прогнозируемое время гонки.

4 Нажмите, чтобы посмотреть прогнозы для других дистанций.

ПРИМЕЧАНИЕ: сначала прогнозы могут казаться неточными. Часам нужно несколько пробежек, чтобы узнать о вашей беговой результативности.

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 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.

Состояние результативности

По мере выполнения занятия, например бега или велоспорта, функция состояния результативности анализирует ваш темп, пульс и вариабельность пульса, чтобы дать оценку в реальном времени вашей способности выступать по сравнению со средним уровнем формы. Это примерно ваше процентное отклонение в реальном времени от базовой оценки VO2 max. Значения состояния результативности находятся в диапазоне от -20 до +20. После первых 6-20 минут занятия устройство показывает оценку состояния результативности. Например, оценка +5 означает, что вы отдохнули, свежи и способны на хорошую пробежку или заезд. Состояние результативности можно добавить как поле данных на один из тренировочных экранов, чтобы отслеживать свою способность на протяжении занятия. Состояние результативности также может быть индикатором уровня усталости, особенно в конце долгой тренировочной пробежки или заезда. ПРИМЕЧАНИЕ: устройству нужно несколько пробежек или заездов с пульсометром, чтобы получить точную оценку VO2 max. и узнать о вашей беговой или велосипедной способности (About VO2 Max. Estimates, стр. 61).

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

Вопрос? Сканируйте

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 оценки FTP

Прежде чем получить оценку функциональной пороговой мощности (FTP), нужно сопрячь нагрудный пульсометр и измеритель мощности с часами (Pairing Your Wireless Sensors, стр. 85) и получить оценку VO2 max. (Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling, стр. 61). Часы используют информацию вашего профиля пользователя из первоначальной настройки и оценку VO2 max., чтобы оценить ваш FTP. Часы автоматически определят ваш FTP во время заездов в стабильной высокой интенсивности с пульсом и мощностью.

1 На циферблате нажмите, чтобы открыть мини-виджет результативности.

2 Нажмите.

3 Нажмите или, чтобы посмотреть оценку FTP.

Оценка FTP отображается как значение в ваттах на килограмм, ваша выходная мощность в ваттах и позиция на цветной шкале.

Фиолетовый	Превосходно
Синий	Отлично
Зелёный	Хорошо
Оранжевый	Удовлетворительно
Красный	Не тренирован

Подробнее - в приложении (FTP Ratings, стр. 149). ПРИМЕЧАНИЕ: когда уведомление о результативности сообщает о новом FTP, можно выбрать Accept, чтобы сохранить новый FTP, или Decline, чтобы оставить текущий.

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

Вопрос? Сканируйте

Проведение теста FTP. Прежде чем провести тест для определения функциональной пороговой мощности (FTP), нужно сопрячь нагрудный пульсометр и измеритель мощности с устройством (Pairing Your Wireless Sensors, стр. 85) и получить оценку VO2 max. (Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling, стр. 61). ПРИМЕЧАНИЕ: тест FTP - это сложная тренировка, которая занимает около 30 минут. Выберите практичный и в основном ровный маршрут, который позволяет ехать с постепенно возрастающим усилием, как в гонке на время.

1 На циферблате выберите.

2 Выберите велозанятие.

3 Удерживайте.

4 Выберите Training > Workout Library > FTP Guided Test. 5 Следуйте инструкциям на экране.

После начала заезда устройство показывает длительность каждого шага, цель и текущие данные мощности. По завершении теста появляется сообщение. 6 После завершения управляемого теста выполните заминку, остановите таймер и сохраните занятие.

Ваш FTP отображается как значение в ваттах на килограмм, ваша выходная мощность в ваттах и позиция на цветной шкале. 7 Выберите вариант:

- Выберите Accept, чтобы сохранить новый FTP.
- Выберите Decline, чтобы оставить текущий FTP.

Порог лактата

Порог лактата - это интенсивность нагрузки, при которой лактат (молочная кислота) начинает накапливаться в кровотоке. В беге этот уровень интенсивности оценивается через темп, пульс или мощность. Когда бегун превышает порог, усталость начинает нарастать с ускоряющейся скоростью. У опытных бегунов порог наступает примерно при 90% максимального пульса и между темпом гонки на 10 км и полумарафона. У среднестатистических бегунов порог лактата часто наступает значительно ниже 90% максимального пульса. Знание порога лактата помогает определить, насколько усердно тренироваться или когда поднажать во время гонки. Если вы уже знаете значение пульса порога лактата, можно ввести его в настройках профиля пользователя (Setting Your Heart Rate Zones, стр. 117). Можно включить функцию Auto Detection, чтобы автоматически записывать порог лактата во время занятия.

© «Спорт Лайф», 2026

Выполнение управляемого теста для определения порога лактата. Для этой функции нужен нагрудный пульсометр Garmin. Прежде чем выполнить управляемый тест, наденьте пульсометр и сопрягите его с часами (Pairing Your Wireless Sensors, стр. 85). Часы используют информацию вашего профиля пользователя из первоначальной настройки и оценку VO2 max., чтобы оценить порог лактата. Часы автоматически определят порог лактата во время пробежек в стабильной высокой интенсивности с пульсом. СОВЕТ: часам нужно несколько пробежек с нагрудным пульсометром, чтобы получить точное значение максимального пульса и оценку VO2 max. Если возникают трудности с оценкой порога лактата, попробуйте вручную снизить значение максимального пульса.

1 На циферблате нажмите. 

2 Выберите уличное беговое занятие.

Для прохождения теста нужен GPS.

3 Удерживайте.

4 Выберите Training > Workout Library > Lactate Threshold Guided Test.

5 Нажмите, чтобы запустить таймер занятия, и следуйте инструкциям на экране.

После начала пробежки часы показывают длительность каждого шага, цель и текущие данные пульса. По завершении теста появляется сообщение. 6 После завершения управляемого теста остановите таймер занятия и сохраните занятие.

Если это ваша первая оценка порога лактата, часы предложат обновить зоны пульса на основе вашего пульса порога лактата. Для каждой следующей оценки порога лактата часы предлагают принять или отклонить оценку.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Просмотр выносливости в реальном времени

Часы могут давать оценки выносливости в реальном времени на основе ваших данных пульса и оценки VO2 max. (About VO2 Max. Estimates, стр. 61).

1 На циферблате нажмите.

2 Выберите Activities. 3 Выберите беговое или велозанятие.

4 Нажмите.

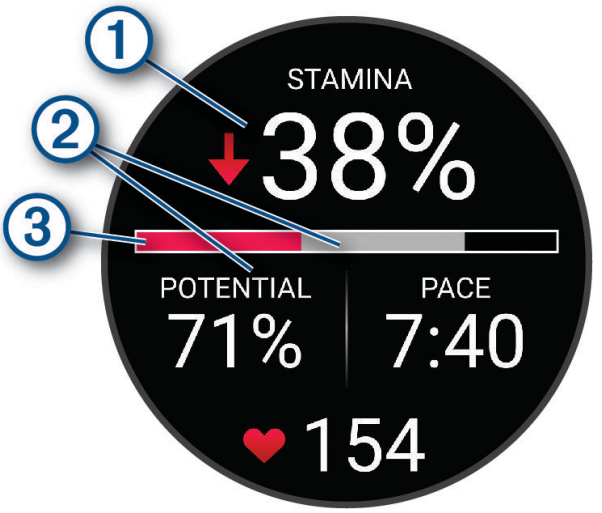
5 Выберите Activity Options > Data Screens > Add New > Stamina.

6 Нажмите или, чтобы изменить положение экрана данных (опционально).

7 Нажмите, чтобы отредактировать основное поле данных выносливости (опционально).

8 Начните занятие (Starting an Activity, стр. 17).

9 Нажмите или, чтобы прокрутить к экрану данных.



1	Основное поле данных выносливости. Показывает ваш текущий процент выносливости, оставшуюся дистанцию или оставшееся время.
2	Потенциальная выносливость.
3	Текущая выносливость. Красный: выносливость истощается. Оранжевый: выносливость стабильна. Зелёный: выносливость восстанавливается.

Просмотр кривой мощности

Прежде чем посмотреть кривую мощности, нужно записать заезд длительностью не менее одного часа с измерителем мощности за последние 90 дней (Pairing Your Wireless Sensors, стр. 85). Тренировки можно создавать в аккаунте Garmin Connect. Кривая мощности показывает вашу устойчивую выходную мощность во времени. Кривую мощности можно посмотреть за прошлый месяц, три месяца или двенадцать месяцев. 1 В приложении Garmin Connect выберите. 2 Выберите Performance Stats > Power Curve.

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

Вопрос? Сканируйте

Статус тренировки

Эти показатели - оценки, которые помогают отслеживать и понимать ваши тренировочные занятия. Для показателей нужно выполнять занятия в течение двух недель с наручным пульсометром или совместимым нагрудным пульсометром. Для велосипедных показателей результативности нужны пульсометр и измеритель мощности. Сначала показатели могут казаться неточными, пока часы ещё изучают вашу результативность. Эти оценки предоставляются и поддерживаются Firstbeat Analytics. Подробнее на garmin.com/performance-data/running. Training status: статус тренировки показывает, как тренировки влияют на вашу форму и результативность. Ваш статус тренировки основан на изменениях VO2 max., острой нагрузки и статуса HRV за длительный период. VO2 max.: VO2 max. - это максимальный объём кислорода (в миллилитрах), который вы можете потреблять в минуту на килограмм веса тела при максимальной нагрузке (About VO2 Max. Estimates, стр. 61). При акклиматизации к жаре или высоте часы корректируют VO2 max. (стр. 70). HRV: HRV - это статус вашей вариабельности пульса за последние семь дней (Heart Rate Variability Status, стр. 62). Acute load: острая нагрузка - это взвешенная сумма ваших недавних оценок нагрузки, включая длительность и интенсивность нагрузки (Acute Load, стр. 68). Training load focus: часы анализируют и распределяют вашу тренировочную нагрузку по разным категориям на основе интенсивности и структуры каждого записанного занятия. Фокус тренировочной нагрузки включает общую нагрузку, накопленную по категориям, и фокус тренировки. Часы показывают распределение нагрузки за последние 4 недели (Training Load Focus, стр. 68). Recovery time: время восстановления показывает, сколько времени осталось до полного восстановления и готовности к следующей тяжёлой тренировке (Recovery Time, 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 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.

Поддержание (Maintaining): текущая нагрузка достаточна для поддержания формы, но для улучшения результатов стоит добавить разнообразие или объём. Продуктивность (Productive): нагрузка улучшает форму и результаты; не забывайте о восстановлении. Пик формы (Peaking): вы готовы к соревнованиям; этот статус длится недолго. Перегрузка (Overreaching): нагрузка слишком высока и может снижать результаты; отдохните или выполняйте лёгкие тренировки. Непродуктивность (Unproductive): нагрузка достаточна, но форма ухудшается; оцените отдых, питание и стресс. Перенапряжение (Strained): баланс между восстановлением и нагрузкой нарушен; следите за самочувствием.

© «Спорт Лайф», 2026

Советы по получению статуса тренировки. Функция статуса тренировки зависит от обновлённых оценок вашего уровня формы, включая не менее одного измерения VO2 max. в неделю (About VO2 Max. Estimates, стр. 61). Занятия по бегу в помещении не генерируют оценку VO2 max., чтобы сохранить точность тренда вашего уровня формы. Можно отключить запись VO2 max. для занятий по ультрабегу и трейлраннингу, если не хотите, чтобы эти типы бега влияли на оценку VO2 max. (Activity Settings, стр. 45). Чтобы получить максимум от функции статуса тренировки, попробуйте эти советы.
- Не менее одного раза в неделю бегайте или едьте на улице с измерителем мощности и достигайте пульса выше 70% максимального не менее 10 минут. После использования часов одну-две недели ваш статус тренировки должен стать доступен.
- Записывайте все фитнес-занятия на основном тренировочном устройстве, позволяя часам узнавать о вашей результативности (Syncing Activities and Performance Measurements, стр. 93).
- Носите часы постоянно во время сна, чтобы продолжать генерировать актуальный статус HRV. Действительный статус HRV помогает поддерживать действительный статус тренировки, когда у вас не так много занятий с измерениями VO2 max.

Acute Load

Acute Load — это взвешенная сумма показателей избыточного потребления кислорода после нагрузки (EPOC) за последние несколько дней. Шкала 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 (Направленность тренировочной нагрузки). 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.

Training Effect польза	Аэробная польза	Анаэробная
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.
5,0	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.

Время восстановления

Вы можете использовать устройство Garmin с пульсометром на запястье или совместимым нагрудным пульсометром, чтобы узнать, сколько времени осталось до полного восстановления и готовности к следующей интенсивной тренировке. ПРИМЕЧАНИЕ: рекомендация по времени восстановления использует оценку VO2max и поначалу может казаться неточной. Устройству требуется выполнить несколько активностей, чтобы изучить особенности вашей физической подготовки. Время восстановления отображается сразу после завершения активности. Отсчёт времени продолжается до момента, когда вы будете оптимально 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 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 результативности к жаре и высоте

Факторы окружающей среды, например высокая температура и высота, влияют на ваши тренировки и результативность. Например, тренировки на большой высоте могут положительно влиять на форму, но вы можете заметить временное снижение VO2 max. при пребывании на больших высотах. Часы Enduro дают уведомления об акклиматизации и поправки к оценке VO2 max. и статусу тренировки, когда температура выше 22ºC (72ºF) и когда высота выше 800 м (2625 футов). Можно отслеживать вашу акклиматизацию к жаре и высоте в мини-виджете статуса тренировки. ПРИМЕЧАНИЕ: функция акклиматизации к жаре доступна только для занятий с GPS и требует данных о погоде с подключённого телефона.

Приостановка и возобновление статуса тренировки

Если вы травмированы или болеете, можно приостановить статус тренировки. Можно продолжать записывать фитнес-занятия, но ваш статус тренировки, фокус тренировочной нагрузки, обратная связь по восстановлению и рекомендации по тренировкам временно отключаются. Статус тренировки можно возобновить, когда вы будете готовы снова начать тренироваться. Для лучших результатов нужно не менее одного измерения VO2 max. каждую неделю (About VO2 Max. Estimates, стр. 61).

1 Когда хотите приостановить статус тренировки, выберите вариант:

- В мини-виджете статуса тренировки удерживайте и выберите Options > Pause Training Status.

- В настройках Garmin Connect выберите Performance Stats > Training Status > > Pause Training Status. 2 Синхронизируйте часы с аккаунтом Garmin Connect.

3 Когда хотите возобновить статус тренировки, выберите вариант:

- В мини-виджете статуса тренировки удерживайте и выберите Options > Resume Training Status.

- В настройках Garmin Connect выберите Performance Stats > Training Status > > Resume Training Status. 4 Синхронизируйте часы с аккаунтом Garmin Connect.

© «Спорт Лайф», 2026

Готовность к тренировке

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 BCP
- Острая нагрузка
- История сна (последние 3 ночи)
- История стресса (последние 3 дня)

Цветовая зона	Оценка	Описание
Фиолетовый	95-100	Оптимально - наилучшее состояние
Синий	75-94	Высокая - готовы к нагрузке
Зелёный	50-74	Средняя - можно тренироваться
Оранжевый	25-49	Низкая - снизьте нагрузку
Красный	1-24	Плохая - дайте телу восстановиться

Чтобы просмотреть динамику Training Readiness за определённый период, перейдите в учётную запись Garmin Connect.

Оценка выносливости

Оценка выносливости помогает понять вашу общую выносливость на основе всех записанных занятий с данными пульса. Можно посмотреть рекомендации по улучшению оценки выносливости и виды спорта, больше всего влияющие на вашу оценку со временем.

Цвет	Зона
Розовый	Элита
Фиолетовый	Превосходно
Синий	Эксперт
Зелёный	Хорошо тренирован
Жёлтый	Тренирован
Оранжевый	Средний
Красный	Любитель

Подробнее - в приложении (Endurance Score Ratings, стр. 150).

Оценка подъёмов

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	Элита
Фиолетовый	85-94	Эксперт
Синий	70-84	Опытный
Зелёный	50-69	Тренированный
Оранжевый	25-49	Претендент
Красный	1-24	Любитель

Просмотр велосипедной способности

Прежде чем посмотреть велосипедную способность, нужно иметь 7-дневную историю тренировок, данные VO2 max., записанные в вашем профиле пользователя (About VO2 Max. Estimates, стр. 61), и данные кривой мощности с сопряжённого измерителя мощности (Viewing Your Power Curve, стр. 66). Велосипедная способность - это измерение вашей результативности по трём категориям: аэробная выносливость, аэробная способность и анаэробная способность. Велосипедная способность включает ваш текущий тип велосипедиста, например «горняк». Информация, которую вы вводите в профиле пользователя, например вес тела, также помогает определить ваш тип велосипедиста (Setting Up Your User Profile, стр. 116).

1 На циферблате нажмите, чтобы открыть мини-виджет велосипедной способности.

ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить мини-виджет в список (Customizing the Glances List, стр. 59).

2 Нажмите, чтобы посмотреть ваш текущий тип велосипедиста.

3 Нажмите, чтобы посмотреть детальный анализ велосипедной способности (опционально).

Календарь гонок и основная гонка

Когда вы добавляете гоночное событие в календарь Garmin Connect, его можно посмотреть на часах, добавив мини-виджет основной гонки (Glances, стр. 55). Дата события должна быть в пределах следующих 365 дней. Часы показывают обратный отсчёт до события, ваше целевое время или прогнозируемое время финиша (только для беговых событий) и информацию о погоде. ПРИМЕЧАНИЕ: историческая информация о погоде для местоположения и даты доступна сразу. Данные местного прогноза появляются примерно за 14 дней до события. Если вы добавите более одного гоночного события, вам предложат выбрать основное событие. В зависимости от доступных данных дистанции для вашего события можно посмотреть данные высоты, карту дистанции и добавить план PacePro (PacePro™ Training, стр. 31).

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

Вопрос? Сканируйте

Тренировка к гоночному событию

Часы могут предлагать ежедневные тренировки, чтобы помочь подготовиться к беговому или велосипедному событию, если у вас есть оценка VO2 max. (About VO2 Max. Estimates, стр. 61). 1 На телефоне или компьютере перейдите в календарь Garmin Connect. 2 Выберите день события и добавьте гоночное событие.

Можно найти событие в вашем регионе или создать своё. 3 Добавьте детали о событии и добавьте дистанцию, если она доступна. 4 Синхронизируйте часы с аккаунтом Garmin Connect. 5 На часах прокрутите до мини-виджета основного события, чтобы увидеть обратный отсчёт до вашей основной гонки.

6 На циферблате нажмите и выберите беговое или велозанятие.

ПРИМЕЧАНИЕ: если вы выполнили хотя бы одну уличную пробежку с данными пульса или один заезд с данными пульса и мощности, на часах появляются ежедневные рекомендованные тренировки.

Добавление акции

Прежде чем настроить список акций, нужно добавить мини-виджет акций в список мини-виджетов (Customizing the Glances List, стр. 59).

1 На циферблате нажмите, чтобы открыть мини-виджет акций.

2 Нажмите.

3 Выберите Edit > Add. 4 Введите название компании или биржевой символ акции, которую хотите добавить, и выберите. Часы показывают результаты поиска. 5 Выберите акцию, которую хотите добавить.

6 Выберите акцию, чтобы посмотреть больше информации.

СОВЕТ: чтобы показать акцию в списке мини-виджетов, нажмите и выберите Set as Favorite.

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.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Использование советника по смене часовых поясов

Прежде чем использовать мини-виджет Jet Lag Adviser, нужно спланировать поездку в приложении Garmin Connect (Planning a Trip in the Garmin Connect App, стр. 74). Мини-виджет Jet Lag Adviser можно использовать во время поездки, чтобы увидеть, как ваши внутренние часы соотносятся с местным временем, и получить рекомендации по снижению последствий джетлага.

1 На циферблате нажмите, чтобы открыть мини-виджет Jet Lag Adviser.

2 Нажмите, чтобы увидеть, как ваши внутренние часы соотносятся с местным временем, и общий уровень вашего джетлага.

3 Выберите вариант:

- Чтобы увидеть информационное сообщение о вашем текущем уровне джетлага, нажмите.
- Чтобы увидеть график рекомендованных действий для снижения симптомов джетлага, нажмите.

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.

Часы

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.

© «Спорт Лайф», 2026

Изменение будильника

1 Выберите вариант:

- На циферблате удерживайте.
- На циферблате нажмите.
- Удерживайте.

2 Выберите Clocks > Alarms. 3 Выберите будильник. 4 Выберите вариант:

- Чтобы включить или выключить будильник, выберите Status.
- Чтобы изменить время будильника, выберите Time.
- Чтобы будильник срабатывал регулярно, выберите Repeat и укажите, когда он должен повторяться.
- Чтобы выбрать тип уведомления будильника, выберите Sound & Vibe.
- Чтобы задать описание будильника, выберите Label.
- Чтобы удалить будильник, выберите Delete.

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.

© «Спорт Лайф», 2026

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.

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.

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.

Добавление дополнительных часовых поясов

Текущее время суток можно отображать в дополнительных часовых поясах.

1 Выберите вариант:

- На циферблате удерживайте.
- На циферблате нажмите.
- Удерживайте.

СОВЕТ: дополнительные часовые пояса также можно посмотреть в списке мини-виджетов (Настройка списка мини-виджетов, стр. 59). 2 Выберите Clocks > Alt. Time Zones > Add.

3 Нажимайте или, чтобы выделить регион, и нажмите, чтобы выбрать его.

4 Выберите часовой пояс.

Изменение дополнительного часового пояса

1 Выберите вариант:

- На циферблате удерживайте.
- На циферблате нажмите.
- Удерживайте.

СОВЕТ: дополнительные часовые пояса также можно посмотреть в списке мини-виджетов (Настройка списка мини-виджетов, стр. 59). 2 Выберите Clocks > Alt. Time Zones. 3 Выберите часовой пояс.

4 Нажмите.

5 Выберите вариант:

- Чтобы пояс отображался в списке мини-виджетов, выберите Set as Favorite.
- Чтобы задать произвольное название пояса, выберите Rename.
- Чтобы задать произвольное сокращение пояса, выберите Abbreviate.
- Чтобы изменить часовой пояс, выберите Change Zone.
- Чтобы удалить часовой пояс, выберите Delete.

© «Спорт Лайф», 2026

Добавление события обратного отсчёта

1 Выберите вариант:

- На циферблате удерживайте.
- На циферблате нажмите.
- Удерживайте.

СОВЕТ: события обратного отсчёта также можно посмотреть в списке мини-виджетов (Настройка списка мини-виджетов, стр. 59). 2 Выберите Clocks > Countdowns > Add. 3 Введите название. 4 Выберите год, месяц и день. 5 Выберите вариант:

- Выберите All Day.
- Выберите Specific Time и введите время. 6
Выберите значок.

Изменение события обратного отсчёта

1 Выберите вариант:

- На циферблате удерживайте.
- На циферблате нажмите.
- Удерживайте.

СОВЕТ: события обратного отсчёта также можно посмотреть в списке мини-виджетов (Настройка списка мини-виджетов, стр. 59). 2 Выберите Clocks > Countdowns. 3 Выберите событие обратного отсчёта.

4 Нажмите и выберите Set as Favorite, чтобы показать событие в списке мини-виджетов (необязательно).

5 Нажмите и выберите Edit Countdown.

6 Выберите, что изменить:

- 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 события, выберите Location.
- Чтобы добавить напоминания о событии, выберите Reminders.
- Чтобы повторять событие каждый год, выберите Repeat Annually.
- Чтобы удалить событие, выберите Delete Countdown.

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.

© «Спорт Лайф», 2026

Использование истории

История содержит сохранённые данные о занятиях, рекорды и итоги. У часов есть мини-виджет истории для быстрого доступа к данным о занятиях (Мини-виджеты, стр. 55).

1 На циферблате удерживайте.

2 Выберите History.

Появится столбчатая диаграмма недавних занятий.

3 Выберите вариант:

- Чтобы изменить период диаграммы, нажмите и выберите Graph Options.
- Чтобы посмотреть личные рекорды по видам спорта, нажмите и выберите Records (Личные рекорды, стр. 79).
- Чтобы посмотреть недельные или месячные итоги, нажмите и выберите Totals (Просмотр итоговых данных, стр. 80).
- Чтобы посмотреть историю занятия, нажмите и выберите занятие.

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.

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.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

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.

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.

Настройки уведомлений и оповещений

На циферблате удерживайте и выберите Watch Settings > Notifications & Alerts.

Smart Notifications: настройка умных уведомлений, появляющихся на часах (Включение уведомлений телефона, стр. 88). Health & Wellness: настройка оповещений о здоровье и самочувствии (Оповещения Health & Wellness, стр. 81). Morning Report: показ и настройка утреннего отчёта (Настройка утреннего отчёта, стр. 81). System Alerts: настройка оповещений о времени, барометре и подключении телефона (стр. 82). Notification Center: включение центра уведомлений (Просмотр уведомлений, стр. 89).

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

Вопрос? Сканируйте

Оповещения о здоровье и самочувствии

На циферблате удерживайте и выберите Watch Settings > Notifications & Alerts > Health & Wellness.

Daily Summary: включение ежедневной сводки Body Battery за несколько часов до сна. Stress Alerts: оповещение, когда стресс истощает Body Battery. Rest Alerts: напоминание об отдыхе после успокаивающего события. Abnormal Heart Rate Alerts: оповещения о необычном пульсе (стр. 81). Jet Lag Adviser: оповещения по плану смены часовых поясов (стр. 74). Move Alert: напоминание размяться после долгой неподвижности (стр. 101). Goal Alerts: включение и выключение оповещений о целях.

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.

Утренний отчёт

Часы показывают утренний отчёт в зависимости от вашего обычного времени пробуждения. Нажмите, чтобы посмотреть отчёт, который включает погоду, сон, статус вариабельности пульса за ночь и не только (Настройка утреннего отчёта, 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.

© «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.

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.

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.

Настройки звука и вибрации

На циферблате удерживайте и выберите Watch Settings > Sound & Vibe.

Button Tones: воспроизведение сигнала при нажатии кнопки. Vibration: настройка вибрации часов для оповещений и нажатий кнопок.

Настройки экрана и яркости

На циферблате удерживайте кнопку и выберите Watch Settings > Display & Brightness.

Backlight: настройка яркости подсветки. Text Size: изменение размера текста. Gesture: включение подсветки при поднятии и повороте руки. Keys & Touch: включение подсветки при нажатии кнопок или касании экрана. Timeout: время до выключения подсветки. Touch: включение сенсорного экрана или режим Map Only. Touch Lock: блокировка сенсорного экрана до его разблокировки удержанием любой кнопки.

Подключения

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

Датчики и аксессуары

Часы Enduro имеют несколько внутренних датчиков, и вы можете подключать дополнительные беспроводные датчики для своих занятий.

Беспроводные датчики

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 часы поставлялись с датчиком, они уже сопряжены. Сведения о совместимости конкретных датчиков Garmin, покупке или просмотре руководства пользователя см. на странице buy.garmin.com для этого датчика.

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

Вопрос? Сканируйте

Тип датчика	
Club Sensors Датчики клюшек Approach позволяют автоматически отслеживать удары в гольфе, включая место, дистанцию и тип клюшки.	
DogTrack Позволяет получать данные с совместимого портативного устройства слежения за собакой.	
eBike Часы можно использовать с электровелосипедом eBike и просматривать данные велосипеда, например о батарее и запасе хода, во время поездок.	
Extended Display	Режим Extended Display позволяет отображать экраны данных часов Enduro на совместимом велокомпьютере Edge® во время поездки или триатлона.
External HR	Внешний датчик, например пульсометр серии HRM-Pro или HRM-Fit™, позволяет просматривать данные пульса во время занятий. Некоторые пульсометры также могут хранить данные или предоставлять расширенные беговые данные (Динамика бега, стр. 86) (Беговая мощность, стр. 86).
Foot Pod Датчик бега (foot pod) позволяет записывать темп и дистанцию вместо GPS при тренировках в помещении или при слабом сигнале GPS.	
Headphones Bluetooth-наушники позволяют слушать музыку, загруженную на часы Enduro (Подключение Bluetooth-наушников, стр. 115).	
inReach Функция пульта inReach позволяет управлять спутниковым коммуникатором inReach с помощью часов Enduro (Использование пульта inReach, стр. 87).	
Lights Умные велосипедные фонари Varia™ позволяют повысить ситуационную осведомлённость.	
Power	Педали-измерители мощности Rally™ или Vector™ позволяют просматривать данные мощности на часах. Зоны мощности можно настроить под свои цели и возможности (Настройка зон мощности, стр. 118) или использовать оповещения о диапазоне, чтобы получать уведомление при достижении заданной зоны мощности (Настройка оповещения, стр. 48).
Radar	Велосипедный радар заднего обзора Varia позволяет повысить ситуационную осведомлённость и отправлять оповещения о приближающихся автомобилях. С задним фонарём-камерой Varia с радаром можно также делать фото и записывать видео во время поездки (Использование управления камерой Varia, стр. 87).
Rangefinder Совместимый лазерный дальномер позволяет просматривать дистанцию до флага во время игры в гольф.	
RD Pod Датчик динамики бега (Running Dynamics Pod) позволяет записывать данные динамики бега и просматривать их на часах (Динамика бега, стр. 86).	
Shifting Электронные переключатели передач позволяют отображать данные переключения во время поездки. Часы Enduro показывают текущие значения регулировки, когда датчик находится в режиме регулировки.	
Shimano Di2	
Smart Trainer Часы можно использовать с умным велостанком в помещении для имитации сопротивления при прохождении маршрута, поездки или тренировки (Использование станка в помещении, стр. 35).	
Spd./Cad.	К велосипеду можно подключить 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, где он находится на открытом воздухе и обеспечивает стабильный источник точных данных о температуре.	
Trolling Motor Устройство можно использовать как пульт для троллингового мотора Garmin (Сопряжение часов и троллингового мотора, стр. 15).	

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

Вопрос? Сканируйте

Тип датчика	
Местоположения лазера XERO	Можно просматривать и передавать сведения о лазерных координатах с устройства Xero (Настройки лазерных координат Xero, 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 обе технологии, Garmin рекомендует ANT+. После сопряжения часы автоматически подключаются к активному датчику в зоне досягаемости.
1. Поднесите часы к датчику на расстояние не более 3 м. ПРИМЕЧАНИЕ: во время сопряжения держитесь не менее чем в 10 м 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 ищут ближайшие датчики и предлагают выполнить сопряжение.

4. Выберите Search All или выберите тип датчика. После сопряжения статус датчика изменится с Searching на Connected. Данные датчика появятся в цикле экранов данных или в пользовательском поле. Дополнительные поля данных можно настроить (Настройка экранов данных, стр. 44).

Беговые темп и дистанция от пульсометра
Аксессуары серий HRM-Fit и HRM-Pro рассчитывают темп и дистанцию по профилю пользователя и движению датчика на каждом шаге. Эти данные доступны без GPS, например на беговой дорожке, на совместимых часах Enduro по ANT+ и в сторонних приложениях по Bluetooth. Точность повышается с калибровкой. Автоматическая калибровка выполняется при каждой пробежке на улице с совместимыми часами. ПРИМЕЧАНИЕ: она не работает для занятий в помещении, трейла и ультрабега (Советы по записи темпа и дистанции, стр. 85). Для ручной калибровки после бега на дорожке выберите Calibrate & Save (Калибровка дистанции на беговой дорожке, стр. 30).

Советы по записи бегового темпа и дистанции
• Обновите ПО часов Enduro (Обновления продукта, стр. 128).
• Выполните несколько пробежек на улице с GPS и аксессуаром HRM-Fit или HRM-Pro; диапазон темпа должен совпадать с темпом на дорожке.
• При беге по песку или глубокому снегу отключите Auto Calibrate.
• Отключите ранее подключённый по ANT+ foot pod или удалите его из списка датчиков.
• Выполните пробежку на дорожке с ручной калибровкой (стр. 30).
• Если калибровка неточна, выберите HRM Pace & Distance > Reset Calibration Data. Можно отключить Auto Calibrate и повторить ручную калибровку (стр. 30).

© «Спорт Лайф», 2026

Динамика бега
Динамика бега показывает беговую форму в реальном времени. Акселерометр часов Enduro рассчитывает пять показателей. Для всех шести показателей нужно сопрячь часы с аксессуаром серии HRM-Fit, HRM-Pro или другим датчиком динамики бега, измеряющим движение корпуса. Подробнее: garmin.com/performance-data/running.

Показатель		
Каденс		Количество шагов в минуту: правой и левой ногой вместе.
Вертикальные колебания	Enduro или совместимый аксессуар	Вертикальное движение корпуса при беге, измеряемое в сантиметрах.
Время контакта с землёй	Enduro или совместимый аксессуар	Время каждого шага, проведённое на земле, в миллисекундах. ПРИМЕЧАНИЕ: время контакта и баланс недоступны при ходьбе.
Баланс времени контакта	Enduro или совместимый аксессуар	Баланс времени контакта левой и правой ноги в процентах, например 53,2 со стрелкой влево или вправо.
Длина шага		Расстояние от одного приземления до следующего, в метрах.
Вертикальное соотношение		Отношение вертикальных колебаний к длине шага в процентах. Меньшее значение обычно означает лучшую беговую форму.

Советы при отсутствии данных динамики бега
Если аксессуар не подключён, часы автоматически используют динамику бега с запястья.
• Убедитесь, что аксессуар HRM-Fit, HRM-Pro или другой датчик динамики бега доступен.
• Повторно сопрягите аксессуар с часами.
• Для HRM-Fit и HRM-Pro используйте ANT+, а не Bluetooth.
• Если отображаются нули, проверьте правильность положения аксессуара. ПРИМЕЧАНИЕ: время контакта с землёй и баланс доступны только при беге. Баланс не рассчитывается для динамики с запястья.

Беговая мощность
Беговая мощность Garmin рассчитывается по динамике бега, массе пользователя, условиям среды и данным датчиков. Она оценивает усилие бегуна на поверхности и отображается в ваттах. Мощность быстрее пульса реагирует на изменение усилия и учитывает подъёмы, спуски и ветер. Подробнее: garmin.com/performance-data/running. Измерение доступно через совместимый аксессуар или датчики часов. Можно настроить поля данных и оповещения о зонах мощности (Поля данных, стр. 133; Оповещения о занятии, стр. 47). Зоны похожи на велосипедные и по умолчанию основаны на поле, весе и среднем уровне подготовки. Их можно изменить на часах или в Garmin Connect (Настройка зон мощности, стр. 118).

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки Running Power

Удерживайте кнопку, выберите Activities & Apps, вид беговой активности, настройки активности, затем Running Power.
Status: включает или отключает запись беговой мощности Garmin. Отключите её, если используете данные стороннего производителя.
Source: выбирает устройство для записи мощности. Smart Mode автоматически использует подключённый аксессуар динамики бега, иначе часы рассчитывают мощность по данным с запястья.
Account for Wind: включает учёт ветра. Расчёт объединяет скорость, направление движения, показания барометра часов и доступные данные о ветре с телефона.

Использование управления камерой Varia

УВЕДОМЛЕНИЕ

В некоторых юрисдикциях запись видео, аудио или фотографий может быть запрещена, ограничена или требовать уведомления и согласия всех сторон. Вы обязаны знать и соблюдать применимые законы, правила и ограничения.

Перед использованием управления камерой Varia сопрягите аксессуар с часами (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 85).
1. Добавьте мини-виджет RCT Camera (Мини-виджеты, стр. 55).
2. В мини-виджете выберите действие:

- Просмотреть настройки камеры.
- Сделать фотографию.
- Сохранить видеоклип.

Пульт inReach

Функция пульта inReach позволяет управлять спутниковым коммуникатором inReach с часов Enduro. Совместимые устройства: buy.garmin.com.

Использование пульта inReach

Сначала добавьте мини-виджет inReach в список (Настройка списка мини-виджетов, стр. 59).
1. Включите спутниковый коммуникатор inReach.

2 На часах Enduro нажмите кнопку на циферблате, чтобы открыть мини-виджет inReach.

3. Нажмите кнопку, чтобы найти коммуникатор inReach.

4. Нажмите кнопку, чтобы выполнить сопряжение.

5. Нажмите кнопку и выберите действие:

- Initiate SOS - отправить сигнал SOS. ПРИМЕЧАНИЕ: используйте SOS только в реальной чрезвычайной ситуации.
- Messages > New Message - выбрать контакты и ввести текст или выбрать готовый вариант.
- Send Preset - отправить заранее заданное сообщение.
- Tracking - посмотреть таймер и пройденную дистанцию во время занятия.

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

Вопрос? Сканируйте

Настройки лазерных координат Xero
Перед настройкой сопрягите совместимое устройство Xero (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 85).

На циферблате удерживайте кнопку и выберите Watch Settings > Connectivity > Sensors & Accessories > XERO Laser Locations > Laser Locations.
During Activity: показывает сведения о лазерных координатах во время занятия.
Share Mode: публикует координаты открыто или передаёт их приватно.

Функции подключения телефона

Функции доступны после сопряжения часов Enduro через Garmin Connect (Сопряжение телефона, стр. 88):
• функции Garmin Connect, Connect IQ и других приложений (Приложения для телефона и компьютера, стр. 91);
• мини-виджеты (Мини-виджеты, стр. 55);
• функции меню управления (Управление, стр. 51);
• функции безопасности и отслеживания (стр. 111);
• взаимодействие с телефоном, включая уведомления (стр. 88).

Сопряжение с телефоном

Для использования функций подключения выполняйте сопряжение через Garmin Connect, а не через настройки Bluetooth телефона.

1. Выберите подходящий вариант:
   • При первоначальной настройке подтвердите сопряжение, когда часы предложат это сделать.
   • Если вы пропустили сопряжение, на циферблате удерживайте кнопку и выберите Watch Settings > Connectivity > Pair Phone.
   • Для нового телефона удерживайте кнопку и выберите Watch Settings > Connectivity > Phone > Pair Phone.
2. Отсканируйте QR-код телефоном и следуйте инструкциям на экране.

Включение уведомлений с телефона

Можно настроить звук и отображение уведомлений с сопряжённого телефона. ПРИМЕЧАНИЕ: уведомления во время сна и занятий настраиваются в режимах фокусировки (Режимы фокусировки, стр. 96).

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. **Выберите Watch Settings > Connectivity > Phone > Notifications.**
3. **Выберите вариант:**

   • Status > On - включить уведомления.
   • Calls - настроить звонки, звук и вибрацию.
   • Texts - настроить сообщения, звук и вибрацию.
   • Apps - настроить уведомления приложений.
   • Privacy - скрывать подробности до выполнения действия.
   • Timeout - изменить время показа.
   • Signature - добавить подпись к ответам с часов. ПРИМЕЧАНИЕ: ответы доступны только на совместимых телефонах Android.

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

Вопрос? Сканируйте

Просмотр уведомлений
Уведомления телефона можно просматривать на часах из нескольких разделов меню.

1. Выберите один из вариантов:

   • На циферблате откройте центр уведомлений.

   • На циферблате откройте мини-виджет уведомлений.

   • На циферблате выберите Notifications, чтобы открыть приложение уведомлений.

   • Удерживайте кнопку и выберите Notifications, чтобы открыть элемент управления.

2. Выберите уведомление.

3. Нажмите кнопку для просмотра дополнительных параметров.

Приём входящего звонка
При входящем звонке часы Enduro показывают имя или номер звонящего. Чтобы принять звонок, выберите соответствующий значок.

ПРИМЕЧАНИЕ: для разговора используйте подключённый телефон.
• Чтобы отклонить звонок, выберите соответствующий значок.
• Чтобы отклонить звонок и отправить сообщение, выберите Reply и готовый ответ. ПРИМЕЧАНИЕ: ответ сообщением доступен только при Bluetooth-подключении к совместимому телефону Android.

Ответ на текстовое сообщение
ПРИМЕЧАНИЕ: функция доступна только для совместимых телефонов Android. Получив уведомление, можно выбрать быстрый ответ из списка, настроенного в Garmin Connect. Сообщение отправляется телефоном как SMS; могут действовать тарифы и ограничения оператора.

1. На циферблате откройте центр уведомлений.
2. Выберите уведомление о текстовом сообщении.
3. Нажмите кнопку.
4. Выберите Reply.
5. Выберите сообщение из списка.

Телефон отправит выбранное сообщение как SMS.

Управление уведомлениями
Уведомлениями на часах Enduro можно управлять с совместимого телефона.

• На iPhone откройте настройки уведомлений iOS и выберите элементы для показа на часах.
• На Android в Garmin Connect выберите Settings > Notifications.

Отключение Bluetooth-подключения к телефону

Bluetooth-подключение можно отключить из меню управления. ПРИМЕЧАНИЕ: элементы этого меню настраиваются (Настройка меню управления, стр. 54).

1. Удерживайте кнопку, чтобы открыть меню управления.
2. Выберите значок отключения Bluetooth на часах Enduro. Чтобы отключить Bluetooth на телефоне, используйте руководство телефона.

Включение и отключение оповещений Find My Phone

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. **Выберите Watch Settings > Connectivity > Phone > Find My Phone Alerts.**

Поиск телефона, потерянного во время GPS-занятия
Часы Enduro сохраняют GPS-координаты, если сопряжённый телефон отключается во время занятия.
1. Начните GPS-занятие.
2. При запросе перехода к последнему известному местоположению выберите подтверждение.
3. Перейдите к месту на карте (Сохранение места на карте или навигация к нему, стр. 102).

4. При необходимости откройте компас, указывающий на место.
5. В зоне Bluetooth на экране появится уровень сигнала, который растёт при приближении к телефону.

Функции подключения Wi-Fi

Загрузка занятий: автоматически отправляет завершённые занятия в Garmin Connect.

Аудиоконтент: синхронизация материалов сторонних поставщиков. Обновления полей для гольфа: загрузка и установка обновлений. Загрузка карт: загрузка и установка карт. Обновления ПО: установка последних версий. Тренировки и планы: просмотр и выбор материалов из Garmin Connect.

При следующем подключении часов к Wi-Fi выбранные файлы будут переданы на часы.

Подключение к сети Wi-Fi

Сначала свяжите часы с Garmin Connect на телефоне или Garmin Express на компьютере.

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. **Выберите Watch Settings > Connectivity > Wi-Fi > My Networks > Search for Networks.**

Часы покажут доступные сети.
3. Выберите сеть.
4. При необходимости введите пароль. Сеть сохранится, и часы будут автоматически подключаться к ней в зоне действия.

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

Вопрос? Сканируйте

Garmin Share

ВНИМАНИЕ

Вы несёте ответственность за осмотрительность при передаче информации. Убедитесь, что знаете человека, которому передаёте данные, и доверяете ему.

Garmin Share использует Bluetooth для беспроводной передачи сохранённых местоположений, маршрутов и тренировок на совместимые устройства Garmin. Передача идёт напрямую по защищённому соединению без телефона и Wi-Fi.

Обмен данными через Garmin Share

Включите Bluetooth на обоих совместимых устройствах и разместите их не далее 3 м друг от друга. При запросе разрешите обмен через Garmin Share. Часы Enduro могут отправлять и получать данные с другого совместимого устройства Garmin. Например, маршрутом с Edge можно поделиться с совместимыми часами. Подробнее: стр. 91.

1. На циферблате нажмите кнопку.
2. Выберите Garmin Share > Share.
3. Выберите категорию и один элемент.
4. Выберите действие:

• Share - передать один элемент.
• Add More > Share - выбрать несколько элементов.
5. Дождитесь поиска устройств.
6. Выберите устройство.
7. Проверьте совпадение шестизначного PIN на обоих устройствах и подтвердите.
8. Дождитесь передачи.
9. При необходимости выберите Share Again.
10. Выберите Done.

Получение данных с помощью Garmin Share

Включите Bluetooth на обоих устройствах, расположите их в пределах 3 м и при запросе разрешите передачу данных через Garmin Share.

1. На циферблате нажмите кнопку.
2. Выберите Garmin Share.
3. Дождитесь поиска совместимых устройств.
4. Подтвердите подключение.
5. Проверьте совпадение шестизначного PIN.
6. Дождитесь передачи данных.
7. Выберите Done.

Приложения для телефона и компьютера

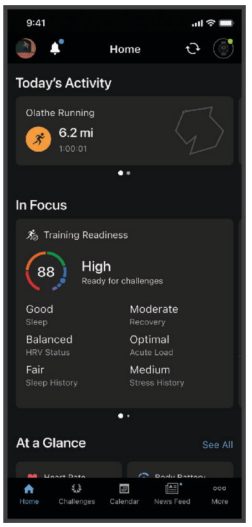
Часы можно подключить к нескольким приложениям Garmin на телефоне и компьютере через одну учётную запись Garmin.

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

Вопрос? Сканируйте

Garmin Connect

Garmin Connect помогает отслеживать, анализировать и передавать данные, а также поддерживать связь с друзьями. Записывайте пробежки, прогулки, велопоездки, заплывы, походы, триатлоны и другие занятия. Бесплатная учётная запись доступна в приложении garmin.com/connectapp и на connect.garmin.com.
Сохранение занятий: загружайте завершённые занятия и храните их без ограничения срока.
Анализ данных: просматривайте время, расстояние, высоту, пульс, калории, каденс, динамику бега, карту, графики темпа и скорости и настраиваемые отчёты. ПРИМЕЧАНИЕ: для некоторых данных нужен дополнительный аксессуар, например пульсометр.



Планирование тренировок: выберите цель и загрузите пошаговый план.
Отслеживание прогресса: следите за шагами, участвуйте в соревнованиях и достигайте целей.
Обмен занятиями: добавляйте друзей, следите за их занятиями и делитесь ссылками.
Управление настройками: меняйте параметры часов и пользователя в Garmin Connect.

Использование приложения Garmin Connect

После сопряжения часов с телефоном можно загружать данные занятий в Garmin Connect.
1. Убедитесь, что Garmin Connect запущен на телефоне.
2. Поднесите часы к телефону на расстояние до 10 м. Синхронизация начнётся автоматически. Подробнее: стр. 88.

Обновление ПО через Garmin Connect

Нужны учётная запись Garmin Connect и сопряжённый совместимый телефон (Сопряжение телефона, стр. 88).

Синхронизируйте часы с Garmin Connect. Когда появится новое ПО, приложение автоматически отправит обновление на часы. Подробнее: стр. 92.

Единый статус тренировок
Если с одной учётной записью Garmin Connect используется несколько устройств, выберите основные источники данных. В Garmin Connect откройте Settings.
Primary Training Device: приоритетный источник тренировочных показателей, включая статус и распределение нагрузки.
Primary Wearable: источник ежедневных показателей здоровья, включая шаги и сон; это должны быть часы, которые вы носите чаще всего. СОВЕТ: синхронизируйтесь с Garmin Connect как можно чаще.

Синхронизация занятий и показателей эффективности
Через Garmin Connect можно передавать на часы Enduro занятия и показатели с других устройств Garmin. Например, записать поездку на Edge и посмотреть её сведения и время восстановления на часах.

Синхронизируйте часы Enduro и другие устройства с Garmin Connect. СОВЕТ: основное тренировочное устройство и носимый гаджет задаются в приложении. Недавние занятия и показатели появятся на часах Enduro. Подробнее: стр. 93.

Использование Garmin Connect на компьютере
Garmin Express связывает часы с Garmin Connect через компьютер. Он загружает занятия в учётную запись, передаёт на часы тренировки и планы, добавляет музыку, устанавливает обновления ПО и управляет приложениями Connect IQ.
1. Подключите часы к компьютеру по USB.
2. Откройте garmin.com/express.
3. Установите Garmin Express.
4. Выберите Add Device.
5. Следуйте инструкциям. Подробнее: стр. 114.

Обновление ПО через Garmin Express
Создайте учётную запись Garmin Connect и установите Garmin Express.
1. Подключите устройство к компьютеру по USB.

Garmin Express передаст доступное ПО на устройство.
2. Следуйте инструкциям.
3. Не отключайте устройство во время обновления.

ПРИМЕЧАНИЕ: при настроенном Wi-Fi Garmin Connect может автоматически загрузить обновление на часы при подключении к сети.

Ручная синхронизация с Garmin Connect
ПРИМЕЧАНИЕ: элемент синхронизации можно добавить в меню управления. Подробнее: стр. 54.

1. Удерживайте кнопку, чтобы открыть меню управления.
2. Выберите Sync.

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

Вопрос? Сканируйте

Функции Connect IQ

Через магазин Connect IQ на часах или телефоне можно добавлять приложения, мини-виджеты, поставщиков музыки, циферблаты и другие функции (garmin.com/connectiqapp).
Циферблаты: настройка внешнего вида часов.
Приложения: интерактивные функции, мини-виджеты и новые виды занятий.
Поля данных: новые форматы данных датчиков, занятий и истории; их можно добавлять на встроенные страницы.

Музыка: добавление поставщиков музыки на часы.

Загрузка функций Connect IQ
Сначала сопрягите часы Enduro с телефоном (Сопряжение телефона, стр. 88).
1. Установите и откройте Connect IQ из магазина приложений телефона.
2. При необходимости выберите часы.
3. Выберите функцию Connect IQ.
4. Следуйте инструкциям.

Загрузка функций Connect IQ через компьютер
1. Подключите часы к компьютеру по USB.
2. Войдите в учётную запись на apps.garmin.com.
3. Выберите и загрузите функцию Connect IQ.
4. Следуйте инструкциям.

Garmin Explore

Сайт и приложение Garmin Explore позволяют создавать маршруты, путевые точки и коллекции, планировать поездки и использовать облачное хранилище. Доступно онлайн- и офлайн-планирование, обмен и синхронизация с совместимыми устройствами Garmin. В приложение можно загружать офлайн-карты и прокладывать маршруты без мобильной связи. Скачать: garmin.com/exploreapp. Сайт: explore.garmin.com.

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

Вопрос? Сканируйте

Приложение Garmin Messenger

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Функции inReach, включая SOS, отслеживание и inReach Weather, недоступны без спутникового коммуникатора inReach и активной подписки. Всегда проверяйте приложение на открытом воздухе до начала поездки.

ОСТОРОЖНО

Неспутниковые функции обмена сообщениями Garmin Messenger не должны быть единственным способом получения экстренной помощи.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Приложение работает через интернет телефона и спутниковую сеть Iridium.
Для мобильной передачи данных телефон должен иметь тариф с интернетом и находиться в зоне покрытия. Вне покрытия нужен коммуникатор inReach с активной спутниковой подпиской.

Garmin Messenger позволяет общаться с друзьями и родственниками, в том числе без устройств Garmin. Приложение можно подключить к телефону без регистрации и создавать групповые переписки с SMS-номерами. Участники могут установить приложение и видеть сообщения группы. Передача через Wi-Fi или мобильный интернет не расходует спутниковую подписку. Плата возможна, если доставка использовала и Iridium, и интернет. Также действуют обычные тарифы SMS. Скачать: garmin.com/messengerapp.

Использование функции Messenger

ОСТОРОЖНО

Неспутниковые функции Messenger не должны быть единственным способом экстренной связи.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Часы Enduro должны быть подключены по Bluetooth к Garmin Messenger на совместимом телефоне.

С часов можно просматривать, создавать и отправлять ответы на сообщения Garmin Messenger.

1. На циферблате откройте мини-виджет Messenger.

   СОВЕТ: Messenger доступен как мини-виджет, приложение и элемент меню управления.

2. Откройте мини-виджет.
3. При первом использовании отсканируйте QR-код телефоном и завершите сопряжение по инструкциям.
4. На часах выберите действие:
   - New Message - выбрать получателя и готовое сообщение либо написать своё.
   - Чтобы просмотреть переписку, выберите её из списка.
   - Чтобы ответить, откройте переписку, выберите Reply и готовое сообщение либо напишите своё.

© «Спорт Лайф», 2026

Приложение Garmin Golf

Garmin Golf загружает с Enduro счётные карточки для просмотра статистики и анализа ударов. Гольфисты могут соревноваться на разных полях, присоединяться к таблицам лидеров более чем 43 000 полей и проводить турниры. Подписка Garmin Golf показывает рельеф грина на телефоне и часах. Данные синхронизируются с Garmin Connect. Скачать: garmin.com/golfapp.

Режимы фокусировки

Режимы фокусировки меняют настройки и поведение часов для разных ситуаций, например сна или занятия. Изменения при включённом режиме применяются только к нему.

Настройка режима фокусировки «Сон»

1. На циферблате удерживайте кнопку.

2. Выберите Watch Settings > Focus Modes > Sleep.
3. Выберите вариант:

- Schedule - дни и обычные часы сна.
- Watch Face - циферблат для сна.
- Notifications & Alerts - уведомления телефона, здоровья и системы.
- Sound & Vibe - звуки будильника и вибрация.
- Display & Brightness - параметры экрана. Подробнее: стр. 80, 82. Подробнее: стр. 82.

Настройка режима фокусировки «Занятие»

1. На циферблате удерживайте кнопку.

2. Выберите Watch Settings > Focus Modes > Activity.
3. Выберите вариант:

- Satellites - спутниковые системы для всех занятий. СОВЕТ: их можно настроить отдельно для каждого занятия.
- Voice Alerts - голосовые оповещения во время занятий. Подробнее: стр. 45, 97. Подробнее: стр. 97.

- Notifications & Alerts - уведомления телефона, здоровья и системы.
- Display & Brightness - параметры экрана.
- Sound & Vibe - звуки оповещений и вибрация. Подробнее: стр. 80, 82. Подробнее: стр. 82.

Голосовые оповещения во время занятия

Часы могут воспроизводить мотивационные объявления во время бега и других занятий. Они звучат в подключённых Bluetooth-наушниках, а при их отсутствии - на сопряжённом телефоне. На время объявления громкость основного звука снижается. ПРИМЕЧАНИЕ: доступно не для всех занятий.

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. **Выберите Watch Settings > Focus Modes > Activity > Voice Alerts.**
3. **Выберите вариант:**

- Lap Alert - оповещение о каждом круге.
- Pace/Speed Alert - темп и скорость.
- Heart Rate Alert - пульс.
- Power Alert - мощность.
- Timer Events - запуск и остановка таймера, включая Auto Pause.
- Workout Alerts - голосовые оповещения тренировки.
- Activity Alerts - оповещения занятия.
- Audio Tones - звуковой сигнал перед голосовым оповещением. Подробнее: стр. 47.

Настройки здоровья и самочувствия

На циферблате удерживайте кнопку и выберите Watch Settings > Health & Wellness.

Wrist Heart Rate: настройки наручного пульсометра.

Pulse Oximeter: настраивает режим пульсоксиметра (Настройка режима пульсоксиметра, стр. 100). Move IQ: включает события Move IQ. Когда движения совпадают с привычными шаблонами физической активности, часы автоматически определяют событие и показывают его на временной шкале. События содержат тип и длительность, но не попадают в список занятий. Для большей точности записывайте занятие с таймером.

Move IQ показывает тип и длительность события на временной шкале, но не добавляет его в список занятий. Для большей точности записывайте занятие с таймером.

Наручный пульсометр

Часы оснащены наручным пульсометром. Данные доступны в мини-виджете пульса (Просмотр мини-виджетов, стр. 58).

Поддерживаются и нагрудные пульсометры. Если при занятии доступны оба источника, часы используют данные нагрудного датчика.

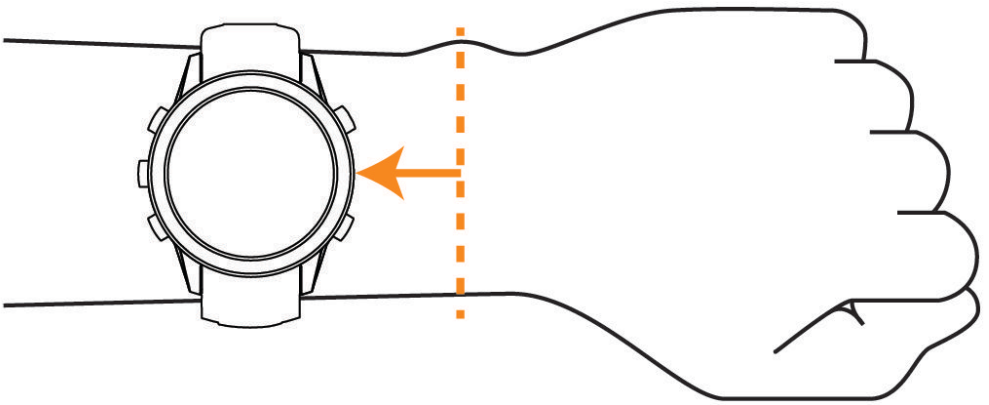
© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Ношение часов

ОСТОРОЖНО

После длительного ношения возможно раздражение кожи, особенно при чувствительности или аллергии. Снимите часы и дайте коже восстановиться. Держите часы чистыми и сухими и не затягивайте ремешок слишком сильно. Подробнее: garmin.com/fitandcare.

• Носите часы выше косточки запястья. Они должны сидеть плотно, но удобно, и не двигаться во время бега. Для пульсоксиметра оставайтесь неподвижным. ПРИМЕЧАНИЕ: оптический датчик находится на задней стороне часов.



• Советы по нестабильному пульсу: стр. 98.
• Советы по пульсоксиметру: стр. 100.
• Сведения о точности: garmin.com/ataccuracy.
• Ношение и уход: garmin.com/fitandcare.

Советы при нестабильных данных пульса

Если данные нестабильны или отсутствуют:
• очистите и высушите руку;
• не наносите под часы крем, лосьон и репеллент;
• не царапайте датчик на задней стороне;
• носите часы выше косточки запястья, плотно, но без сдавливания;

• дождитесь постоянного значка перед началом занятия;
• разомнитесь 5-10 минут и получите показания пульса; в холоде разминайтесь в помещении;
• после тренировки промойте часы пресной водой.

Настройки наручного пульсометра

На циферблате удерживайте кнопку и выберите Watch Settings > Health & Wellness > Wrist Heart Rate.

Status: включает наручный пульсометр. Auto использует его, если не подключён внешний датчик. ПРИМЕЧАНИЕ: отключение наручного пульсометра также отключает наручный пульсоксиметр; ручное измерение доступно в его мини-виджете.
Broadcast Heart Rate: передаёт пульс на сопряжённое устройство (Трансляция данных пульса, стр. 98).

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

Вопрос? Сканируйте

Трансляция данных пульса
Данные пульса с часов можно передавать на сопряжённые устройства. Это сокращает время работы батареи. СОВЕТ: автоматическую трансляцию можно включить в настройках занятия. Например, пульс можно передавать на Edge во время велопоездки. Подробнее: стр. 45.

1. Выберите один из вариантов:

   • **Удерживайте кнопку и выберите Watch Settings > Health & Wellness > Wrist Heart Rate > Broadcast Heart Rate.**

   • Откройте меню управления и выберите значок трансляции.

     ПРИМЕЧАНИЕ: элементы можно добавлять в меню управления. Подробнее: стр. 54.

2. Нажмите кнопку.

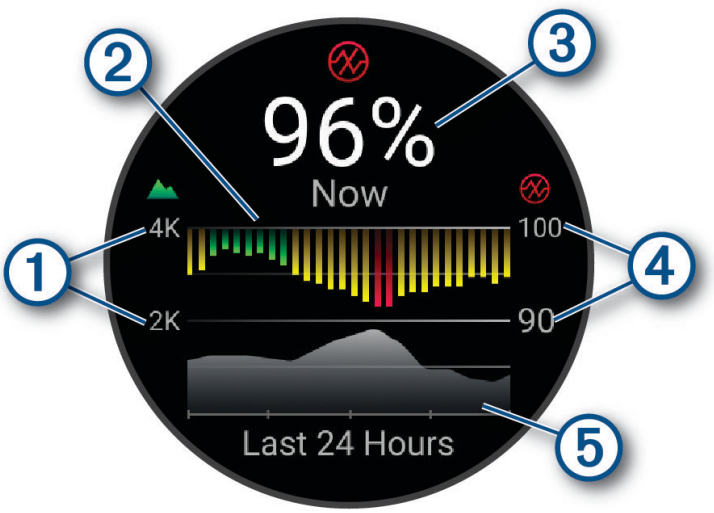
Часы начнут передавать пульс.
3. Выполните сопряжение часов с совместимым устройством.

   ПРИМЕЧАНИЕ: порядок сопряжения зависит от устройства Garmin. См. его руководство.

4. Нажмите кнопку, чтобы остановить трансляцию.

Пульсоксиметр

Наручный пульсоксиметр оценивает насыщение крови кислородом SpO2. На высоте кислорода может становиться меньше, а показания помогают оценивать адаптацию организма. Измерение можно запустить вручную из мини-виджета или включить на весь день. Оставаясь неподвижным, откройте мини-виджет: часы проанализируют SpO2 и высоту. Показание отображается в процентах и цветом на графике. Дополнительные сведения и многодневные тренды доступны в Garmin Connect. Точность: garmin.com/ataccuracy. Подробнее: стр. 100.



1	Шкала высоты.
2	График среднего насыщения кислородом за последние 24 часа.
3	Последнее показание насыщения кислородом.
4	Шкала процента насыщения кислородом.
5	График высоты за последние 24 часа.

Получение показаний пульсоксиметра

Измерение можно запустить из мини-виджета. Он показывает последнее значение SpO2, средние почасовые данные и высоту за 24 часа. ПРИМЕЧАНИЕ: при первом открытии выйдите на улицу и дождитесь спутников для определения высоты.

1. Сидя или в покое, откройте мини-виджет пульсоксиметра с циферблата.
2. Откройте подробности и запустите измерение.
3. Оставайтесь неподвижны до 30 секунд.

   ПРИМЕЧАНИЕ: если часы не смогли получить показание из-за движения, отдохните несколько минут и повторите. Для точности держите руку с часами на уровне сердца.

4. Откройте график показаний за последние семь дней.

Настройка режима пульсоксиметра

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. **Выберите Watch Settings > Health & Wellness > Pulse Oximeter.**
3. **Выберите режим:**

   • All Day - измерения в течение дня в периоды покоя. ПРИМЕЧАНИЕ: All Day сокращает время работы батареи.
   • During Sleep - непрерывные измерения во сне. Необычная поза может дать слишком низкое значение SpO2.
   • On Demand - отключить автоматические измерения.

Советы при нестабильных данных пульсоксиметра

Если показания нестабильны или отсутствуют:
• оставайтесь неподвижны;
• носите часы выше косточки запястья, плотно, но не туго;
• держите руку на уровне сердца;
• используйте силиконовый или нейлоновый ремешок;
• очистите и высушите руку;
• не наносите под часы крем, лосьон и репеллент;
• не царапайте оптический датчик;
• после тренировки промывайте часы пресной водой.

© «Спорт Лайф», 2026

Автоматическая цель

Устройство автоматически формирует дневную цель шагов по предыдущей активности и показывает прогресс. Если Auto Goal не нужна, задайте собственную цель в Garmin Connect.

Оповещение о движении

Длительное сидение может вызвать нежелательные изменения обмена веществ. После часа бездействия появляются Move! и полоса движения; каждые 15 минут добавляется сегмент. При включённых сигналах часы также подают звук или вибрацию. Подробнее: стр. 120.

Пройдитесь хотя бы пару минут, чтобы сбросить оповещение.

Минуты интенсивности

ВОЗ рекомендует не менее 150 минут умеренной или 75 минут высокой активности в неделю. Часы учитывают время умеренных и интенсивных нагрузок; для высокой интенсивности нужны данные пульса. Минуты высокой интенсивности засчитываются в двойном размере.

Накопление минут интенсивности

Часы сравнивают пульс со средним пульсом в покое. При отключённом пульсе умеренная интенсивность рассчитывается по шагам в минуту.
• Для точности запускайте занятие с таймером.
• Носите часы днём и ночью для точного пульса в покое.

Отслеживание сна

Часы автоматически определяют сон и движения в заданные часы сна. Статистика включает длительность, стадии, движения и оценку сна. Тренер сна рекомендует необходимую длительность по истории сна и активности, HRV и дневному сну. Дневной сон учитывается в статистике и восстановлении. Подробности доступны в Garmin Connect. ПРИМЕЧАНИЕ: режим «Не беспокоить» отключает уведомления, кроме будильников. Подробнее: стр. 96, 55, 51. Подробнее: стр. 55, стр. 51.

Автоматическое отслеживание сна

1. Носите часы во время сна.
2. Загрузите данные в Garmin Connect. Подробнее: стр. 92.

Статистика доступна в Garmin Connect, а сведения за прошлую ночь - в мини-виджете часов Enduro. Подробнее: стр. 55.

© «Спорт Лайф», 2026

Карта

Часы показывают топографические горизонтали, ближайшие объекты, карты горнолыжных курортов и полей для гольфа. Map Manager позволяет загружать карты и управлять хранилищем. Дополнительные карты и совместимость: garmin.com/maps.

Ваше положение обозначается значком, а при навигации маршрут показывается линией.

Просмотр карты

1. Откройте карту одним из способов:

   • На циферблате выберите Map без запуска занятия.

• Выйдите на улицу, начните GPS-занятие и перейдите к экрану карты.
2. При необходимости дождитесь спутников. Подробнее: стр. 17.

3. Выберите способ перемещения и масштабирования:

   • На сенсорном экране коснитесь карты, перетащите перекрестие и измените масштаб кнопками.

   • Кнопками: удерживайте кнопку, выберите Pan/Zoom и измените масштаб.

   ПРИМЕЧАНИЕ: кнопка переключает вертикальное и горизонтальное перемещение и масштабирование.

4. Удерживайте кнопку, чтобы выбрать точку под перекрестием.

Сохранение местоположения на карте или навигация к нему

На карте можно выбрать любое место, сохранить его или начать навигацию.

1. Выберите способ управления картой:

   • Коснитесь карты, переместите перекрестие и измените масштаб кнопками.

   • Удерживайте кнопку, выберите Pan/Zoom и измените масштаб.

   ПРИМЕЧАНИЕ: кнопка переключает направления перемещения и масштабирование.

2. Поместите нужное место в центр перекрестия.

3. Удерживайте кнопку, чтобы выбрать точку.

4. При необходимости выберите ближайший объект.
5. Выберите действие:

   • Go - начать навигацию.
   • Save Location - сохранить место.
   • Review - посмотреть сведения.

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

Вопрос? Сканируйте

Настройки карты

Можно настроить отображение карты в приложении и на экранах данных. ПРИМЕЧАНИЕ: параметры можно задавать отдельно для каждого занятия. Подробнее: стр. 45.

На циферблате удерживайте кнопку и выберите Watch Settings > Map & Navigation.

Map Manager: версии загруженных карт и добавление новых.

Maps, стр. 103). Dark Mode: задаёт белый или чёрный фон карты для дневного или ночного просмотра. Режим Auto меняет цвета в зависимости от времени суток.

High Contrast: повышенная контрастность.
Orientation: North Up показывает север сверху, Track Up - текущее направление движения.

Lock on Road: привязка значка положения к ближайшей дороге.
Detail: степень детализации; высокая детализация замедляет перерисовку.
Symbol Set: NOAA или International для морских символов.

Управление картами

1. На циферблате удерживайте кнопку.

2. Выберите Watch Settings > Map & Navigation > Map Manager.
3. Выберите вариант:

- Outdoor Maps+ - премиум-карты и активация подписки.
- TopoActive Maps - загрузка карт TopoActive. Подробнее: стр. 104.

Загрузка карт с Outdoor Maps+
Перед загрузкой подключитесь к Wi-Fi (Подключение к сети Wi-Fi, стр. 90).

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. **Выберите Watch Settings > Map & Navigation > Map Manager > Outdoor Maps+.**
3. При необходимости выберите Check Subscription для активации Outdoor Maps+. Сведения о покупке: garmin.com/outdoormaps.
4. Выберите Add Map и местоположение.

Появится предпросмотр области.
5. Выполните действия на карте:

   • Перетаскивайте карту.
   • Сводите или разводите пальцы либо используйте кнопки масштаба.

6. Откройте меню и подтвердите выбор.
7. Выберите подтверждение.
8. Выберите вариант:

• Name - изменить название.
• Layers - выбрать загружаемые слои.
• Selected Area - изменить область.
9. Запустите загрузку. ПРИМЕЧАНИЕ: для экономии батареи загрузка начнётся после подключения часов к внешнему питанию.

Загрузка карт TopoActive
Перед загрузкой подключитесь к Wi-Fi. Подробнее: стр. 90.

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. **Выберите Watch Settings > Map & Navigation > Map Manager > TopoActive Maps > Add Map.**
3. Выберите карту.
4. Откройте меню и выберите Download.

   ПРИМЕЧАНИЕ: загрузка начнётся при подключении часов к внешнему питанию.

Удаление карт
Карты можно удалить, чтобы освободить память.

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. **Выберите Watch Settings > Map & Navigation > Map Manager.**
3. Выберите вариант:

   • TopoActive Maps - выберите карту и Remove.

   • Outdoor Maps+ - выберите карту и Delete.

Показ и скрытие данных карты

Можно выбирать отображаемые данные карты и сохранять темы для разных занятий.

1. На циферблате нажмите кнопку.
2. Выберите Map.
3. Откройте меню.
4. Выберите Map Layers.
5. Выберите вариант:

- Activity Theme - данные карты для выбранного занятия; изменения сохраняются в теме.
- Map Type - отображаемый картографический продукт.
- Элемент карты > Status > On - включить линии занятий, сохранённые места и другие элементы. СОВЕТ: Apply to all Activities применяет настройку ко всем темам.
- Get More Maps - версии карт и загрузка дополнительных. Подробнее: стр. 103.

Навигация

Навигация к пункту назначения

Устройство позволяет прокладывать маршрут к пункту назначения или следовать готовому маршруту.

1. На циферблате нажмите кнопку.
2. Выберите Map.
3. Откройте меню.
4. Выберите Navigate.
5. Выберите категорию.
6. Выберите пункт назначения по подсказкам.
7. Выберите Go To.
8. Выберите занятие для следования по маршруту.

Появится навигационная информация.

9. Нажмите кнопку, чтобы начать навигацию.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Навигация к ближайшей точке интереса

Если установленные карты содержат точки интереса, к ним можно проложить маршрут.

1. На циферблате нажмите кнопку.
2. Выберите Map.
3. Откройте меню.
4. **Выберите Navigate > Explore Nearby.**

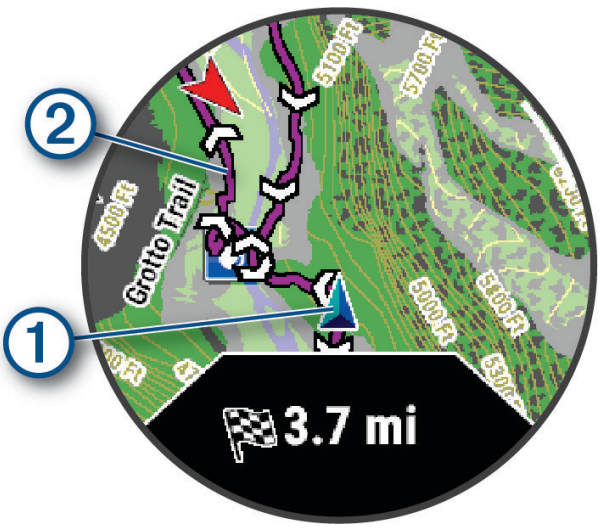
   Появится список ближайших точек интереса.
5. Выберите вариант:
   - Выберите категорию и следуйте подсказкам.
   - Откройте клавиатуру и введите название места.
6. Выберите точку в результатах.
7. Выберите Go To.
8. Выберите занятие для следования по маршруту.

   Появится навигационная информация.
9. Нажмите кнопку, чтобы начать навигацию.

Навигация к начальной точке во время занятия

К началу текущего GPS-занятия можно вернуться по прямой или по пройденному пути.

1. Во время занятия нажмите кнопку.
2. Выберите Back to Start и вариант:
   - TracBack - вернуться по пройденному пути.
   - Route при отсутствии поддерживаемой карты или прямой маршрутизации - вернуться по прямой.
   - Route с обычной маршрутизацией - вернуться с пошаговыми указаниями.



На карте появятся текущее положение и трек для следования.

Отметка «человек за бортом» и навигация

Можно сохранить точку MOB и автоматически начать возврат к ней. СОВЕТ: доступ к MOB можно назначить на удержание кнопок. Подробнее: стр. 120.

1. На циферблате нажмите кнопку.
2. Выберите занятие.
3. Удерживайте кнопку.
4. **Выберите Navigate > Last MOB.**

   Появится навигационная информация.

Остановка навигации

1. Во время навигации в занятии удерживайте кнопку.
2. Выберите пункт назначения.

   Появятся сведения о пункте.

3. Нажмите кнопку.
4. Выберите Stop Navigation. Навигация остановится, а занятие продолжится.

Сохранение местоположений

Сохранение местоположения

Текущее место можно сохранить, чтобы вернуться к нему через приложение Saved. ПРИМЕЧАНИЕ: функцию можно добавить в меню управления. Подробнее: стр. 12, 54. Подробнее: стр. 54.

1. Удерживайте кнопку.
2. Выберите значок сохранения.
3. Следуйте инструкциям.

Сохранение места в двойной координатной сетке

Можно сохранить текущее место в координатах двойной сетки.

1. Назначьте кнопку или комбинацию на функцию Dual Grid.

стр. 120). 2 Удерживайте назначенную кнопку или комбинацию кнопок, чтобы сохранить местоположение в двойной сетке. 3 Дождитесь, пока часы найдут спутники.

4. Сохраните место.
5. При необходимости измените сведения о месте.

Обмен местом с карты через Garmin Connect

УВЕДОМЛЕНИЕ

Передавайте местоположение осмотрительно и только людям, которых знаете и которым доверяете.

ПРИМЕЧАНИЕ: функция доступна при Bluetooth-подключении совместимого устройства Garmin к iPhone. Место из Apple Maps можно передать на устройство Garmin.

1. Выберите место в Apple Maps.
2. Откройте меню передачи.
3. При необходимости выберите устройство Garmin в Garmin Connect.

Garmin Connect сообщит, что место доступно на устройстве. Подробнее: стр. 108.

Запуск GPS-занятия из переданного места

Передайте место из Apple Maps на часы через Garmin Connect.

1. В уведомлении на часах откройте сведения о месте. СОВЕТ: место сохранится в Saved.
2. Выберите Go To и занятие.
3. Следуйте инструкциям до пункта назначения. Подробнее: стр. 108, 12. Подробнее: стр. 12.

Навигация к переданному месту во время занятия

Функция предназначена для GPS-занятий; при выключенном GPS место можно посмотреть позже. СОВЕТ: оно сохраняется в Saved.

1. При уведомлении во время GPS-занятия выберите построение маршрута.
2. Следуйте инструкциям до пункта назначения. Подробнее: стр. 12, 108. Подробнее: стр. 108.

Маршруты

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Функция позволяет загружать маршруты других пользователей. Garmin не гарантирует их безопасность, точность, надёжность, полноту и актуальность. Используйте сторонние маршруты на свой риск.

Маршрут из Garmin Connect можно отправить на устройство и следовать по нему. Сохранённый маршрут может быть удобным путём, например до работы, или использоваться для соревнования с прошлым результатом через Virtual Partner.

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

Вопрос? Сканируйте

Создание маршрута на устройстве и навигация

1. На циферблате нажмите кнопку.
2. Выберите Map.
3. Откройте меню.
4. **Выберите Navigate > Create a Course.**
5. **Выберите вариант:**

• Round-Trip Course - кольцевой маршрут по расстоянию и направлению.
• Activities - маршрут по сохранённому занятию.
• Sight 'N Go - прямая к видимому объекту.
• Coordinates - маршрут по координатам.
• Use Map - маршрут по точкам на карте.
6. Выберите вид занятия.
7. При необходимости введите сведения о месте.

8. Начните навигацию.

Создание кольцевого маршрута
Устройство создаёт маршрут по заданному расстоянию и направлению.

1. На циферблате нажмите кнопку.
2. Выберите Map.
3. Откройте меню.
4. Выберите Navigate > Create a Course > Round-Trip Course.
5. Выберите занятие.
6. Введите общую дистанцию.
7. Выберите направление.

Устройство создаст до трёх вариантов; просмотрите их.

8. Выберите маршрут.
9. Выберите действие:

• Go - начать навигацию.
• Map - карта, перемещение и масштаб.
• Turn-by-Turn - список поворотов.
• Elevation - профиль высоты.
• Save - сохранить маршрут.
• View Climbs - список подъёмов.

© «Спорт Лайф», 2026

1. На циферблате нажмите кнопку.
2. Выберите Map.
3. Откройте меню.
4. Выберите Navigate > Create a Course > Sight 'N Go.
5. Выберите занятие.
6. Направьте верх часов на объект и подтвердите.

   Появится навигационная информация.

7. Начните навигацию.

Создание маршрута в Garmin Connect

Нужна учётная запись Garmin Connect.
1. В Garmin Connect откройте меню.
2. Выберите Training & Planning > Courses > Create Course.
3. Выберите тип маршрута.
4. Следуйте инструкциям.
5. Выберите Done. Подробнее: стр. 92.

ПРИМЕЧАНИЕ: маршрут можно отправить на устройство. Подробнее: стр. 110.

Отправка маршрута на устройство
1. В Garmin Connect откройте меню.
2. Выберите Training & Planning > Courses.
3. Выберите маршрут.
4. Выберите передачу.
5. Выберите совместимое устройство. Подробнее: стр. 110.

6. Следуйте инструкциям на экране.

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

Вопрос? Сканируйте

Проецирование путевой точки

Новое место можно создать по расстоянию и направлению от текущего. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить Project Wpt. в список занятий и приложений.

1. На циферблате нажмите кнопку.
2. **Выберите Project Wpt.**
3. Задайте направление.
4. Подтвердите.
5. Выберите единицу измерения.
6. Введите расстояние.
7. Сохраните.

Путевая точка сохранится с именем по умолчанию.

Функции безопасности и отслеживания

ОСТОРОЖНО

Функции безопасности и отслеживания являются дополнительными. Не полагайтесь на них как на основной способ экстренной помощи. Garmin Connect не обращается в экстренные службы от вашего имени.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Часы должны быть подключены по Bluetooth к Garmin Connect. Телефону нужны передача данных и покрытие сети. Экстренные контакты задаются в Garmin Connect.

Подробнее: garmin.com/safety.
Assistance: отправляет контактам имя, LiveTrack и GPS-координаты.
Incident Detection: при происшествии в поддерживаемом занятии отправляет автоматическое сообщение, LiveTrack и координаты.
LiveTrack: позволяет близким следить за занятием в реальном времени.
Live Event Sharing: отправляет обновления во время события; доступно с Android.
GroupTrack: показывает контакты LiveTrack на экране часов.

Добавление экстренных контактов

Номера используются функциями безопасности.
1. В Garmin Connect откройте меню.
2. Выберите Safety & Tracking > Safety Features > Emergency Contacts > Add Emergency Contacts.
3. Следуйте инструкциям. Контакт получит запрос и сможет принять или отклонить его. При отказе выберите другой контакт.

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

Вопрос? Сканируйте

Добавление контактов

В Garmin Connect можно добавить до 50 контактов. Email используется в LiveTrack, три контакта могут быть экстренными.
1. Откройте меню Garmin Connect.
2. Выберите Contacts.
3. Следуйте инструкциям и синхронизируйте часы. Подробнее: стр. 111, 92. Подробнее: стр. 92.

Включение и отключение обнаружения происшествий

ОСТОРОЖНО

Обнаружение происшествий - дополнительная функция только для некоторых занятий на улице. Не используйте её как основной способ экстренной помощи. Garmin Connect не обращается в экстренные службы.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Сначала настройте экстренные контакты. Телефону нужны мобильные данные и покрытие сети, а контакты должны получать email или SMS; могут действовать тарифы. Подробнее: стр. 111.

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. **Выберите Watch Settings > Safety & Tracking > Incident Detection.**
3. **Выберите GPS-занятие.**

ПРИМЕЧАНИЕ: доступно только для некоторых занятий на улице. При обнаружении происшествия Garmin Connect может отправить контактам SMS и email с вашим именем и координатами. Предупреждение появляется за 15 секунд; если помощь не нужна, отправку можно отменить.

Запрос помощи

ОСТОРОЖНО

Помощь - дополнительная функция, не основной способ экстренной связи. Garmin Connect не обращается в экстренные службы.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Сначала настройте экстренные контакты. Телефону нужны мобильные данные и покрытие, контактам - возможность получать email или SMS; могут действовать тарифы. Подробнее: стр. 111.

1. Удерживайте кнопку.
2. После трёх вибраций отпустите кнопку, чтобы активировать помощь.

   Появится обратный отсчёт. СОВЕТ: до его завершения можно выбрать Cancel.

Запуск сеанса GroupTrack

УВЕДОМЛЕНИЕ

Сопряжённому телефону нужны мобильные данные и покрытие сети.

Сначала сопрягите часы с совместимым телефоном. Инструкция относится к Enduro: контакты с другими устройствами могут быть видны на вашей карте, но их устройства не всегда показывают участников GroupTrack. Подробнее: стр. 88.

1. На часах выберите Watch Settings > Safety & Tracking > LiveTrack > GroupTrack.

2. Выберите вариант:

• Visible To - все контакты Garmin Connect или только приглашённые.
• Show on Map - показывать контакты на карте.
• Activity Types - виды занятий на карте.
3. Начните занятие на улице.
4. Откройте карту, чтобы увидеть контакты.

Советы по сеансам GroupTrack

GroupTrack показывает контакты группы через LiveTrack. Все участники должны быть контактами Garmin Connect.
• Начните GPS-занятие на улице.
• Подключите Enduro к телефону по Bluetooth.
• В Garmin Connect обновите список через Connections.
• Контакты должны подключить телефоны и запустить LiveTrack.
• Все участники должны находиться в пределах 40 км.
• Откройте карту во время сеанса. Подробнее: стр. 44.

Музыка

ПРИМЕЧАНИЕ: доступны три источника музыки:
• сторонний провайдер;
• личный аудиоконтент;
• музыка телефона.
На часы можно загрузить музыку с компьютера или от провайдера и слушать без телефона. Для контента на часах подключите Bluetooth-наушники.

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

Вопрос? Сканируйте

Подключение к стороннему поставщику

Перед загрузкой музыки подключите поставщика через Garmin Connect.
1. В Garmin Connect откройте меню.
2. Выберите Garmin Devices и часы.
3. Выберите Music > Music Providers.
4. Выберите вариант:

- Выберите установленного поставщика и следуйте инструкциям.
- Для нового поставщика выберите Get Music Apps, найдите его и следуйте инструкциям.

Загрузка аудиоконтента от стороннего провайдера

Перед загрузкой подключитесь к Wi-Fi. Подробнее: стр. 90.

1. На любом экране откройте управление музыкой.
2. Удерживайте кнопку.
3. Выберите Music Providers.
4. Выберите подключённого провайдера.
5. Выберите плейлист или другой материал.
6. При необходимости запустите синхронизацию со службой.

ПРИМЕЧАНИЕ: загрузка расходует батарею; при низком заряде подключите часы к питанию.

Загрузка личного аудиоконтента

Установите Garmin Express на компьютер. На Enduro можно отправлять файлы .mp3 и .m4a; подробнее: garmin.com/musicfiles.
1. Подключите часы по USB.
2. В Garmin Express выберите часы и Music.

СОВЕТ: в Windows можно выбрать папку с файлами, а на Apple Garmin Express использует библиотеку iTunes.
3. В My Music или iTunes Library выберите категорию.
4. Отметьте файлы и выберите Send to Device.
5. Для удаления выберите категорию на Enduro, отметьте файлы и Remove From Device.

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

Вопрос? Сканируйте

Прослушивание музыки

1. На любом экране откройте управление музыкой.
2. При необходимости подключите Bluetooth-наушники. Подробнее: стр. 115.
3. Удерживайте кнопку.
4. Выберите Music Providers и источник:

• My Music - музыка с компьютера.
• Control Phone - управление музыкой телефона.
• Название стороннего провайдера - выбрать его плейлист.
5. Запустите воспроизведение. Подробнее: стр. 114.

Элементы управления воспроизведением

ПРИМЕЧАНИЕ: вид элементов зависит от источника музыки.

	Дополнительные элементы управления.
	Просмотр файлов и плейлистов источника.
	Регулировка громкости.
	Воспроизведение и пауза.
	Следующий файл; удерживайте для перемотки вперёд.
	Начать файл заново; двойное нажатие - предыдущий файл; удерживание - перемотка назад.
	Изменить режим повтора.
	Изменить режим перемешивания.

Подключение Bluetooth-наушников

Для музыки с часов нужны Bluetooth-наушники.
1. Поднесите их не дальше 2 м.
2. Включите режим сопряжения.
3. На циферблате удерживайте кнопку.
4. Выберите Watch Settings > Music > Headphones > Add New.
5. Выберите наушники.

Изменение режима звука

Режим воспроизведения можно переключить со стерео на моно.

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. **Выберите Watch Settings > Music > Audio.**
3. **Выберите вариант.**

© «Спорт Лайф», 2026

Профиль пользователя

Профиль можно обновлять на часах или в Garmin Connect.

Настройка профиля пользователя

Можно изменить пол, дату рождения, рост, вес, запястье, зоны пульса и мощности и критическую скорость плавания. Эти данные нужны для точных тренировочных показателей.

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. **Выберите Watch Settings > User Profile.**
3. **Выберите параметр.**

Настройки пола

При первоначальной настройке указывается пол. Большинство фитнес-алгоритмов используют бинарные данные; для точности Garmin рекомендует пол, присвоенный при рождении. Позже настройки меняются в Garmin Connect.
Profile & Privacy: данные публичного профиля.
User Settings: пол. При Not Specified алгоритмы используют первоначально указанный пол.

Просмотр фитнес-возраста

Фитнес-возраст сравнивает вашу форму с человеком того же пола. Расчёт использует возраст, ИМТ, пульс в покое и интенсивную активность; с весами Index вместо ИМТ используется процент жира. На результат влияют тренировки и образ жизни. ПРИМЕЧАНИЕ: заполните профиль пользователя. Подробнее: стр. 116.

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. **Выберите Watch Settings > User Profile > Fitness Age.**

О зонах пульса

Зоны пульса помогают оценивать интенсивность и улучшать выносливость. Это заданные диапазоны ударов в минуту. Пять зон идут от 1 до 5 по возрастанию нагрузки и обычно рассчитываются как процент максимального пульса.

Фитнес-цели

Знание зон помогает оценивать и улучшать форму.
• Пульс отражает интенсивность.
• Тренировки в зонах развивают сердечно-сосудистую выносливость и силу.
Если известен максимальный пульс, используйте таблицу расчёта зон. Иначе воспользуйтесь калькулятором или тестом. Значение по умолчанию - 220 минус возраст. Подробнее: стр. 118.

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

Вопрос? Сканируйте

Настройка зон пульса

Часы создают зоны по профилю пользователя. Можно задать отдельные зоны для бега, велоспорта и плавания. Для точного подсчёта калорий укажите максимальный пульс. Зоны и пульс в покое настраиваются вручную на часах или в Garmin Connect.

1. На циферблате удерживайте кнопку.

2. Выберите Watch Settings > User Profile > Heart Rate & Power Zones > Heart Rate.
3. Выберите Max. Heart Rate и введите значение.

Auto Detection может записывать максимальный пульс автоматически.
4. Выберите LTHR и введите пульс на лактатном пороге. Подробнее: стр. 118.

Порог можно оценить управляемым тестом или Auto Detection.
5. Выберите Resting HR > Set Custom и введите пульс в покое. Подробнее: стр. 64, 118. Подробнее: стр. 118.

Можно использовать среднее значение часов или своё.
6. Выберите Zones > Based On.
7. Выберите формат:

• BPM - удары в минуту.
• %Max. HR - процент максимального пульса.
• %HRR - процент резерва пульса.
• %LTHR - процент порогового пульса.
8. Введите значения зон.
9. При необходимости выберите Sport Heart Rate и профиль.
10. Повторите для других спортивных зон.

Автоматическая настройка зон пульса

По умолчанию часы определяют максимальный пульс и задают зоны как процент от него.

• Проверьте профиль пользователя.
• Чаще бегайте с наручным или нагрудным пульсометром.
• Используйте планы тренировок по пульсу в Garmin Connect.
• Анализируйте тренды пульса и время в зонах. Подробнее: стр. 116.

Расчёт зон пульса

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

Настройка зон мощности

Зоны мощности по умолчанию основаны на поле, весе и среднем уровне подготовки. Если известна FTP или TP, введите её для автоматического расчёта. Зоны также настраиваются вручную на часах или в Garmin Connect.

1. На циферблате удерживайте кнопку.

2. Выберите Watch Settings > User Profile > Heart Rate & Power Zones > Power.
3. Выберите занятие.
4. Выберите Based On.
5. Выберите формат:

• Watts - в ваттах.
• % of FTP или % of TP - процент пороговой мощности.
6. Введите FTP или Threshold Power.

Auto Detection может записывать порог автоматически.
7. Введите значения зон. Подробнее: стр. 118.

8. При необходимости задайте Minimum.

Автоматическое определение показателей

Auto Detection включено по умолчанию. Часы определяют максимальный пульс и лактатный порог, а с измерителем мощности - FTP.

1. На циферблате удерживайте кнопку.

2. Выберите Watch Settings > User Profile > Heart Rate & Power Zones > Auto Detection.
3. Выберите параметр.

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

Вопрос? Сканируйте

Настройки управления питанием

На циферблате удерживайте кнопку и выберите Watch Settings > Power Manager.

Battery Saver: системные параметры для продления работы в режиме часов.

Feature, стр. 119). Activity Power Modes: настраивает системные параметры для увеличения времени работы от батареи во время занятия.

Настройка режимов питания, стр. 120). Battery Percentage: показывает оставшийся заряд в процентах. Battery Estimates: показывает оценку оставшегося времени работы в днях или часах. Low Battery Alert: уведомляет о низком заряде.

Настройка Battery Saver

Battery Saver быстро меняет системные параметры для увеличения времени работы в режиме часов. Функцию можно включить из меню управления. Подробнее: стр. 51.

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. Выберите Watch Settings > Power Manager > Battery Saver.
3. Выберите Status.
4. Выберите Edit и параметр:

• Watch Face - циферблат с обновлением раз в минуту.
• Music - отключить музыку с часов.
• Phone - отключить телефон.
• Wi-Fi - отключить сеть.
• Wrist Heart Rate - отключить наручный пульсометр.
• Pulse Oximeter - отключить пульсоксиметр.
• Display - выключать неиспользуемый экран.
• Brightness - уменьшить яркость.

Часы показывают выигрыш времени для каждой настройки.

5. Low Battery Alert - уведомление о низком заряде.

Режим питания для занятия

Режим питания можно настроить отдельно для каждого занятия.

1. На циферблате нажмите кнопку.
2. Выберите Activities и занятие.
3. **Выберите Activity Options > Power Mode.**
4. Выберите режим.

Часы покажут доступные часы работы.

5. Выберите параметр:

• Default Mode - режим по умолчанию.
• Low Battery Alert - момент предупреждения.
• Auto Enable Time - момент автоматического переключения.
• Auto Enable Mode - режим, включаемый при низком заряде.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка режимов питания

Предустановленные режимы быстро меняют системные параметры, настройки занятия и GPS для экономии батареи. Их можно редактировать и создавать заново.

1. На циферблате удерживайте кнопку.

2. Выберите Watch Settings > Power Manager > Activity Power Modes.
3. Выберите вариант:

• Выберите существующий режим.
• Add New - создать новый.
4. При необходимости введите название.
5. Выберите параметры режима.

Например, измените GPS или отключите телефон. Часы покажут выигрыш времени.
6. При необходимости выберите Done.

Системные настройки

На циферблате удерживайте кнопку и выберите Watch Settings > System.

Shortcuts: ярлыки кнопок.
Do Not Disturb: приглушает экран и отключает уведомления.
Compass: калибровка и настройки компаса.
Altimeter & Barometer: калибровка и настройки датчиков. Подробнее: стр. 120.

Barometer, стр. 121). Time: настраивает время (Настройки времени, стр. 122). Language: язык интерфейса. Voice: диалект и тип голоса. Advanced: единицы измерения, режим записи данных и USB (Расширенные системные настройки, стр. 123). Reset: сбрасывает данные и настройки (Сброс всех настроек, стр. 123). Software Update: устанавливает загруженные обновления ПО, включает автообновления и ручную проверку (Обновления продукта, стр. 128).

Настройка ярлыков кнопок

Можно назначить функции на удержание отдельных кнопок и комбинаций.

1. На циферблате удерживайте кнопку.

2. Выберите Watch Settings > System > Shortcuts.
3. Выберите кнопку или комбинацию.
4. Выберите функцию.

Компас

Часы оснащены трёхосевым компасом с автокалибровкой. Его вид и функции зависят от занятия, GPS и навигации. Настройки можно изменить вручную. Подробнее: стр. 121.

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

Вопрос? Сканируйте

Установка курса компаса

1. В мини-виджете компаса нажмите кнопку.
2. **Выберите Lock Heading.**
3. Направьте верх часов по курсу и подтвердите.



При отклонении компас покажет направление и величину отклонения.

Настройки компаса

На циферблате выберите Watch Settings > System > Compass.

Calibrate: ручная калибровка.
Display: буквы, градусы или миллирадианы.
North Ref.: ориентир севера.
Mode: электронный датчик (On), GPS с датчиком (Auto) или только GPS (Off). Подробнее: стр. 121.

Ручная калибровка компаса

ВНИМАНИЕ

Калибруйте компас на улице вдали от транспорта, зданий и линий электропередачи.

Часы откалиброваны на заводе и используют автокалибровку. При нестабильной работе после поездки или перепада температуры выполните ручную калибровку.

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. Выберите Watch Settings > System > Compass > Calibrate.
3. Двигайте запястьем по траектории восьмёрки до сообщения.

Установка северного ориентира
Можно задать ориентир для расчёта курса.

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. **Выберите Watch Settings > System > Compass > North Ref.**
3. Выберите вариант:

- True - географический север.
- Magnetic - автоматическое магнитное склонение.
- Grid - север сетки 000°.
- User > Mag. Variation - ручное значение склонения.

Альтиметр и барометр

Встроенные альтиметр и барометр непрерывно собирают высоту и давление даже в энергосберегающем режиме. Альтиметр оценивает высоту по изменению давления, барометр показывает давление относительно последней фиксированной высоты. Подробнее: стр. 122.

Настройки альтиметра и барометра

На циферблате выберите Watch Settings > System, затем Altimeter или Barometer.

Calibrate: ручная калибровка.
Auto Cal.: калибровка при использовании спутников.
Sensor Mode: Auto использует оба датчика; Altimeter Only - при изменении высоты; Barometer Only - при неизменной высоте.
Elevation: единицы высоты.
Pressure: единицы давления.
Barometer Plot: период графика барометра.

Калибровка барометрического альтиметра
Часы откалиброваны на заводе и используют GPS в начальной точке маршрута. При известной высоте возможна ручная калибровка.

1. На циферблате удерживайте кнопку.

2. Выберите Watch Settings > System.
3. Выберите Altimeter или Barometer.
4. Выберите Calibrate.
5. Выберите вариант:

- Enter Manually - ввести высоту.
- Use DEM - цифровая модель рельефа.
- Use GPS - данные спутников.

Настройки времени

На циферблате выберите Watch Settings > System > Time.

Time Format: 12-, 24-часовой или военный формат.
Date Format: порядок дня, месяца и года.
Set Time: Auto по GPS или Manual.
Time: ручное время.
Time Sync: синхронизация часового пояса и летнего времени.

Синхронизация времени

При включении и поиске спутников или открытии Garmin Connect часы автоматически определяют часовой пояс и время. Синхронизацию можно запустить вручную.

1. На циферблате удерживайте кнопку.

2. Выберите Watch Settings > System > Time > Time Sync.

3. Дождитесь подключения к телефону или спутникам.

СОВЕТ: источник можно переключить кнопкой.

Расширенные системные настройки

На циферблате выберите Watch Settings > System > Advanced.

Format: единицы, темп и скорость, начало недели, формат координат и датум.
Data Recording: Smart экономит память; Every Second даёт больше деталей, но может не записать полностью очень длинное занятие.
USB Mode: MTP или Garmin при подключении к компьютеру. Подробнее: стр. 123.

Изменение единиц измерения

Можно настроить единицы расстояния, темпа, скорости, высоты и других показателей.

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. Выберите Watch Settings > System > Advanced > Format > Units.
3. Выберите тип.
4. Выберите единицу.

Сброс всех настроек

Перед сбросом синхронизируйте часы с Garmin Connect. Можно вернуть заводские значения.

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. **Выберите Watch Settings > System > Reset.**
3. **Выберите вариант:**

- Reset Default Settings - сбросить настройки, сохранив данные и историю.
- Delete All Activities - удалить все занятия.
- Reset Totals - сбросить итоговые расстояния и время.
- Delete Data and Reset Settings - удалить данные, историю и вернуть заводские настройки.

ПРИМЕЧАНИЕ: полный сброс удалит кошелёк Garmin Pay и музыку на часах.

Просмотр информации об устройстве

Доступны идентификатор устройства, версия ПО, нормативная информация и лицензия.

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. **Выберите Watch Settings > System > About.**

Нормативная информация на электронной этикетке

Электронная этикетка содержит идентификаторы FCC, региональные знаки соответствия, сведения о продукте и лицензировании.

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. В настройках выберите System.
3. Выберите About.

Информация об устройстве

Зарядка часов

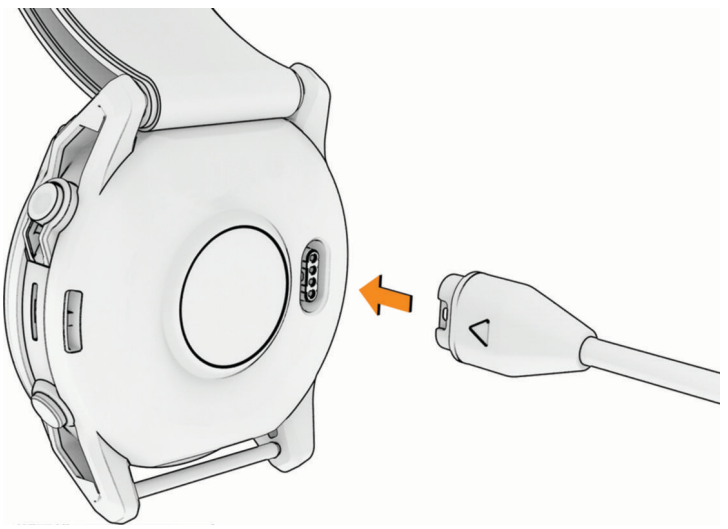
ВНИМАНИЕ

Устройство содержит литий-ионную батарею. Важные предупреждения находятся в руководстве по безопасности из комплекта.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Перед зарядкой или подключением к компьютеру очистите и высушите контакты и область вокруг них. Подробнее: стр. 126.

1. Подключите кабель к зарядному порту часов.



2. Подключите другой конец к USB-C компьютера или адаптеру не менее 15 Вт. Часы покажут заряд.
3. Дополнительные аксессуары: buy.garmin.com или дилер Garmin.
4. Отключите часы после достижения 100%.

Солнечная зарядка

Функция солнечной зарядки позволяет заряжать часы во время их использования.

© «Спорт Лайф», 2026

Советы по солнечной зарядке
Чтобы максимально увеличить время работы:
• не закрывайте циферблат рукавом;
• регулярно используйте часы на улице в солнечную погоду.
ПРИМЕЧАНИЕ: при перегреве часы автоматически прекращают зарядку (Технические характеристики, стр. 125). Солнечная зарядка не выполняется при подключении к внешнему питанию или полном заряде.

Характеристики

Тип аккумулятора: встроенный перезаряжаемый литий-ионный
Водозащита: 10 ATM¹
Рабочая температура и хранение: от -20 до 45 °C
Зарядка через USB: от 0 до 45 °C
Солнечная зарядка: от -20 до 80 °C
Радиочастоты и мощность (EC): 2,4 ГГц, не более 19 дБм
Значения SAR (EC): <0,688 Вт/кг для туловища и конечностей

Информация о батарее

Фактическое время зависит от пульсометра, уведомлений, GPS, внутренних и подключённых датчиков.

Режим	**Время работы**
Смарт-часы: до 36 дней; с солнечной зарядкой² - до 90 дней	
Экономия заряда: до 92 дней; с солнечной зарядкой² - неограниченно	
Только GPS: до 120 ч; с солнечной зарядкой³ - до 320 ч	
Все спутниковые системы: до 80 ч; с солнечной зарядкой³ - до 144 ч	
Все спутниковые системы + многодиапазонный режим: до 60 ч; с солнечной зарядкой(4) - до 90 ч	
Все спутниковые системы с музыкой: до 22 ч	
Максимальный заряд GPS: до 210 ч; с солнечной зарядкой³ - неограниченно	
Экспедиционный GPS: до 77 дней; с солнечной зарядкой² - неограниченно	

¹ Устройство выдерживает давление на глубине 100 м. ² При ношении весь день и 3 ч на улице при 50 000 лк. ³ При 50 000 лк. (4) При 50 000 лк и обычном использовании SatIQ.

© «Спорт Лайф», 2026

Уход за устройством

ВНИМАНИЕ

Не используйте острые предметы для очистки устройства и работы с сенсорным экраном. Не используйте химические чистящие средства, растворители и репелленты. После контакта с хлором, солёной водой, косметикой, спиртом или другими агрессивными веществами промойте часы пресной водой. Не нажимайте кнопки под водой. Берегите устройство от сильных ударов и длительного воздействия экстремальных температур.

Чистка часов

ВНИМАНИЕ

При длительном ношении возможно раздражение кожи. Снимите часы и дайте коже восстановиться. Для профилактики держите часы чистыми и сухими и не затягивайте ремешок слишком туго.

ПРИМЕЧАНИЕ

Даже немного пота или влаги может вызвать коррозию контактов и помешать зарядке и передаче данных.

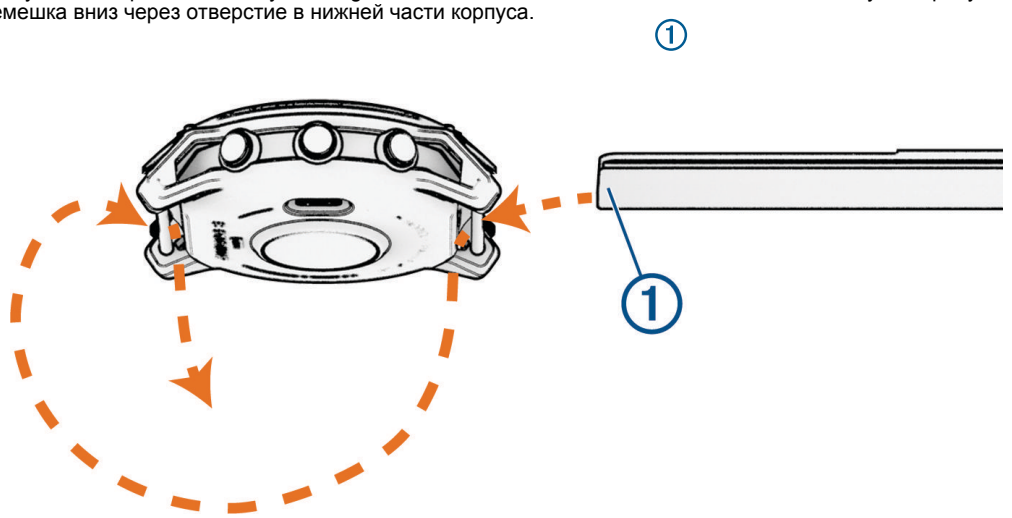
СОВЕТ: подробнее: garmin.com/fitandcare.
1. Промойте водой или протрите влажной безворсовой тканью.
2. Полностью высушите часы.

Чистка нейлонового ремешка

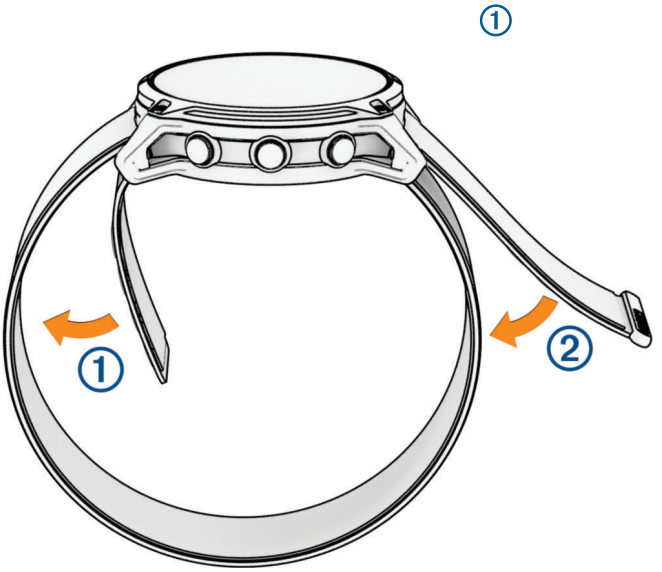
• Стирайте ремешок вручную с мягким моющим средством.
• Не используйте стиральную или сушильную машину.
• Повесьте ремешок или положите его горизонтально до полного высыхания.
• Подробнее: garmin.com/fitandcare.

Замена нейлонового ремешка UltraFit 2

СОВЕТ: видео по установке ремешка доступно на garmin.com/videos/ultrafit-install. 1 Расположив клейкую сторону вверх, протяните гибкий конец ремешка вниз через отверстие в нижней части корпуса.



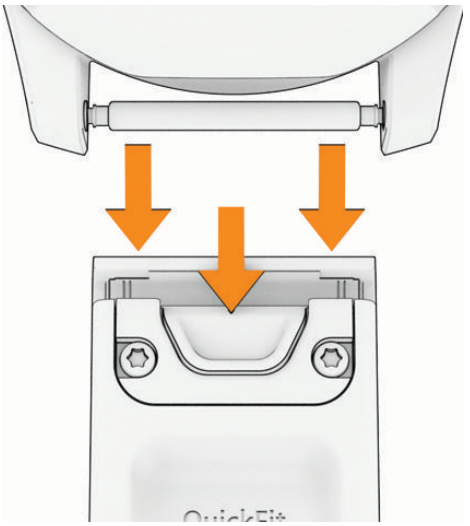
2 Протяните гибкий конец ремешка вниз через отверстие в верхней части корпуса. 3 Застегните липучки на гибком конце ремешка.



4 Наденьте часы на запястье. 5 Застегните липучки на другом конце ремешка по размеру запястья.

Замена ремешков QuickFit

1. Сдвиньте защёлку QuickFit и снимите ремешок.



2. Совместите новый ремешок с часами.
3. Нажмите до фиксации.

ПРИМЕЧАНИЕ: убедитесь, что ремешок закреплён. Защёлка должна закрыться поверх штифта. 4 Повторите шаги 1-3 для второго ремешка.

Устранение неполадок

Обновления продукта

Устройство проверяет обновления при Bluetooth- или Wi-Fi-подключении; проверка вручную доступна в системных настройках. На компьютере установите Garmin Express, на телефоне - Garmin Connect. Они дают доступ к:
• обновлениям ПО, карт и маршрутов;
• загрузке данных в Garmin Connect;
• регистрации продукта. Подробнее: стр. 120.

Дополнительная информация

Дополнительные сведения о продукте доступны на сайте Garmin.
• support.garmin.com - руководства, статьи и обновления ПО.
• buy.garmin.com или дилер Garmin - аксессуары и запасные части.
• www.garmin.com/ataccuracy - точность функций. Это устройство не является медицинским.

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 язык выбран случайно, его можно изменить.

1. На циферблате удерживайте кнопку.
2. Выберите настройки.
3. Выберите системный раздел.
4. Перейдите к седьмому пункту и выберите его.
5. Выберите язык.

Максимальное увеличение работы батареи

- Измените режим питания во время занятия (стр. 119).
- Включите Battery Saver (стр. 51).
- Уменьшите тайм-аут и яркость экрана (стр. 82).
- Используйте UltraTrac (стр. 49).
- Отключайте Bluetooth, когда связь не нужна.
- При долгой паузе выбирайте Resume Later (стр. 18).
- Используйте циферблат без ежесекундного обновления (стр. 4).
- Ограничьте уведомления телефона (стр. 89).
- Остановите трансляцию пульса (стр. 99).
- Отключите наручный пульсометр (стр. 98). Он нужен для подсчёта интенсивных минут и калорий.
- Включите ручные измерения пульсоксиметра (стр. 100).

Перезапуск часов

Если часы не реагируют, попробуйте:

- Удерживайте кнопку до выключения, затем включите часы.
- Подключите к USB-C минимум на 30 секунд, отсоедините и подключите снова.

Совместим ли телефон с часами?

Enduro совместим с телефонами Bluetooth.

Совместимость: garmin.com/ble.

© «Спорт Лайф», 2026

Телефон не подключается к часам

• Перезапустите телефон и часы.
• Включите Bluetooth.
• Обновите Garmin Connect.
• Удалите часы из Garmin Connect и настроек Bluetooth и повторите сопряжение.
• При новом телефоне удалите часы со старого.
• Держите телефон не дальше 10 м.
• В Garmin Connect выберите Garmin Devices > Add Device.

• На часах выберите Watch Settings > Connectivity > Phone > Pair Phone.

Можно ли использовать Bluetooth-датчик?

Часы поддерживают некоторые Bluetooth-датчики. При первом подключении выполните сопряжение; затем активный датчик будет подключаться автоматически в зоне действия.

1. На циферблате удерживайте кнопку.

2. Выберите Watch Settings > Connectivity > Sensors & Accessories > Add New.
3. Выберите вариант:

• Search All.
• Тип датчика.
Дополнительные поля данных можно настроить. Подробнее: стр. 44.

Наушники не подключаются к часам

Ранее сопряжённые наушники могут автоматически подключаться к телефону.
• Отключите Bluetooth телефона.
• При подключении оставайтесь не ближе 10 м к телефону.

• Выполните сопряжение наушников с часами. Подробнее: стр. 115.

Музыка прерывается или наушники теряют связь

Сигнал сильнее при прямой видимости между часами и антенной наушников.
• Тело может ослаблять сигнал.
• На левом запястье антенна наушников должна быть слева.
• Попробуйте другое запястье.
• Вместо металлического или кожаного ремешка используйте силиконовый.

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

Вопрос? Сканируйте

Как отменить нажатие кнопки круга?

Во время занятия можно случайно нажать кнопку круга. Обычно на экране появляется значок, и в течение нескольких секунд можно отменить последний круг или смену вида спорта. Отмена доступна для занятий с ручной разметкой кругов и ручной или автоматической сменой спорта. Она недоступна, если круги, пробежки, отдых или паузы фиксируются автоматически, например в зале, бассейне и тренировках.

Получение спутниковых сигналов

Устройству может потребоваться открытый обзор неба. Время и дата устанавливаются автоматически по GPS. СОВЕТ: подробнее о GPS: garmin.com/aboutGPS.
1. Выйдите на открытую местность.

Направьте переднюю часть устройства к небу.
2. Подождите, пока устройство найдёт спутники.

Поиск спутников может занять 30-60 секунд.

Улучшение приёма сигналов GPS

• Регулярно синхронизируйте часы с учётной записью Garmin:
  ◦ через USB-кабель и Garmin Express;
  ◦ через Garmin Connect на телефоне с Bluetooth;
  ◦ через сеть Wi-Fi.
Часы загрузят данные спутников на несколько дней вперёд и будут быстрее находить сигнал.
• Выйдите на открытое место вдали от зданий и деревьев.
• Оставайтесь неподвижны несколько минут.

Показания пульса на часах неточные

Подробнее о датчике пульса: garmin.com/heartrate.

Показания температуры во время занятия неточные

Температура тела влияет на встроенный датчик. Для точного измерения снимите часы на 20-30 минут. Во время ношения часов можно использовать внешний датчик tempe для измерения температуры окружающей среды.

Выход из демонстрационного режима

Демонстрационный режим показывает функции часов.

1. Нажмите  кнопку восемь раз.

2. Выберите пункт на экране.

Отслеживание активности

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

Количество шагов кажется неточным

Если количество шагов кажется неточным:
• Носите часы на недоминирующей руке.
• Кладите часы в карман при использовании коляски или газонокосилки.
• Кладите часы в карман, когда активно работают только руки.
ПРИМЕЧАНИЕ: часы могут считать шагами повторяющиеся движения, например мытьё посуды, складывание белья или хлопки.

Счётчики шагов на часах и в Garmin Connect не совпадают

Счётчик в Garmin Connect обновляется при синхронизации часов.
1. Выберите вариант:

• Синхронизируйте через Garmin Express на компьютере.
• Синхронизируйте через Garmin Connect на телефоне.
2. Дождитесь завершения синхронизации. Подробнее: стр. 93, 92. Подробнее: стр. 92.

Синхронизация может занять несколько минут. ПРИМЕЧАНИЕ: простое обновление Garmin Connect или Garmin Express не синхронизирует данные и не обновляет счётчик.

Количество преодолённых этажей кажется неточным

Часы измеряют перепады высоты встроенным барометром. Один этаж равен 3 м.
• Не держитесь за перила и не пропускайте ступени.
• В ветреную погоду прикрывайте часы рукавом или курткой: порывы ветра могут искажать показания.

© «Спорт Лайф», 2026

Приложение

Поля данных

ПРИМЕЧАНИЕ: не все поля доступны для всех занятий. Для некоторых нужны аксессуары ANT+ или Bluetooth. Поля могут находиться в нескольких категориях. СОВЕТ: их также можно настроить в Garmin Connect.

Поля каденса

Название	Описание
Средний каденс, велоспорт. Средний каденс за занятие.	
Средний каденс, бег. Средний каденс за занятие.	
Каденс, велоспорт. Обороты шатуна; нужен датчик каденса.	
Каденс, бег. Количество шагов в минуту обеими ногами.	
Каденс круга, велоспорт. Средний каденс текущего круга.	
Каденс круга, бег. Средний каденс текущего круга.	
Каденс посл. круга, велоспорт. Средний каденс последнего круга.	
Каденс посл. круга, бег. Средний каденс последнего круга.	

Графики

Название	Описание
График барометра. Давление с течением времени.	
График высоты. Высота с течением времени.	
График ЧСС. Частота пульса на протяжении занятия.	
График темпа. Темп с течением времени.	
График мощности. Мощность с течением времени.	
График скорости. Скорость с течением времени.	

Поля компаса

Название	Описание
Курс по компасу. Направление движения по компасу.	
Курс по GPS. Направление движения по данным GPS.	
Курс. Направление движения.	

Поля расстояния

Название	Описание
Расстояние. Пройденное расстояние текущего трека или занятия.	
Расст. интервала. Расстояние текущего интервала.	
Расстояние круга. Расстояние текущего круга.	
Расст. посл. круга. Расстояние последнего круга.	
Морское расстояние. Расстояние в морских метрах или футах.	

Поля высоты

Название	Описание
Средний подъём. Среднее вертикальное расстояние подъёма после сброса.	
Средний спуск. Среднее вертикальное расстояние спуска после сброса.	
Высота. Текущая высота над уровнем моря или ниже него.	
Коэффициент планирования. Отношение горизонтального пути к изменению высоты.	
Высота по GPS. Текущая высота по данным GPS.	
Уклон. Отношение набора высоты к горизонтальному пути. Подъём 3 м на 60 м пути равен 5%.	
Подъём круга. Вертикальный подъём текущего круга.	
Спуск круга. Вертикальный спуск текущего круга.	
Подъём посл. круга. Подъём последнего завершённого круга.	
Спуск посл. круга. Спуск последнего завершённого круга.	
Макс. подъём. Максимальная скорость подъёма после сброса.	
Макс. спуск. Максимальная скорость спуска после сброса.	
Максимальная высота после сброса.	
Минимальная высота после сброса.	
Общий подъём. Суммарный вертикальный подъём после сброса.	
Общий спуск. Суммарный вертикальный спуск после сброса.	

Поля этажей

Название	Описание
Этажей поднято. Общее количество этажей вверх за день.	
Этажей спущено. Общее количество этажей вниз за день.	
Этажей в минуту. Скорость подъёма по этажам.	

Передачи

Название	Описание
Батарея Di2.	Остаток заряда датчика Di2.
Передняя.	Передняя передача по данным датчика.
Батарея передач.	Заряд датчика положения передач.
Комбинация передач.	Текущая комбинация по данным датчика.
Передачи.	Передняя и задняя передачи по данным датчика.
Передаточное число.	Число зубьев передней и задней звёзд.
Задняя.	Задняя передача по данным датчика.

Графические

Название	Описание
Индикатор каденса.	Цветовая зона текущего каденса при беге.
Индикатор компаса.	Направление движения по компасу.
Индикатор баланса GCT.	Баланс контакта левой и правой ноги.
Индикатор контакта с землёй.	Время опоры каждого шага в миллисекундах.
Индикатор ЧСС.	Текущая зона частоты пульса.
Соотношение зон ЧСС.	Доля времени в каждой зоне.
Индикатор PacePro.	Текущий и целевой темп отрезка.
Индикатор мощности.	Текущая зона мощности.
Выносливость, расстояние.	Оставшееся расстояние.
Выносливость, время.	Оставшееся время.
Общий подъём/спуск	Суммарные расстояния подъёма и спуска за занятие или после сброса.
Индикатор Training Effect.	Влияние занятия на аэробную и анаэробную форму.
Индикатор вертикальных колебаний	при беге.
Индикатор отношения вертикальных колебаний	к длине шага.

© «Спорт Лайф», 2026

Поля частоты пульса

Название	Описание
% резерва ЧСС. Процент резерва: максимальная ЧСС минус ЧСС покоя.	
Аэробный эффект. Влияние занятия на аэробную подготовку.	
Анаэробный эффект. Влияние занятия на анаэробную подготовку.	
Средний % резерва ЧСС за занятие.	
Средняя ЧСС за занятие.	
Средняя ЧСС в процентах от максимальной.	
ЧСС. Пульс в ударах в минуту; нужен наручный или совместимый датчик.	
ЧСС % макс. Процент от максимальной ЧСС.	
Зона ЧСС. Текущая зона 1-5 на основе профиля и максимальной ЧСС.	
Средний % резерва ЧСС за текущий интервал.	
Средняя ЧСС интервала в % от максимальной.	
Средняя ЧСС текущего интервала плавания.	
Максимальный % резерва ЧСС текущего интервала.	
Максимальная ЧСС интервала в % от максимальной.	
Максимальная ЧСС текущего интервала плавания.	
Средний % резерва ЧСС текущего круга.	
Средняя ЧСС текущего круга.	
Средняя ЧСС круга в % от максимальной.	
Средний % резерва ЧСС последнего круга.	
Средняя ЧСС последнего завершённого круга.	
Средняя ЧСС последнего круга в % от максимальной.	
Время в каждой зоне ЧСС.	

Поля длин бассейна

Название	Описание
Длины интервала. Число длин бассейна за интервал.	
Длины. Число длин бассейна за занятие.	

Поля навигации

Название	Описание
Азимут. Направление от текущего положения к пункту назначения; нужна навигация.	
Курс. Направление от старта к пункту назначения; отображается как маршрут.	
Положение пункта назначения.	
Пункт назначения	Последняя точка маршрута; нужна навигация.
Осталось расстояния до пункта назначения; нужна навигация.	
Расстояние до следующей точки маршрута; нужна навигация.	
Общее расстояние	Расчётное расстояние от старта до пункта назначения; нужна навигация.
ETA. Расчётное местное время прибытия в пункт назначения; нужна навигация.	
ETA следующей. Расчётное время прибытия к следующей точке.	
ETE. Расчётное время до пункта назначения; нужна навигация.	
Коэф. планир. до цели	Коэффициент для снижения с текущей высоты до высоты назначения; нужна навигация.
Широта/долгота текущего положения.	
Положение в выбранном формате координат.	
Следующая развилка. Расстояние по данным карты NextFork.	
Следующая точка маршрута; нужна навигация.	
Отклонение влево или вправо от исходного маршрута; нужна навигация.	
Расчётное время до следующей точки; нужна навигация.	
Скорость приближения к пункту назначения вдоль маршрута.	
Перепад высоты до цели	Перепад высоты до пункта назначения; нужна навигация.
Вертикальная скорость до цели	Скорость подъёма или спуска к заданной высоте; нужна навигация.

Прочие поля

Название	Описание
Активные калории. Калории, сожжённые во время занятия.	
Давление среды. Некалиброванное атмосферное давление.	
Барометрическое давление. Текущее калиброванное давление.	
Батарея, часы. Время до разрядки батареи.	
Уровень заряда батареи.	
Батарея eBike. Остаток заряда электровелосипеда.	
Запас хода eBike. Оставшееся расстояние с поддержкой.	
Плавность. Стабильность скорости и траектории на поворотах.	
GPS. Уровень спутникового сигнала.	
Сложность. Оценка по высоте, уклону и быстрым изменениям направления.	
Интервалы. Число завершённых интервалов.	
Плавность круга. Общая оценка текущего круга.	
Сложность круга. Общая оценка текущего круга.	
Круги. Число завершённых кругов.	
Повторы посл. раунда. Число повторов последнего раунда.	
Нагрузка	Тренировочная нагрузка занятия - избыток потребления кислорода после нагрузки.
Состояние эффективности. Оценка способности выполнять нагрузку в реальном времени.	
Повторы. Число повторов в подходе занятия в зале.	
Частота дыхания в дыхательных циклах в минуту.	
Раунды. Число групп упражнений, например прыжков со скакалкой.	
Шаги за текущее занятие.	
Стресс. Текущий уровень стресса.	
Восход по данным GPS.	
Закат по данным GPS.	
Время суток по местоположению и настройкам времени.	
Всего калорий, сожжённых за день.	

© «Спорт Лайф», 2026

Поля темпа

Название	Описание
Темп 500 м.	Текущий темп гребли на 500 метров.
Средний темп 500 м	за текущее занятие.
Средний темп	текущего занятия.
Темп с поправкой на уклон	местности.
Средний темп	текущего интервала.
Темп 500 м круга.	Средний темп гребли текущего круга.
Средний темп	текущего круга.
Темп 500 м последнего круга.	
Средний темп последнего	завершённого круга.
Темп последней	завершённой длины бассейна.
Темп.	Текущий темп.

Поля PacePro

Название	Описание
Расстояние след. отрезка.	Полная длина следующего отрезка.
Целевой темп следующего отрезка.	
Расстояние текущего отрезка.	
Оставшееся расстояние текущего отрезка.	
Темп текущего отрезка.	
Целевой темп текущего отрезка.	

© «Спорт Лайф», 2026

Поля мощности

Название	Описание
% FTP. Мощность в процентах от функциональной пороговой мощности.	
Баланс 3 с. Скользящий средний баланс левой и правой ноги.	
Мощность 3 с. Скользящее среднее мощности.	
Мощность/вес 3 с. Средняя мощность в Вт/кг.	
Баланс 10 с. Скользящий средний баланс ног.	
Мощность 10 с. Скользящее среднее мощности.	
Мощность/вес 10 с. Средняя мощность в Вт/кг.	
Баланс 30 с. Скользящий средний баланс ног.	
Мощность 30 с. Скользящее среднее мощности.	
Мощность/вес 30 с. Средняя мощность в Вт/кг.	
Средний баланс мощности левой и правой ноги за занятие.	
Средняя фаза мощности левой ноги за занятие.	
Средняя мощность текущего занятия.	
Средняя фаза мощности правой ноги за занятие.	
Средний пик фазы мощности левой ноги.	
Среднее смещение центра платформы за занятие.	
Средняя мощность в ваттах на килограмм.	
Средний пик фазы мощности правой ноги.	
Баланс. Текущий баланс мощности ног.	
Intensity Factor текущего занятия.	
Баланс круга. Средний баланс ног текущего круга.	
Пик фазы левой ноги текущего круга.	
Фаза мощности левой ноги текущего круга.	
Максимальная мощность текущего круга.	
Normalized Power текущего круга.	
Смещение центра платформы текущего круга.	
Средняя мощность текущего круга.	
Средняя мощность круга в Вт/кг.	
Пик фазы правой ноги текущего круга.	
Фаза мощности правой ноги текущего круга.	
Максимальная мощность последнего круга.	
Normalized Power последнего завершённого круга.	

© «Спорт Лайф», 2026

Название	Описание
Средняя мощность последнего завершённого круга.	
Пик фазы левой ноги. Угол диапазона пиковой движущей силы.	
Фаза левой ноги. Область хода педали с положительной мощностью.	
Максимальная мощность текущего занятия.	
Normalized Power текущего занятия.	
Равномерность педалирования. Насколько равномерно прикладывается усилие.	
PCO. Положение на платформе педали, где прикладывается усилие.	
Мощность в ваттах. Для лыж нужен совместимый датчик пульса.	
Мощность в ваттах на килограмм.	
Зона мощности по FTP или пользовательским настройкам.	
Пик фазы правой ноги. Угол диапазона пиковой движущей силы.	
Фаза правой ноги. Область хода педали с положительной мощностью.	
Время в каждой зоне мощности.	
Время сидя при педалировании за занятие.	
Время сидя при педалировании за круг.	
Время стоя при педалировании за занятие.	
Время стоя при педалировании за круг.	
TSS. Training Stress Score текущего занятия.	
Эффективность крутящего момента при педалировании.	
Работа. Накопленная мощность в килоджоулях.	

Поля отдыха

Название	Описание
Повтор с отдыхом. Таймер прошлого интервала и текущего отдыха.	
Таймер текущего отдыха при плавании в бассейне.	

Динамика бега

Название	Описание
Средний баланс контакта с землёй за занятие.	
Среднее время контакта с землёй за занятие.	
Средняя длина шага за занятие.	
Средние вертикальные колебания за занятие.	
Среднее отношение колебаний к длине шага.	
Баланс времени контакта левой и правой ноги при беге.	
Время контакта с землёй каждого шага в миллисекундах.	
Средний баланс контакта с землёй текущего круга.	
Среднее время контакта с землёй текущего круга.	
Средняя длина шага текущего круга.	
Средние вертикальные колебания текущего круга.	
Среднее отношение колебаний к длине шага за круг.	
Длина шага от одной постановки ноги до другой, в метрах.	
Вертикальные колебания туловища при беге, в сантиметрах.	
Отношение вертикальных колебаний к длине шага.	

© «Спорт Лайф», 2026

Поля скорости

Название	Описание
Средняя скорость в движении за занятие.	
Средняя общая скорость с учётом движения и остановок.	
Средняя скорость текущего занятия.	
Средняя фактическая скорость независимо от курса и колебаний направления.	
Средняя скорость текущего круга.	
Средняя скорость последнего завершённого круга.	
Максимальная фактическая скорость независимо от курса.	
Максимальная скорость текущего занятия.	
Скорость. Текущая скорость движения.	
Фактическая скорость независимо от заданного курса и направления.	
Вертикальная скорость подъёма или спуска.	

Поля выносливости

Название	Описание
Выносливость. Текущий оставшийся запас.	
Оставшееся расстояние при текущем усилии.	
Потенциальная выносливость. Оставшийся возможный запас.	
Оставшееся время при текущем усилии.	

Поля гребков

Название	Описание
Среднее расстояние за гребок при плавании.	
Среднее расстояние за гребок в гребных видах спорта.	
Средняя частота гребков в минуту в гребных видах спорта.	
Среднее число гребков на длину бассейна.	
Расстояние за один гребок в гребных видах спорта.	
Среднее число гребков на длину текущего интервала.	
Текущий стиль плавания интервала.	
Среднее расстояние за гребок текущего круга при плавании.	
Среднее расстояние за гребок текущего круга в гребле.	
Средняя частота гребков текущего круга при плавании.	
Средняя частота гребков текущего круга в гребле.	
Всего гребков текущего круга при плавании.	
Всего гребков текущего круга в гребле.	
Среднее расстояние за гребок последнего круга при плавании.	
Среднее расстояние за гребок последнего круга в гребле.	
Средняя частота гребков последнего круга при плавании.	
Средняя частота гребков последнего круга в гребле.	
Всего гребков последнего круга при плавании.	
Всего гребков последнего круга в гребле.	
Гребки последней завершённой длины бассейна.	
Стиль последней завершённой длины бассейна.	
Частота гребков в минуту при плавании.	
Частота гребков в минуту в гребных видах спорта.	
Всего гребков за текущее занятие плаванием.	
Всего гребков за текущее занятие греблей.	

Поля Swolf

Название	Описание
Средний Swolf	Средний Swolf за занятие. Это время одной длины плюс число гребков. На открытой воде расчёт ведётся для 25 м. Подробнее: стр. 34.
Swolf интервала. Средний показатель текущего интервала.	
Swolf круга. Показатель текущего круга.	
Swolf последнего завершённого круга.	
Swolf последней завершённой длины бассейна.	

Поля температуры

Название	Описание
Максимум за 24 часа по совместимому датчику температуры.	
Минимум за 24 часа по совместимому датчику температуры.	
Средняя температура за время занятия.	
Максимальная температура за время занятия.	
Минимальная температура за время занятия.	
Температура	Температура воздуха. Температура тела влияет на показания. Для стабильных точных данных можно подключить датчик tempe.

© «Спорт Лайф», 2026

Поля таймера

Название	Описание
Среднее время круга за текущее занятие.	
Среднее время движения за текущее занятие.	
Среднее время позы за текущее занятие.	
Прошедшее время	Общее записанное время. Например: 10 минут бега, пауза 5 минут и ещё 20 минут бега дают 35 минут.
Расчётное время завершения занятия.	
Время секундомера текущего интервала.	
Время секундомера текущего круга.	
Время последнего завершённого круга.	
Время последнего завершённого движения.	
Время последней завершённой позы.	
Время текущего движения.	
Общее время движения за занятие.	
Общее время всех видов спорта, включая переходы.	
Общее опережение или отставание от целевого темпа или скорости.	
Время текущей позы.	
Таймер подхода. Время текущего подхода силовой тренировки.	
Общее время остановок за занятие.	
Время плавания без учёта отдыха.	
Текущее время таймера занятия.	

Поля тренировки

Название	Описание
Осталось повторений во время тренировки.	
Оставшееся время или расстояние шага тренировки.	
Текущий темп шага тренировки.	
Текущая скорость шага тренировки.	
Прошедшее время шага тренировки.	

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Цветовые шкалы и данные динамики бега

На экранах динамики бега цветом показан основной показатель: каденс, вертикальные колебания, время или баланс контакта с землёй либо вертикальное соотношение. Зоны основаны на процентилях Garmin. Красный и оранжевый чаще соответствуют менее опытным бегунам, зелёный, синий и фиолетовый - более опытным. Обычно у опытных бегунов меньше время контакта, вертикальные колебания и соотношение, но выше каденс. На показатели влияют рост и длина шага. Подробнее: garmin.com/runningdynamics.

Цвет	Процентиль	Каденс	Контакт с землёй
Фиолетовый	>95	>183 шаг/мин	<218 мс
Синий	70-95	174-183 шаг/мин	218-248 мс
Зелёный	30-69	164-173 шаг/мин	249-277 мс
Оранжевый	5-29	153-163 шаг/мин	278-308 мс
Красный	<5	<153 шаг/мин	>308 мс

Баланс времени контакта с землёй

Баланс контакта с землёй показывает симметрию бега в процентах. Например, 51,3% со стрелкой влево означает более долгую опору на левую ногу. Если показаны 48-52, то 48% относится к левой, а 52% - к правой ноге.

Цвет	Красн.	Оранж.	Зелён.	Оранж.	Красн.
Симметрия	Плохо	Средне	Хорошо	Средне	Плохо
Доля бегунов	5%	25%	40%	25%	5%
Баланс	>52,2% Л	50,8-52,2% Л	50,7% Л-П	50,8-52,2% П	>52,2% П

При разработке динамики бега Garmin выявила связь травм со значительным дисбалансом у некоторых бегунов. Баланс может отклоняться от 50/50 на подъёмах и спусках. Симметричная техника считается оптимальной, а у элитных бегунов шаг обычно быстрый и сбалансированный. Следите за шкалой во время бега или смотрите сводку в Garmin Connect. Этот количественный показатель помогает изучать технику бега.

Вертикальные колебания и вертикальное соотношение

Диапазоны немного различаются в зависимости от датчика и его расположения: на груди (HRM-Fit или HRM-Pro) или на поясе (Running Dynamics Pod).

Цвет	Процентиль	Колебания на груди	Колебания на поясе	Соотнош. на груди	Соотнош. на поясе
Фиолетовый	>95	<6,4 см	<6,8 см	<6,1%	<6,5%
Синий	70-95	6,4-8,1 см	6,8-8,9 см	6,1-7,4%	6,5-8,3%
Зелёный	30-69	8,2-9,7 см	9,0-10,9 см	7,5-8,6%	8,4-10,0%
Оранжевый	5-29	9,8-11,5 см	11,0-13,0 см	8,7-10,1%	10,1-11,9%
Красный	<5	>11,5 см	>13,0 см	>10,1%	>11,9%

Стандартные оценки VO2 Max.

Стандартизированные классификации VO2 Max. по возрасту и полу.

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

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

Данные перепечатаны с разрешения The Cooper Institute.
Подробнее: www.CooperInstitute.org.

Оценки FTP

Классификации функциональной пороговой мощности (FTP) по полу.

Мужчины	Ватт на килограмм (Вт/кг)
Превосходно	5,05 и выше
Отлично	3,93-5,04
Хорошо	2,79-3,92
Удовлетворительно	2,23-2,78
Нетренированный	менее 2,23

Женщины	Ватт на килограмм (Вт/кг)
Превосходно	4,30 и выше
Отлично	3,33-4,29
Хорошо	2,36-3,32
Удовлетворительно	1,90-2,35
Нетренированный	менее 1,90

Оценки основаны на исследованиях Хантера Аллена и Эндрю Когана, PhD, «Тренировки и гонки с измерителем мощности» (VeloPress, 2010).

Показатели Endurance Score

Классификации показателя выносливости по возрасту и полу.

Мужчины	Любитель	Средний	Тренир.	Хорошо тренир.	Эксперт	Превосх.	Элита
18-20	<4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	≥8300
21-39	<5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	≥8800
40-44	<5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	≥8600
45-49	<4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	≥8400
50-54	<4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	≥8000
55-59	<4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	≥7300
60-64	<4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	≥6700
65-69	<4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	≥6200
70-74	<3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	≥5700
75-80	<3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	≥5300
80+	<3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	≥5000

© «Спорт Лайф», 2026

Женщины	Любитель	Средний	Тренир.	Хорошо тренир.	Эксперт	Превосх.	Элита
18-20	<4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	≥6900
21-39	<4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	≥7300
40-44	<4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	≥7200
45-49	<4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	≥7100
50-54	<4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	≥6800
55-59	<4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	≥6400
60-64	<4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	≥6100
65-69	<3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	≥5700
70-74	<3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	≥5500
75-80	<3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	≥5200
80+	<3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	≥4700

Оценки предоставлены и поддерживаются Firstbeat Analytics.

Размер и длина окружности колеса

Датчик скорости автоматически определяет размер колеса. При необходимости длину окружности можно ввести вручную в настройках датчика.

Размер шины указан с обеих сторон. Длину окружности можно измерить или найти с помощью интернет-калькулятора.

Спорт Лайф

Магазин спортивных часов
и пульсометров

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