Approach S72 - отличия и начало работы

Две версии

Руководство общее для Approach S72 43 мм и 47 мм. Обе версии имеют AMOLED-экран, сапфировое стекло, титановый безель, ремешок ComfortFit, сенсорный экран, встроенный динамик, микрофон и светодиодный фонарь.

Кнопки

Верхняя кнопка включает часы, открывает приложения и настройки, а удержание открывает меню управления. Нижняя кнопка возвращает назад; удержание включает или выключает фонарь. Сенсорный экран листает меню, выбирает пункты и возвращает назад жестом вправо.

Новые функции гольфа

После раунда можно анализировать связь пульса и результата. Режим Driving Range записывает тренировку и показатели замаха: скорость рук, длину замаха и вращение запястья. Green Reading использует контуры грина для оценки линии и среднего уклона, а Putting Analytics показывает тенденции скорости, направления и результативности. Часть функций требует Garmin Golf Membership.

Батарея

43 мм: до 10 дней в режиме часов и до 15 часов гольфа. 47 мм: до 16 дней в режиме часов и до 20 часов гольфа.

© «Спорт Лайф», 2026

Введение

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ См. руководство «Важная информация о безопасности и продукте» в коробке продукта для предупреждений о продукте и другой важной информации.

© «Спорт Лайф», 2026

Начало работы

При первом использовании часов выполните эти задачи, чтобы настроить их и познакомиться с основными функциями. 1 Удерживайте кнопку, чтобы включить часы (Device Overview, стр. 1). 2 Ответьте на запросы часов о предпочитаемом языке, единицах измерения и дистанции драйвера. 3 Выполните сопряжение с телефоном (Pairing Your Phone, стр. 2). Сопряжение с телефоном даёт доступ к виртуальному кэдди, текущим данным о ветре, синхронизации счётной карточки и многому другому. 4 Полностью зарядите часы, чтобы заряда хватило на раунд гольфа (Charging the Watch, стр. 2).

Использование функций часов

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

© «Спорт Лайф», 2026

Сопряжение с телефоном

Чтобы использовать подключаемые функции часов Approach, их нужно сопрягать напрямую через приложение Garmin Golf™, а не через настройки Bluetooth® на телефоне. 1 Во время первоначальной настройки часов выберите Yes, когда появится запрос на сопряжение с телефоном. ПРИМЕЧАНИЕ: если вы ранее пропустили процесс сопряжения, нажмите и выберите Settings > Connectivity > Phone > Pair Phone. 2 Отсканируйте QR-код телефоном и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить сопряжение и настройку.

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

Вопрос? Сканируйте

Зарядка часов

ОСТОРОЖНО Это устройство содержит литий-ионный аккумулятор. См. руководство Important Safety and Product Information в коробке устройства для предупреждений о продукте и другой важной информации. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Во избежание коррозии тщательно очистите и высушите контакты и область вокруг них перед зарядкой или подключением к компьютеру. См. инструкции по очистке (Device Care, стр. 58). 1 Вставьте кабель (нужным концом) в порт зарядки на часах. 2 Вставьте другой конец кабеля в USB-порт зарядки. Часы покажут текущий уровень заряда аккумулятора.

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

Вопрос? Сканируйте

Обновления продукта

На компьютере установите Garmin Express™ (www.garmin.com/express). На смартфоне установите приложение Garmin Golf. Это даёт удобный доступ к следующим сервисам для устройств Garmin®: - Обновления программного обеспечения - Обновления полей - Загрузка данных в Garmin Golf - Регистрация продукта

Настройка Garmin Express

1 Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля. Перейдите на garmin.com/express. 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

Игра в гольф

Перед игрой в гольф зарядите часы (Charging the Watch, стр. 2). 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите Play Golf. Устройство определяет спутники, вычисляет ваше местоположение и выбирает поле, если поблизости только одно поле. 3 Если появится список полей, выберите поле из списка. 4 Выберите, чтобы вести счёт. 5 Выберите зону ти. Появится экран с информацией о лунке. Номер текущей лунки. Пар лунки. Карта лунки. Дистанция драйвера от зоны ти. Дистанции до переднего, среднего и заднего края грина. ПРИМЕЧАНИЕ: поскольку положение флажка меняется, часы вычисляют дистанцию до переднего, среднего и заднего края грина, но не фактическое положение флажка. 6 Выберите вариант: - Коснитесь дистанций до переднего, среднего или заднего края грина, чтобы увидеть дистанцию PlaysLike (PlaysLike Distance Icons, стр. 11). - Проведите вверх или вниз по дистанциям до переднего, среднего или заднего края грина, чтобы увидеть дополнительные данные, включая ваш рейтинг гандикапа и факторы PlaysLike. - Коснитесь карты, чтобы увидеть больше деталей или измерить расстояние наведением касанием (Measuring Distance with Touch Targeting, стр. 6). - Коснитесь карты и выберите, чтобы увидеть местоположение и дистанцию до зоны лейапа или до переднего и заднего края препятствия (Hazards and Layups, стр. 6). - Нажмите кнопку действия, чтобы открыть меню гольфа (Golf Menu, стр. 4). Когда вы переходите к следующей лунке, часы автоматически переключаются на отображение информации о новой лунке.

Меню гольфа

Во время раунда можно нажать кнопку действия, чтобы получить доступ к дополнительным функциям в меню гольфа. View Green: позволяет переместить положение флажка для более точного измерения дистанции (Viewing the Green, стр. 5). Virtual Caddie: запрашивает рекомендацию по клюшке от виртуального кэдди (Virtual Caddie, стр. 5). Change Hole: позволяет вручную сменить лунку (Changing Holes, стр. 6). Change Green: позволяет сменить грин, когда для лунки доступно несколько гринов (Changing Holes, стр. 6). Scorecard: открывает счётную карточку раунда (Keeping Score, стр. 6). PinPointer: функция PinPointer - это компас, указывающий на положение флажка, когда грин не виден (Viewing the Direction to the Pin, стр. 9). Эта функция помогает выстроить удар, даже если вы 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. Wind: открывает указатель направления и скорости ветра относительно флажка (Viewing the Wind Speed and Direction, стр. 9). Round Info: показывает ваш счёт, статистику и информацию о шагах (Viewing Round Information, стр. 9). Measure Shot: показывает дистанцию вашего предыдущего удара, записанную функцией Garmin AutoShot™ (Viewing Measured Shots, стр. 9). Удар также можно записать вручную (Manually Measuring a Shot, стр. 9). Club Stats: показывает вашу статистику по каждой клюшке (Viewing Club Statistics, стр. 10). Появляется при сопряжении датчиков Approach CT10 или включении настройки Club Prompt. Custom Targets: позволяет сохранить местоположение, например объект или препятствие, для текущей лунки (Saving Custom Targets, стр. 10). Sunrise & Sunset: показывает время восхода, заката и сумерек на текущий день. Settings: позволяет настроить параметры занятия «гольф» (Activities and App Settings, стр. 45). End Round: завершает текущий раунд (Ending a Round, стр. 11).

© «Спорт Лайф», 2026

Виртуальный кэдди

Прежде чем использовать функцию виртуального кэдди, нужно сыграть пять раундов с датчиками Approach CT10 или включить настройку Club Prompt (Activities and App Settings, стр. 45) и загрузить свои счётные карточки. Для каждого раунда нужно подключение к сопряжённому телефону с приложением Garmin Golf. Виртуальный кэдди даёт рекомендации на основе лунки, данных о ветре и вашей прошлой результативности с каждой клюшкой. Показывает рекомендацию по клюшке или комбинации клюшек для лунки. Можно коснуться, чтобы увидеть другие варианты клюшек. Показывает среднее ожидаемое число ударов с рекомендованной клюшкой. Показывает область разброса для вашего следующего удара рекомендованной клюшкой на основе истории ваших ударов этой клюшкой. ПРИМЕЧАНИЕ: если область разброса перекрывает грин, шансы удара достичь грина отображаются в процентах.

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

Вопрос? Сканируйте

Просмотр грина

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

© «Спорт Лайф», 2026

Препятствия и лейапы

Можно коснуться карты, чтобы увидеть препятствия и зоны лейапа для текущей лунки. Местоположение препятствия или зоны лейапа. Дистанция до зоны лейапа или до переднего и заднего края препятствия. Стрелки, которые можно коснуться, чтобы увидеть другие препятствия или зоны лейапа для лунки.

© «Спорт Лайф», 2026

Измерение расстояния наведением касанием

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

© «Спорт Лайф», 2026

Смена лунок

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

© «Спорт Лайф», 2026

Ведение счёта

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

Включение отслеживания статистики

Когда вы включаете отслеживание статистики на устройстве, можно просматривать статистику за текущий раунд (Viewing Round Information, стр. 9). Раунды можно сравнивать и отслеживать улучшения с помощью приложения Garmin Golf. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Golf Settings > Scoring > Stat Tracking.

Запись статистики

Прежде чем записывать статистику, нужно включить отслеживание статистики (Enabling Statistics Tracking, стр. 7). 1 В счётной карточке выберите лунку. 2 Введите общее число выполненных ударов, включая патты, и выберите Next. 3 Задайте число выполненных паттов и выберите Next. ПРИМЕЧАНИЕ: число выполненных паттов используется только для отслеживания статистики и не увеличивает ваш счёт. 4 При необходимости выберите вариант. ПРИМЕЧАНИЕ: если вы на лунке с паром 3 или используете датчики Approach CT10, информация о фервее не появляется. - Если мяч попал на фервей, выберите. - Если мяч не попал на фервей, выберите. 5 При необходимости введите число штрафных ударов.

Настройка метода подсчёта очков

Можно изменить метод, который часы используют для ведения счёта. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Golf Settings > Scoring > Scoring Method. 3 Выберите метод подсчёта очков.

О подсчёте по системе Стейблфорд

Когда вы выбираете метод подсчёта Стейблфорд (Setting the Scoring Method, стр. 7), очки начисляются исходя из числа ударов относительно пара. В конце раунда побеждает наибольший счёт. Устройство начисляет очки по правилам Ассоциации гольфа США. Счётная карточка для игры по системе Стейблфорд показывает очки вместо ударов. Очки | Число ударов относительно пара 0 | на 2 и более выше 1 | на 1 выше 2 | пар 3 | на 1 ниже 4 | на 2 ниже 5 | на 3 ниже

История счёта

Во время раунда часы показывают цвет рядом с каждым индикатором лунки вдоль безеля, чтобы обозначить ваш счёт на этой лунке. Цвет | Число ударов относительно пара Фиолетовый | на 5 и более выше Розовый | на 4 выше Красный | на 3 выше Оранжевый | на 2 выше Жёлтый | на 1 выше Зелёный | пар Светло-голубой | на 1 ниже Тёмно-синий | на 2 и более ниже

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

Вопрос? Сканируйте

Включение подсчёта с гандикапом

1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Golf Settings > Scoring > Handicap Scoring. 3 Выберите вариант: - Выберите Use Garmin Golf, чтобы использовать гандикап, настроенный в приложении Garmin Golf. - Выберите Local Handicap, чтобы ввести число ударов, вычитаемых из общего счёта игрока. - Выберите Index/Slope, чтобы ввести индекс гандикапа игрока (Handicap Index®) для расчёта гандикапа поля. ПРИМЕЧАНИЕ: рейтинг Slope (Slope Rating®) рассчитывается автоматически на основе выбранной вами зоны ти. На экране информации о лунке можно провести вниз, чтобы увидеть число ударов гандикапа и ваш рейтинг гандикапа. Счётная карточка показывает ваш скорректированный по гандикапу счёт за раунд.

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр направления на флажок

Функция PinPointer - это компас, который помогает с направлением, когда грин не виден. Эта функция помогает выстроить удар, даже если вы 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 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите PinPointer. Стрелка указывает на положение флажка.

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр скорости и направления ветра

Функция ветра - это указатель, который показывает скорость и направление ветра относительно флажка. Функция ветра требует подключения к приложению Garmin Golf. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите Wind. Стрелка указывает на направление ветра относительно флажка.

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр информации о раунде

Во время раунда можно просматривать ваш счёт, статистику и информацию о шагах. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите Round Info. 3 Проведите вверх.

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр измеренных ударов

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

Ручное измерение удара

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

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр статистики по клюшкам

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

© «Спорт Лайф», 2026

Сохранение пользовательских целей

Во время раунда можно сохранить до пяти пользовательских целей для каждой лунки. Сохранение цели удобно для записи объектов или препятствий, которые не показаны на карте. Дистанции до этих целей можно увидеть на экране препятствий и лейапов (Hazards and Layups, стр. 6). 1 Встаньте рядом с целью, которую хотите сохранить. ПРИМЕЧАНИЕ: нельзя сохранить цель, которая находится далеко от выбранной в данный момент лунки. 2 На экране информации о лунке нажмите кнопку действия. 3 Выберите Custom Targets. 4 Выберите тип цели.

© «Спорт Лайф», 2026

Использование режима крупных цифр

Можно изменить размер цифр на экране просмотра лунки. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите Settings > Big Numbers. 3 Нажмите. Дистанции до переднего, среднего и заднего края грина появятся крупным шрифтом. 4 Проведите вверх или вниз, чтобы увидеть дополнительные данные, включая дистанцию PlaysLike до середины грина, скорость и направление ветра и ваш рейтинг гандикапа.

Просмотр карты в режиме крупных цифр

1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите View Map. 3 При необходимости используйте ползунок справа на экране для приближения или отдаления. 4 Выберите вариант: - Коснитесь карты, чтобы расположить кружок цели (Measuring Distance with Touch Targeting, стр. 6). - Выберите, чтобы увидеть местоположение и дистанцию до зоны лейапа или до переднего и заднего края препятствия.

© «Спорт Лайф», 2026

Значки дистанции PlaysLike

Функция дистанции PlaysLike учитывает перепады высот на поле, скорость ветра, направление ветра и плотность воздуха, показывая скорректированную дистанцию до грина. Во время раунда можно коснуться дистанции до грина, чтобы увидеть дистанцию PlaysLike. Можно провести вверх, чтобы увидеть, насколько изменилась дистанция из-за каждого из факторов. СОВЕТ: можно настроить, какие данные учитываются в корректировках PlaysLike, в настройках занятия (PlaysLike Settings, стр. 44). : дистанция играет длиннее ожидаемого. : дистанция играет как ожидается. : дистанция играет короче ожидаемого. : разница в дистанции из-за перепадов высот. : разница в дистанции из-за скорости и направления ветра. : разница в дистанции из-за плотности воздуха.

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

Вопрос? Сканируйте

Завершение раунда

1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите End Round. 3 Выберите вариант: - Чтобы увидеть статистику и информацию о раунде, коснитесь вашего счёта. - Чтобы сохранить раунд и вернуться в режим часов, выберите Save. - Чтобы изменить счётную карточку, выберите Edit Score. - Чтобы отменить раунд и вернуться в режим часов, выберите Discard. - Чтобы приостановить раунд и возобновить его позже, выберите Pause Round.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Тренировка темпа замаха

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

© «Спорт Лайф», 2026

Идеальный темп свинга

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

© «Спорт Лайф», 2026

Анализ темпа замаха

Чтобы увидеть темп замаха, нужно ударить по мячу. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите Tempo Training. 3 Нажмите кнопку действия, чтобы открыть меню. 4 Выберите Swing Speed и выберите вариант. Выполните полный замах и ударьте по мячу. Устройство покажет анализ вашего замаха.

Просмотр последовательности советов

При первом использовании приложения темпа замаха устройство показывает последовательность советов, объясняющую, как анализируется ваш замах. 1 В приложении Tempo Training нажмите кнопку действия. 2 Выберите Tips. 3 Коснитесь экрана, чтобы увидеть следующий совет.

© «Спорт Лайф», 2026

Подключения

Функции подключения доступны для ваших часов после сопряжения с совместимым телефоном (Pairing Your Phone, стр. 2). Дополнительные функции доступны при подключении часов к сети Wi-Fi® (Connecting to a Wi-Fi Network, стр. 14).

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

Вопрос? Сканируйте

Функции подключения телефона

Функции подключения телефона доступны для ваших часов Approach после сопряжения через приложение Garmin Golf (Pairing Your Phone, стр. 2). - Функции приложений из Garmin Connect™, Connect IQ™ и других (Phone Apps and Computer Applications, стр. 14) - Виджеты (Glances, стр. 18) - Функции меню элементов управления (Controls, стр. 27) - Функции безопасности и отслеживания (Safety and Tracking Features, стр. 49) - Взаимодействия с телефоном, например уведомления (Enabling Bluetooth Notifications, стр. 13)

Включение уведомлений Bluetooth

Прежде чем включить уведомления, нужно сопрягать часы Approach с совместимым телефоном (Pairing Your Phone, стр. 2). 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Notifications and Alerts > Smart Notifications > Status > On. 3 Выберите General Use или During Activity. 4 Выберите тип уведомления. 5 Выберите настройки статуса и вибрации. 6 Нажмите. 7 Выберите настройки конфиденциальности и тайм-аута. 8 Нажмите. 9 Выберите Signature, чтобы добавить подпись к ответам на текстовые сообщения.

Управление уведомлениями

Совместимый телефон можно использовать для управления уведомлениями, которые появляются на часах Approach S72. Выберите вариант: - Если вы используете iPhone®, перейдите в настройки уведомлений iOS®, чтобы выбрать элементы для показа на часах. - Если вы используете телефон Android™, в приложении Garmin Connect выберите > Settings > Notifications.

Использование режима «Не беспокоить»

Режим «Не беспокоить» можно использовать, чтобы отключить подсветку и вибрационные оповещения. Например, его можно использовать во время сна или просмотра фильма. ПРИМЕЧАНИЕ: можно задать обычные часы сна в пользовательских настройках вашего аккаунта Garmin Connect. 1 Нажмите. Выберите Do Not Disturb.

Отключение Bluetooth-подключения телефона

1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Connectivity > Phone > Status > Off, чтобы отключить Bluetooth-подключение телефона на часах Approach. См. руководство пользователя вашего телефона, чтобы отключить технологию Bluetooth на телефоне.

Включение и отключение оповещений о подключении телефона

Часы Approach S72 можно настроить так, чтобы они оповещали вас о подключении и отключении сопряжённого телефона по технологии Bluetooth. ПРИМЕЧАНИЕ: оповещения о подключении телефона по умолчанию отключены. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Connectivity > Phone > Alerts.

© «Спорт Лайф», 2026

Поиск телефона

Эту функцию можно использовать, чтобы помочь найти потерянный телефон, сопряжённый по технологии Bluetooth и находящийся в данный момент в зоне действия. 1 Нажмите. 2 Выберите. На экране Approach S72 появятся столбцы силы сигнала, а на телефоне прозвучит звуковое оповещение. Столбцы увеличиваются по мере приближения к телефону. 3 Нажмите, чтобы остановить поиск.

© «Спорт Лайф», 2026

Функции подключения по Wi-Fi

Загрузка занятий в аккаунт Garmin Connect: автоматически отправляет ваше занятие в аккаунт Garmin Connect, как только вы завершите запись занятия. Аудиоконтент: позволяет синхронизировать аудиоконтент от сторонних провайдеров. Обновления полей: позволяет загружать и устанавливать обновления полей для гольфа. Обновления программного обеспечения: можно загружать и устанавливать последнее ПО. Тренировки и планы тренировок: можно искать и выбирать тренировки и планы тренировок на сайте Garmin Connect. При следующем подключении часов к Wi-Fi файлы отправятся на часы.

Подключение к сети Wi-Fi

Прежде чем подключиться к сети Wi-Fi, нужно подключить часы к приложению Garmin Connect на телефоне или к приложению Garmin Express на компьютере. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Connectivity > Wi-Fi > Add Network. Часы покажут список ближайших сетей Wi-Fi. 3 Выберите сеть. 4 При необходимости введите пароль сети. Часы подключатся к сети, и сеть добавится в список сохранённых сетей. Часы автоматически переподключаются к этой сети, когда находятся в зоне её действия.

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

Вопрос? Сканируйте

Приложения для смартфона и компьютерные приложения

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

Приложение Garmin Golf

Приложение Garmin Golf позволяет загружать счётные карточки с устройства Approach S72, чтобы просматривать подробную статистику и анализ ударов. Игроки в гольф могут соревноваться друг с другом на разных полях с помощью приложения Garmin Golf. Более 43 000 полей имеют таблицы лидеров, к которым может присоединиться любой. Можно организовать турнир и пригласить игроков для участия. Приложение Garmin Golf синхронизирует ваши данные с аккаунтом Garmin Connect. Приложение Garmin Golf можно загрузить из магазина приложений на телефоне (garmin.com/golfapp).

Обновление полей для гольфа вручную

Прежде чем обновлять поля для гольфа вручную, нужно подключиться к беспроводной сети (Connecting to a Wi-Fi Network, стр. 14). 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > System > Map Manager. 3 При необходимости выберите Check for Updates. 4 Выберите регион. 5 Нажмите кнопку действия. 6 Выберите Update. Все предзагруженные поля для выбранного региона обновятся. ПРИМЕЧАНИЕ: чтобы предотвратить разряд аккумулятора, часы откладывают обновление полей на потом, и загрузка начинается при подключении часов к внешнему источнику питания.

Автоматические обновления полей

Часы Approach поддерживают автоматические обновления полей с приложением Garmin Golf. При подключении часов к телефону наиболее часто используемые вами поля для гольфа обновляются автоматически. СОВЕТ: можно вручную обновить все предзагруженные поля для гольфа через беспроводное подключение (Manually Updating Golf Courses, стр. 15).

Garmin Connect

Когда вы сопрягаете часы с телефоном через приложение Garmin Golf, аккаунт Garmin Connect создаётся автоматически. Приложение Garmin Golf синхронизирует ваши данные с аккаунтом Garmin Connect. Приложение Garmin Connect можно загрузить из магазина приложений на телефоне. Аккаунт Garmin Connect позволяет отслеживать ваши показатели фитнеса и самочувствия и общаться с друзьями. Он даёт инструменты, чтобы отслеживать, анализировать данные, делиться ими и поддерживать друг друга. Можно записывать события вашего активного образа жизни, включая пробежки, поездки, заплывы и многое другое. Хранение занятий: после завершения и сохранения занятия с таймером на часах можно загрузить это занятие в аккаунт Garmin Connect и хранить столько, сколько захотите. Анализ данных: можно просматривать более подробную информацию о ваших фитнес- и outdoor-занятиях, включая время, дистанцию, пульс, сожжённые калории, вид карты сверху и

© «Спорт Лайф», 2026

графики темпа и скорости. Также можно просматривать настраиваемые отчёты. Планирование тренировок: можно выбрать фитнес-цель и загрузить один из планов тренировок с разбивкой по дням. Отслеживание прогресса: можно отслеживать ежедневные шаги, присоединяться к дружеским соревнованиям с вашими контактами и достигать целей. Обмен занятиями: можно общаться с друзьями, чтобы следить за занятиями друг друга, или публиковать ссылки на свои занятия в любимых соцсетях.

Использование приложений для смартфона

После сопряжения устройства со смартфоном (Pairing Your Phone, стр. 2) можно использовать приложения Garmin Golf и Garmin Connect, чтобы загружать все ваши данные в аккаунт Garmin. 1 Откройте приложение Garmin Golf или Garmin Connect на смартфоне. СОВЕТ: приложение может быть открыто или работать в фоновом режиме. Поднесите устройство на расстояние до 10 м (30 футов) к смартфону. Устройство автоматически синхронизирует ваши данные с аккаунтом.

Обновление ПО через приложения для смартфона

После сопряжения устройства со смартфоном (Pairing Your Phone, стр. 2) можно использовать приложения Garmin Golf и Garmin Connect, чтобы обновлять программное обеспечение устройства. Синхронизируйте устройство с одним из приложений (Using the Smartphone Apps, стр. 15). Когда становится доступно новое ПО, приложение автоматически отправляет обновление на ваше устройство.

Использование Garmin Connect на компьютере

Приложение Garmin Express подключает ваши совместимые гольф-часы Garmin к аккаунту Garmin Connect через компьютер. 1 Подключите гольф-часы Garmin к компьютеру с помощью USB-кабеля. 2 Перейдите на garmin.com/express. 3 Загрузите и установите приложение Garmin Express. 4 Откройте приложение Garmin Express и выберите Add Device. 5 Следуйте инструкциям на экране.

Обновление ПО через Garmin Express

Прежде чем обновлять ПО часов, нужно загрузить и установить приложение Garmin Express и добавить часы (Using Garmin Connect on Your Computer, стр. 16). 1 Подключите часы к компьютеру с помощью USB-кабеля. Когда становится доступно новое ПО, приложение Garmin Express отправляет его на ваши часы. 2 После того как приложение Garmin Express завершит отправку обновления, отключите часы от компьютера. Часы установят обновление.

Функции Connect IQ

Можно добавлять на часы приложения, поля данных, виджеты и циферблаты Connect IQ через магазин Connect IQ на часах или телефоне (garmin.com/connectiqapp). Watch Faces: настройка внешнего вида часов. Device Apps: добавление интерактивных функций на часы, например виджетов и новых типов outdoor- и фитнес-занятий. Data Fields: загрузка новых полей данных, которые представляют данные датчиков, занятий и истории по-новому. Поля

© «Спорт Лайф», 2026

данных Connect IQ можно добавлять к встроенным функциям и страницам. Music: добавление музыкальных провайдеров на часы.

Загрузка функций Connect IQ

Прежде чем загружать функции из приложения Connect IQ, нужно сопрягать часы Approach S72 с телефоном (Pairing Your Phone, стр. 2). 1 Из магазина приложений на телефоне установите и откройте приложение Connect IQ. 2 При необходимости выберите ваши часы. 3 Выберите функцию Connect IQ. 4 Следуйте инструкциям на экране.

Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера

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

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

Вопрос? Сканируйте

Garmin Pay™

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

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка кошелька Garmin Pay

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

© «Спорт Лайф», 2026

Оплата покупки с помощью часов

Прежде чем использовать часы для оплаты покупок, нужно настроить хотя бы одну платёжную карту. Часы можно использовать для оплаты покупок в участвующей точке. 1 Нажмите. 2 Выберите. 3 Введите ваш четырёхзначный код-пароль. ПРИМЕЧАНИЕ: если вы введёте код-пароль неверно три раза, кошелёк блокируется, и нужно сбросить код-пароль в приложении Garmin Connect. Появится последняя использованная платёжная карта. 4 Если вы добавили в кошелёк Garmin Pay несколько карт, проведите, чтобы сменить карту (опционально). 5 В течение 60 секунд поднесите часы к платёжному считывателю экраном к считывателю. Часы вибрируют и показывают галочку, когда обмен данными со считывателем завершён. 6 При необходимости следуйте инструкциям на считывателе карт, чтобы завершить операцию. СОВЕТ: после успешного ввода код-пароля можно совершать платежи без него в течение 24 часов, пока вы продолжаете носить часы. Если вы снимете часы с запястья или отключите измерение пульса, перед платежом нужно будет снова ввести код-пароль.

© «Спорт Лайф», 2026

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. Следуйте инструкциям на экране. После добавления карты её можно выбрать на часах при оплате.

Управление картами Garmin Pay

Карту можно временно приостановить или удалить. ПРИМЕЧАНИЕ: в некоторых странах участвующие финансовые учреждения могут ограничивать функции Garmin Pay. 1 В приложении Garmin Connect выберите. 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 Approach S72. - Чтобы удалить карту, выберите.

© «Спорт Лайф», 2026

Изменение код-пароля Garmin Pay

Чтобы изменить код-пароль, нужно знать текущий. Если вы забыли код-пароль, нужно сбросить функцию Garmin Pay для часов Approach S72, создать новый код-пароль и заново ввести данные карты. 1 В приложении Garmin Connect выберите. 2 Выберите Garmin Pay > Change Passcode. 3 Следуйте инструкциям на экране. При следующей оплате с помощью часов Approach S72 нужно будет ввести новый код-пароль.

© «Спорт Лайф», 2026

Виджеты

Часы поставляются с предзагруженными виджетами, которые дают быструю информацию (Viewing the Glance Loop, стр. 20). Некоторым виджетам нужно Bluetooth-подключение к совместимому телефону. Некоторые виджеты по умолчанию не видны. Их можно добавить в цикл виджетов вручную (Customizing the Glance Loop, стр. 20). Название | Описание ABC | Показывает совмещённую информацию альтиметра, барометра и компаса. Altimeter | Показывает приблизительную высоту на основе изменений давления. Barometer | Показывает данные о давлении окружающей среды на основе высоты. Body Battery™ | При ношении весь день показывает текущий уровень Body Battery и график уровня за последние несколько часов (Body Battery, стр. 22). Calendar | Показывает предстоящие встречи из календаря телефона. Calories | Показывает информацию о калориях за текущий день. Compass | Показывает электронный компас. Floors climbed | Отслеживает пройденные этажи и прогресс к цели. Golf | Показывает счёт и статистику гольфа за ваш последний раунд. Golf performance | Показывает статистику результативности в гольфе, которая помогает отслеживать и понимать улучшения вашей игры. Health Snapshot™ | Показывает сводки сохранённых сессий Health Snapshot. Heart rate | Показывает текущий пульс в ударах в минуту (bpm) и график вашего среднего пульса покоя (RHR). HRV Status | Показывает среднее за семь дней значение ночной вариабельности пульса (Heart Rate Variability Status, стр. 21). Intensity minutes | Отслеживает время, проведённое в умеренной и интенсивной активности, недельную цель по минутам интенсивности и прогресс к цели.

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

Вопрос? Сканируйте

Виджеты

Jet Lag Adviser | Показывает ваши внутренние часы во время путешествия и даёт рекомендации, помогающие акклиматизироваться к часовому поясу пункта назначения (Using the Jet Lag Adviser, стр. 26). Last activity | Показывает краткую сводку вашего последнего записанного занятия. Music controls | Управление музыкальным плеером для музыки телефона или часов. Notifications | Оповещает о входящих звонках, сообщениях, обновлениях соцсетей и другом на основе настроек уведомлений телефона (Enabling Bluetooth Notifications, стр. 13). Pulse oximeter | Позволяет сделать ручное измерение пульсоксиметром (Getting Pulse Oximeter Readings, стр. 33). Если вы слишком активны, чтобы часы определили показания пульсоксиметра, измерения не записываются. Respiration | Ваша текущая частота дыхания в вдохах в минуту и среднее за семь дней. Можно выполнить дыхательное занятие, чтобы расслабиться. Sleep | Показывает общее время сна, оценку сна и информацию о фазах сна за прошлую ночь. Steps | Отслеживает ежедневный счётчик шагов, цель по шагам и данные за прошлые дни. Stocks | Показывает настраиваемый список акций (Adding a Stock, стр. 26). Stress | Показывает текущий уровень стресса и его график. 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 и гражданских сумерек. Training readiness | Показывает оценку и короткое сообщение, помогающее определить, насколько вы готовы к тренировке каждый день.

© «Спорт Лайф», 2026

Виджеты

Training status | Показывает ваш текущий статус тренировки и тренировочную нагрузку, которая показывает, как тренировки влияют на ваш уровень физической подготовки и результативность (Training Status, стр. 22). Weather | Показывает текущую температуру и прогноз погоды.

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр цикла виджетов

Виджеты дают быстрый доступ к данным о здоровье, информации о занятиях, встроенным датчикам и другому. После сопряжения часов можно просматривать данные с телефона, например уведомления, погоду и события календаря. 1 С циферблата проведите вверх или вниз. Часы прокручивают цикл виджетов и показывают сводные данные по каждому виджету. 2 Коснитесь сенсорного экрана, чтобы увидеть больше информации по виджету. 3 Выберите вариант: - Проведите вверх, чтобы увидеть детали виджета. - Нажмите кнопку действия, чтобы увидеть дополнительные опции и функции виджета.

Настройка цикла виджетов

1 Проведите вверх или вниз, чтобы увидеть цикл виджетов. 2 Выберите Edit. 3 Выберите вариант: - Чтобы изменить положение виджета в цикле, выберите виджет и проведите вверх или вниз. - Чтобы удалить виджет из цикла, выберите виджет и выберите. - Чтобы добавить виджет в цикл, выберите Add и выберите виджет. СОВЕТ: можно выбрать CREATE FOLDER, чтобы создать папки, содержащие несколько виджетов (Creating Glance Folders, стр. 21).

Создание папок виджетов

Цикл виджетов можно настроить, создавая папки связанных виджетов. 1 Проведите вверх или вниз, чтобы увидеть цикл виджетов. 2 Выберите Edit > Add > CREATE FOLDER. 3 Выберите виджеты для включения в папку и выберите Done. ПРИМЕЧАНИЕ: если виджеты уже в цикле виджетов, их можно переместить или скопировать в папку. 4 Выберите или введите имя папки. 5 Выберите значок для папки. 6 При необходимости выберите вариант: - Чтобы изменить папку, коснитесь и удерживайте папку в цикле виджетов. - Чтобы изменить виджеты в папке, откройте папку и выберите Edit (Customizing the Glance Loop, стр. 20).

© «Спорт Лайф», 2026

Статус вариабельности пульса

Часы анализируют показания пульса на запястье во время сна, чтобы определить вашу вариабельность пульса (HRV). Тренировки, физическая активность, сон, питание и здоровые привычки - всё влияет на вариабельность пульса. Значения HRV могут сильно различаться в зависимости от пола, возраста и уровня подготовки. Сбалансированный статус HRV может указывать на положительные признаки здоровья: хороший баланс тренировок и восстановления, более высокую кардиовыносливость и устойчивость к стрессу. Несбалансированный или плохой статус может быть признаком усталости, повышенной потребности в восстановлении или роста стресса. Для наилучших результатов носите часы во время сна. Часам нужно три недели стабильных данных о сне, чтобы показать статус вариабельности пульса. Цвет | Зона | Статус | Описание Зелёный | Сбалансирован | Ваше среднее за семь дней значение HRV находится в пределах вашего базового диапазона. Оранжевый | Несбалансирован | Ваше среднее за семь дней значение HRV выше или ниже вашего базового диапазона. Красный | Низкий | Ваше среднее за семь дней значение HRV значительно ниже вашего базового диапазона. Без цвета | Плохой / Нет статуса | Ваши значения HRV в среднем значительно ниже нормы для вашего возраста. «Нет статуса» означает, что данных недостаточно для расчёта среднего за семь дней. Можно синхронизировать часы с аккаунтом Garmin Connect, чтобы просмотреть текущий статус вариабельности пульса, тренды и обучающую обратную связь.

© «Спорт Лайф», 2026

Body Battery

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

Советы по улучшению данных Body Battery

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

© «Спорт Лайф», 2026

Статус тренировки

Эти показатели - оценки, которые помогают отслеживать и понимать ваши тренировочные занятия. Для них нужно выполнять занятия в течение двух недель с использованием наручного пульсометра или совместимого нагрудного пульсометра. Показатели поначалу могут казаться неточными, пока часы ещё изучают вашу результативность. Эти оценки предоставлены и поддержаны Firstbeat Analytics™. Подробнее на garmin.com/performance-data/running. Статус тренировки: статус тренировки показывает, как тренировки влияют на вашу физическую подготовку и результативность. Он основан на изменениях вашего VO2 max., острой нагрузки и статуса HRV за продолжительный период. VO2 max.: VO2 max. - это максимальный объём кислорода (в миллилитрах), который вы можете потреблять в минуту на килограмм массы тела при максимальной нагрузке. HRV: HRV - это статус вашей вариабельности пульса за последние семь дней (Heart Rate Variability Status, стр. 21). Острая нагрузка: острая нагрузка - это взвешенная сумма ваших недавних показателей тренировочной нагрузки, включая продолжительность и интенсивность тренировок (Acute Load, стр. 24).

Уровни статуса тренировки

Статус тренировки показывает, как тренировки влияют на ваш уровень физической подготовки и результативность. Он основан на изменениях вашего VO2 max., острой нагрузки и статуса HRV за продолжительный период. Статус тренировки можно использовать для планирования будущих тренировок и дальнейшего улучшения формы. No Status: часам нужно, чтобы вы записали несколько занятий за две недели с результатами VO2 max. от бега или езды на велосипеде, чтобы определить статус тренировки. Detraining: у вас перерыв в тренировочном режиме или вы тренируетесь намного меньше обычного неделю или дольше. Растренированность означает, что вы не можете поддерживать уровень формы. Можно попробовать увеличить тренировочную нагрузку, чтобы увидеть улучшение. Recovery: ваша более лёгкая нагрузка позволяет телу восстанавливаться, что важно в периоды длительных тяжёлых тренировок. Можно вернуться к более высокой нагрузке, когда почувствуете готовность. Maintaining: текущая нагрузка достаточна для поддержания уровня формы. Чтобы увидеть улучшение, попробуйте добавить разнообразия в тренировки или увеличить их объём. Productive: текущая нагрузка двигает вашу форму и результативность в правильном направлении. В тренировки следует закладывать периоды восстановления, чтобы поддерживать форму. Peaking: вы в идеальной соревновательной форме. Недавно сниженная нагрузка позволяет телу восстановиться и полностью компенсировать предыдущие тренировки. Планируйте заранее, поскольку это пиковое состояние можно поддерживать лишь короткое время. Overreaching: ваша нагрузка очень высока и контрпродуктивна. Телу нужен отдых. Дайте себе время восстановиться, добавив более лёгкие тренировки в график. Unproductive: ваша нагрузка на хорошем уровне, но форма снижается. Сосредоточьтесь на отдыхе, питании и управлении стрессом. Strained: есть дисбаланс между вашим восстановлением и нагрузкой. Это нормальный результат после тяжёлой тренировки или крупного события. Тело может с трудом восстанавливаться, поэтому обратите внимание на общее состояние здоровья.

Советы по получению статуса тренировки

© «Спорт Лайф», 2026

Функция статуса тренировки зависит от обновлённых оценок вашей формы, включая не менее одного измерения VO2 max. в неделю. Оценка VO2 max. обновляется после уличных пробежек, во время которых ваш пульс достигал не менее 70% от максимального в течение нескольких минут. Беговые занятия в помещении не генерируют оценку VO2 max., чтобы сохранить точность тренда вашей формы. Можно отключить запись VO2 max. для занятий ультрабег и трейлраннинг, если не хотите, чтобы эти типы бега влияли на оценку VO2 max. (Activities and App Settings, стр. 45). Чтобы получить максимум от функции статуса тренировки, попробуйте эти советы. - Хотя бы раз в неделю бегайте на улице и достигайте пульса выше 70% от максимального не менее 10 минут. После недели использования часов статус тренировки должен стать доступен. - Записывайте все ваши фитнес-занятия на основном тренировочном устройстве, позволяя часам изучать вашу результативность (Syncing Activities and Performance Measurements, стр. 23). - Стабильно носите часы 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.

Синхронизация занятий и показателей результативности

Можно синхронизировать занятия и показатели результативности с других устройств Garmin на часы Approach S72 через аккаунт Garmin Connect. Это позволяет часам точнее отражать ваши тренировки и форму. Например, можно записать поездку на велокомпьютере Edge® и просмотреть детали занятия и время восстановления на часах Approach S72. Синхронизируйте часы Approach S72 и другие устройства Garmin с аккаунтом Garmin Connect. СОВЕТ: можно задать основное тренировочное устройство и основное носимое устройство в приложении Garmin Connect (Unified Training Status, стр. 38). Недавние занятия и показатели результативности с других устройств Garmin появятся на часах Approach S72.

Acute Load (Текущая нагрузка)

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

© «Спорт Лайф», 2026

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.

Соотношение нагрузки

Соотношение нагрузки - это отношение вашей острой (краткосрочной) тренировочной нагрузки к хронической (долгосрочной). Оно помогает отслеживать изменения нагрузки. Статус | Значение | Описание No Status | Нет | Соотношение нагрузки станет видимым после 2 недель тренировок. Low | Ниже 0,8 | Ваша краткосрочная нагрузка ниже долгосрочной. Optimal | 0,8-1,4 | Краткосрочная и долгосрочная нагрузки сбалансированы. Оптимальный диапазон зависит от вашего индивидуального уровня формы и истории тренировок. High | 1,5-1,9 | Ваша краткосрочная нагрузка выше долгосрочной. Very High | 2,0 и выше | Ваша краткосрочная нагрузка значительно выше долгосрочной.

О Training Effect - часть 1

Training Effect измеряет влияние занятия на вашу аэробную и анаэробную форму. Training Effect накапливается во время занятия. По мере его прохождения значение Training Effect растёт. Training Effect определяется информацией вашего профиля и историей тренировок, а также пульсом, продолжительностью и интенсивностью занятия. Есть семь разных меток Training Effect, описывающих основную пользу вашего занятия. Каждая метка имеет цветовую кодировку и соответствует фокусу вашей тренировочной нагрузки (Training Load Focus, стр. 24). Каждая фраза обратной связи, например «Highly Impacting VO2 Max.», имеет соответствующее описание в деталях занятия в Garmin Connect. Аэробный Training Effect использует ваш пульс, чтобы измерить, как накопленная интенсивность нагрузки влияет на аэробную форму, и показывает, дала ли тренировка поддерживающий или улучшающий эффект на ваш уровень формы. Ваше избыточное потребление кислорода после нагрузки (EPOC), накопленное во время упражнения, сопоставляется с диапазоном значений, учитывающим ваш уровень формы и тренировочные привычки.

О Training Effect - часть 2

© «Спорт Лайф», 2026

Стабильные тренировки с умеренным усилием или тренировки с более длинными интервалами (>180 сек) положительно влияют на ваш аэробный метаболизм и дают улучшенный аэробный Training Effect. Анаэробный Training Effect использует пульс и скорость (или мощность), чтобы определить, как тренировка влияет на вашу способность работать на очень высокой интенсивности. Вы получаете значение на основе анаэробного вклада в EPOC и типа занятия. Повторяющиеся высокоинтенсивные интервалы по 10-120 секунд очень благотворно влияют на вашу анаэробную способность и дают улучшенный анаэробный Training Effect. Аэробный и анаэробный Training Effect можно добавить как поля данных на один из тренировочных экранов, чтобы отслеживать показатели в течение занятия. Training Effect | Аэробная польза | Анаэробная польза 0,0-0,9 | Нет пользы. | Нет пользы. 1,0-1,9 | Незначительная польза. | Незначительная польза. 2,0-2,9 | Поддерживает аэробную форму. | Поддерживает анаэробную форму. 3,0-3,9 | Влияет на аэробную форму. | Влияет на анаэробную форму. 4,0-4,9 | Сильно влияет на аэробную форму. | Сильно влияет на анаэробную форму. 5,0 | Перегрузка и потенциально вредно без достаточного времени восстановления. | Перегрузка и потенциально вредно без достаточного времени восстановления. Технология Training Effect предоставлена и поддержана Firstbeat Analytics. Подробнее на firstbeat.com.

Пауза и возобновление статуса тренировки

Если вы травмированы или больны, статус тренировки можно поставить на паузу. Можно продолжать записывать фитнес-занятия, но 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 наилучших результатов нужно не менее одного измерения VO2 max. в неделю. 1 Когда хотите поставить статус тренировки на паузу, выберите вариант: - Проведите вверх или вниз, чтобы увидеть цикл виджетов, коснитесь и удерживайте виджет тренировки 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: - Проведите вверх или вниз, чтобы увидеть цикл виджетов, коснитесь и удерживайте виджет тренировки 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

Добавление акции

Прежде чем настраивать список акций, нужно добавить виджет акций в цикл виджетов (Customizing the Glance Loop, стр. 20). 1 Проведите вверх или вниз, чтобы увидеть виджет акций. 2 Нажмите кнопку действия. 3 Выберите Add Stock. 4 Введите название компании или биржевой символ акции, которую хотите добавить, и выберите. Часы покажут результаты поиска. 5 Выберите акцию, которую хотите добавить. 6 Выберите акцию, чтобы увидеть больше информации. СОВЕТ: чтобы отобразить акцию в цикле виджетов, можно нажать кнопку действия и выбрать Set as Favorite.

© «Спорт Лайф», 2026

Использование Jet Lag Adviser

Прежде чем использовать виджет Jet Lag Adviser, нужно спланировать поездку в приложении Garmin Connect (Planning a Trip in the Garmin Connect App, стр. 26). Виджет Jet Lag Adviser можно использовать во время путешествия, чтобы увидеть, как ваши внутренние часы соотносятся с местным временем, и получить рекомендации, как снизить эффект смены часовых поясов. 1 С циферблата проведите вверх или вниз, чтобы увидеть виджет Jet Lag Adviser. 2 Нажмите кнопку действия, чтобы увидеть, как ваши внутренние часы соотносятся с местным временем, и общий уровень джетлага. 3 Выберите вариант: - Чтобы увидеть информационное сообщение о вашем текущем уровне джетлага, нажмите кнопку действия. - Чтобы увидеть график рекомендованных действий для снижения симптомов джетлага, проведите вверх.

Планирование поездки в приложении Garmin Connect

1 В приложении Garmin Connect выберите. Выберите Training & Planning > Jet Lag Adviser > Add Trip Details. 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

Элементы управления

Меню элементов управления даёт быстрый доступ к функциям и опциям часов. Опции в меню элементов управления можно добавлять, менять местами и удалять (Customizing the Controls Menu, стр. 29). Нажмите. Значок | Название | Описание ABC | Выберите, чтобы открыть приложение альтиметра, барометра и компаса. Altimeter | Выберите, чтобы открыть экран альтиметра. Assistance | Выберите, чтобы отправить запрос о помощи (Requesting Assistance, стр. 50). Barometer | Выберите, чтобы открыть экран барометра. Brightness | Выберите, чтобы настроить яркость экрана (Changing the Display Settings, стр. 52). Calendar | Выберите, чтобы увидеть предстоящие события из календаря телефона. Clocks | Выберите, чтобы открыть приложение Clocks для установки будильника, таймера, секундомера или просмотра других часовых поясов (Clocks, стр. 36). Compass | Выберите, чтобы открыть экран компаса. Display | Отключает экран для оповещений, жестов и режима Always On Display (Changing the Display Settings, стр. 52). Do Not Disturb | Выберите, чтобы включить или отключить режим «Не беспокоить» и приглушить экран и отключить оповещения и уведомления. Например, его можно использовать во время просмотра фильма.

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

Вопрос? Сканируйте

Элементы управления

Find Phone | Выберите, чтобы воспроизвести звуковое оповещение на сопряжённом телефоне, если он в зоне действия Bluetooth. Сила сигнала Bluetooth появляется на экране часов Approach и увеличивается по мере приближения к телефону. Flashlight | Выберите, чтобы включить экран и использовать часы как фонарик. Lock Device | Выберите, чтобы заблокировать кнопки и сенсорный экран и предотвратить случайные нажатия и свайпы. Music Controls | Выберите, чтобы управлять воспроизведением музыки на часах или телефоне. Notifications | Выберите, чтобы увидеть звонки, сообщения, обновления соцсетей и другое на основе настроек уведомлений телефона (Enabling Bluetooth Notifications, стр. 13). Pulse Ox | Выберите, чтобы открыть приложение пульсоксиметра (Pulse Oximeter, стр. 32). Red Shift | Выберите, чтобы перевести экран в оттенки красного для использования часов при слабом освещении. Settings | Выберите, чтобы открыть меню настроек. Sleep Mode | Выберите, чтобы включить или отключить режим сна (Customizing Sleep Mode, стр. 53). Sunrise & Sunset | Выберите, чтобы увидеть время восхода, заката и сумерек. Wallet | Выберите, чтобы открыть кошелёк Garmin Pay и оплачивать покупки часами (Garmin Pay™, стр. 16). Weather | Выберите, чтобы увидеть текущий прогноз погоды и текущие условия.

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

Вопрос? Сканируйте

Настройка меню элементов управления

В меню элементов управления можно добавлять, удалять и менять порядок опций-ярлыков (Controls, стр. 27). 1 Нажмите. 2 Выберите Edit. 3 Выберите ярлык для настройки. 4 Выберите вариант: - Чтобы изменить положение ярлыка в меню элементов управления, проведите вверх или вниз. - Чтобы удалить ярлык из меню элементов управления, выберите. 5 При необходимости выберите Add, чтобы добавить ещё один ярлык в меню элементов управления.

© «Спорт Лайф», 2026

Функции пульса

Часы Approach S72 имеют наручный пульсометр и также совместимы с нагрудными пульсометрами (продаются отдельно). Данные пульса можно просматривать в виджете пульса. Если при запуске занятия доступны и наручные, и нагрудные данные пульса, часы используют данные нагрудного пульсометра.

Ношение часов

ВНИМАНИЕ Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного ношения часов, особенно при чувствительной коже или аллергии. Если вы заметили раздражение кожи, снимите часы и дайте коже время зажить. Чтобы предотвратить раздражение кожи, держите часы чистыми и сухими и не затягивайте их слишком сильно на запястье. Подробнее на garmin.com/fitandcare. - Носите часы выше запястной кости. ПРИМЕЧАНИЕ: часы должны сидеть плотно, но комфортно. Для более точных показаний пульса часы не должны смещаться во время бега или упражнений. Для показаний пульсоксиметра нужно оставаться неподвижным. ПРИМЕЧАНИЕ: оптический датчик расположен на задней стороне часов. - См. Tips for Erratic Heart Rate Data, стр. 30 для подробностей о наручном пульсе. - См. Tips for Erratic Pulse Oximeter Data, стр. 33 для подробностей о датчике пульсоксиметра. - Подробнее о точности на garmin.com/ataccuracy. - Подробнее о ношении и уходе за часами на garmin.com/fitandcare.

Советы при нестабильных данных о пульсе

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

Настройки наручного пульсометра

Нажмите и выберите Settings > Health & Wellness > Heart Rate. Status: включает или отключает наручный пульсометр. Значение по умолчанию - Auto, которое автоматически использует наручный пульсометр, если только вы не сопрягаете внешний пульсометр. ПРИМЕЧАНИЕ: отключение наручного пульсометра также отключает наручный датчик пульсоксиметра. While Swimming: включает или отключает наручный пульсометр во время занятий плаванием. Abnormal Heart Rate Alerts: позволяет настроить часы так, чтобы они оповещали вас, когда пульс превышает или опускается ниже целевого значения (Setting an Abnormal Heart Rate Alert, стр. 30). Broadcast Heart Rate: позволяет начать трансляцию данных пульса на сопряжённое устройство (Broadcasting Heart Rate to Garmin Devices, стр. 31).

Настройка оповещения о нештатном пульсе

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

Вопрос? Сканируйте

ВНИМАНИЕ Эта функция лишь оповещает вас, когда пульс превышает или опускается ниже определённого числа ударов в минуту, выбранного пользователем, после периода бездействия. Эта функция не уведомляет вас о возможных проблемах с сердцем и не предназначена для лечения или диагностики какого-либо заболевания. Всегда обращайтесь к вашему лечащему врачу по любым вопросам, связанным с сердцем. Можно задать пороговое значение пульса. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Sensors & Accessories > Wrist Heart Rate > Abnormal Heart Rate Alerts. 3 Выберите High Alert или Low Alert. Задайте пороговое значение пульса. Каждый раз, когда ваш пульс превышает или опускается ниже порогового значения, появляется сообщение и часы вибрируют.

Трансляция пульса на устройства Garmin

Данные пульса можно транслировать с часов и просматривать на сопряжённых устройствах. Трансляция данных пульса сокращает время работы аккумулятора. СОВЕТ: можно настроить параметры занятия так, чтобы автоматически транслировать данные пульса при запуске занятия (Activities and App Settings, стр. 45). Например, можно транслировать данные пульса на устройство Edge во время езды на велосипеде. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Sensors & Accessories > Wrist Heart Rate > Broadcast Heart Rate. 3 Нажмите кнопку действия. Часы начнут транслировать данные пульса. 4 Сопрягите часы с совместимым устройством. ПРИМЕЧАНИЕ: инструкции по сопряжению различаются для каждого совместимого устройства Garmin. См. руководство пользователя. 5 Нажмите кнопку действия, чтобы остановить трансляцию данных пульса.

Отключение наручного пульсометра

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

© «Спорт Лайф», 2026

О зонах пульса

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

Настройка зон пульса

Часы используют информацию вашего профиля из первоначальной настройки, чтобы определить зоны пульса по умолчанию. Можно задать отдельные зоны пульса для спортивных профилей, например бега, велосипеда и плавания. Для наиболее точных данных о калориях во время занятия задайте ваш максимальный пульс. Также можно задать каждую зону пульса и ввести пульс покоя вручную. Зоны можно настраивать вручную на часах или через аккаунт Garmin Connect. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > User Profile > Heart Rate. 3 Выберите Max. HR > Max. HR и введите ваш максимальный пульс. Можно использовать функцию Auto Detection, чтобы автоматически записывать максимальный пульс во время занятия. 4 Выберите Resting HR > Set Custom и введите ваш пульс покоя. Можно использовать средний пульс покоя, измеренный часами, или задать собственный. 5 Выберите Zones > Based On. 6 Выберите вариант: - Выберите %Max. HR, чтобы просматривать и редактировать зоны как процент от максимального пульса. - Выберите %HRR, чтобы просматривать и редактировать зоны как процент от резерва пульса (максимальный пульс минус пульс покоя). 7 Выберите зону и введите значение для каждой зоны. 8 Выберите Sport Heart Rate и выберите спортивный профиль, чтобы добавить отдельные зоны пульса (опционально). 9 Повторите шаги, чтобы добавить спортивные зоны пульса (опционально).

Расчёты зон частоты сердечных сокращений

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

© «Спорт Лайф», 2026

Пульсоксиметр

Часы Approach S72 имеют наручный пульсоксиметр для оценки насыщения крови кислородом. Знание насыщения кислородом может быть полезно для понимания общего состояния здоровья и помогает определить, как ваше тело адаптируется к высоте. Часы оценивают уровень кислорода в крови, освещая кожу светом и проверяя, сколько света поглощается. Это называется SpO2. На часах показания пульсоксиметра отображаются как процент SpO2. В аккаунте Garmin Connect можно увидеть дополнительные детали о показаниях пульсоксиметра, включая тренды за несколько дней. Подробнее о точности пульсоксиметра на garmin.com/ataccuracy.

Получение показаний пульсоксиметра

Измерение пульсоксиметром можно начать вручную из виджета пульсоксиметра. Точность показаний пульсоксиметра может различаться в зависимости от кровотока, расположения часов на запястье и вашей неподвижности. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить виджет пульсоксиметра в цикл виджетов (Customizing the Glance Loop, стр. 20). 1 Сидя или находясь в покое, проведите вверх или вниз, чтобы увидеть виджет пульсоксиметра. 2 Выберите виджет, чтобы начать измерение. 3 Держите руку с часами на уровне сердца, пока часы считывают насыщение крови кислородом. 4 Сохраняйте неподвижность. Часы покажут насыщение кислородом в процентах и график показаний пульсоксиметра и значений пульса за последние 24 часа.

Настройка режима пульсоксиметра

1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Sensors & Accessories > Pulse Oximeter > Pulse Ox Mode. 3 Выберите вариант: - Чтобы отключить автоматические измерения, выберите Manual Check. - Чтобы включить непрерывные измерения во время сна, выберите During Sleep. ПРИМЕЧАНИЕ: необычные позы сна могут вызвать аномально низкие показания SpO2 во время сна.

Советы при нестабильных показаниях пульсоксиметра

Если данные пульсоксиметра нестабильны или не появляются, попробуйте эти советы. - Оставайтесь неподвижны, пока часы считывают насыщение крови кислородом. - Носите часы выше запястной кости. Часы должны сидеть плотно, но комфортно. - Держите руку с часами на уровне сердца, пока часы считывают насыщение крови кислородом. - Используйте силиконовый или нейлоновый ремешок. - Очистите и высушите руку перед надеванием часов. - Не наносите солнцезащитный крем, лосьон и репеллент под часы. - Не царапайте оптический датчик на задней стороне часов. - Промывайте часы пресной водой после каждой тренировки.

© «Спорт Лайф», 2026

Занятия и приложения

Часы можно использовать для занятий в помещении, на улице, спортивных и фитнес-занятий. При запуске занятия часы показывают и записывают данные датчиков. По завершении занятий их можно сохранить и поделиться ими с сообществом Garmin Connect. Также можно добавлять занятия и приложения Connect IQ на часы через приложение Connect IQ (Connect IQ Features, стр. 16). Подробнее об отслеживании занятий и точности фитнес-показателей на garmin.com/ataccuracy.

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

Вопрос? Сканируйте

Запуск занятия

При запуске занятия GPS включается автоматически (если требуется). 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите. 3 Выберите занятие. 4 Если занятию нужны сигналы GPS, выйдите на улицу в место с открытым обзором неба и подождите, пока устройство будет готово. Устройство готово после того, как определит ваш пульс, получит сигналы GPS (если требуется) и подключится к беспроводным датчикам (если требуется). 5 Нажмите кнопку действия, чтобы запустить таймер занятия. Устройство записывает данные занятия только пока работает таймер занятия.

Советы по записи занятий

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

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

Вопрос? Сканируйте

Остановка занятия

1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите вариант: - Чтобы возобновить занятие, выберите Resume. - Чтобы сохранить занятие и увидеть детали, выберите Save, нажмите кнопку действия и выберите вариант. ПРИМЕЧАНИЕ: после сохранения занятия можно ввести данные самооценки (Evaluating an Activity, стр. 34). - Чтобы приостановить занятие и возобновить его позже, выберите Resume Later. - Чтобы отметить круг, выберите Lap. - Чтобы измерить разницу между пульсом в конце занятия и пульсом через две минуты, выберите Recovery HR и подождите, пока таймер отсчитает время. - Чтобы отменить занятие, выберите Discard.

Оценка занятия

Прежде чем оценивать занятие, нужно включить настройку самооценки на часах Approach S72 (Activities and App Settings, стр. 45). ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна не для всех занятий. 1 После завершения занятия выберите Save (Stopping an Activity, стр. 34). 2 Выберите число, соответствующее вашему воспринимаемому усилию. ПРИМЕЧАНИЕ: можно выбрать, чтобы пропустить самооценку. 3 Выберите, как вы себя чувствовали во время занятия. Оценки можно просматривать в приложении Garmin Connect.

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

Вопрос? Сканируйте

Занятия в помещении

Часы можно использовать для тренировок в помещении, например для бега на крытом треке или использования стационарного велосипеда или станка. GPS отключён для занятий в помещении (Activities and App Settings, стр. 45). При беге или ходьбе с отключённым GPS скорость и дистанция рассчитываются с помощью акселерометра в часах. Акселерометр самокалибрующийся. Точность данных о скорости и дистанции улучшается после нескольких уличных пробежек или прогулок с GPS. СОВЕТ: удержание поручней беговой дорожки снижает точность.

Калибровка дистанции беговой дорожки

Чтобы записывать более точные дистанции для занятий на беговой дорожке, можно откалибровать дистанцию беговой дорожки после того, как пройдёте не менее 1,5 км (1 мили) на дорожке. Если вы используете разные дорожки, можно вручную калибровать дистанцию на каждой дорожке или после каждого занятия. 1 Запустите занятие на беговой дорожке (Starting an Activity, стр. 34). 2 Двигайтесь по дорожке, пока устройство Approach S72 не запишет не менее 1,5 км (1 мили). 3 После завершения занятия нажмите кнопку действия и выберите Done. 4 Посмотрите пройденную дистанцию на дисплее дорожки. 5 Выберите вариант: - Чтобы откалибровать в первый раз, выберите Save и введите дистанцию дорожки на устройстве. - Чтобы калибровать вручную после первой калибровки, выберите Calibrate и введите дистанцию дорожки на устройстве.

Плавание в бассейне

1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите Pool Swim. 3 Выберите вариант: - Чтобы задать размер бассейна для первого занятия, выберите размер. - Чтобы изменить размер бассейна, выберите Pool Swim Settings > Pool Size и выберите размер. 4 Нажмите кнопку действия, чтобы запустить таймер занятия. 5 Начните занятие. Устройство автоматически записывает интервалы и отрезки плавания. 6 Нажмите, когда отдыхаете. Появится экран отдыха. 7 Нажмите, чтобы перезапустить таймер интервала. 8 После завершения занятия нажмите кнопку действия, чтобы остановить таймер занятия. 9 Выберите Save, чтобы сохранить занятие.

Терминология плавания

Отрезок (Length): один проход по бассейну. Интервал (Interval): один или несколько последовательных отрезков. Новый интервал начинается после отдыха. Гребок (Stroke): гребок засчитывается каждый раз, когда рука с устройством завершает полный цикл. Swolf: ваш показатель Swolf - это сумма времени одного отрезка бассейна и числа гребков на этом отрезке. Например, 30 секунд плюс 15 гребков дают показатель Swolf 45. Swolf - это мера эффективности плавания, и, как в гольфе, меньший показатель лучше.

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

Вопрос? Сканируйте

Занятия на улице

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

Просмотр горнолыжных спусков

Часы записывают детали каждого спуска на горных лыжах или сноуборде с помощью функции авто-спуска. Эта функция включена по умолчанию для горных лыж и сноуборда. Она автоматически записывает новые спуски на основе вашего движения. Таймер ставится на паузу, когда вы перестаёте двигаться вниз и когда находитесь на подъёмнике. Таймер остаётся на паузе во время подъёма. Можно начать движение вниз, чтобы перезапустить таймер. Детали спуска можно просматривать с экрана паузы или во время работы таймера. 1 Запустите занятие лыжами или сноубордом. Проведите вверх или вниз, чтобы увидеть детали вашего последнего спуска, текущего спуска и всех спусков. Экраны спуска включают время, пройденную дистанцию, максимальную скорость, среднюю скорость и общий спуск.

© «Спорт Лайф», 2026

Установка будильника

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

Изменение будильника

1 Нажмите. 2 Выберите Clocks > ALARMS. 3 Выберите будильник. 4 Выберите вариант: - Чтобы включить или отключить будильник, выберите Status. - Чтобы изменить время будильника, выберите Time. - Чтобы настроить регулярное повторение будильника, выберите Repeat и выберите, когда будильник должен повторяться. - Чтобы включить или отключить вибрацию для уведомления будильника, выберите Vibration. - Чтобы выбрать описание для будильника, выберите Label. - Чтобы удалить будильник, выберите Delete.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Запуск таймера обратного отсчёта

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

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Использование секундомера

1 Нажмите. 2 Выберите Clocks > Stopwatch. 3 Нажмите кнопку действия, чтобы запустить таймер. 4 Выберите, чтобы перезапустить таймер круга. Общее время секундомера продолжает идти. 5 Нажмите кнопку действия, чтобы остановить оба таймера. 6 Выберите вариант: - Чтобы сбросить оба таймера, выберите. - Чтобы сохранить время секундомера как занятие, выберите Save Activity. - Чтобы сбросить таймеры и выйти из секундомера, выберите Done. - Чтобы просмотреть таймеры кругов, выберите Review. ПРИМЕЧАНИЕ: опция Review появляется только при наличии нескольких кругов. - Чтобы вернуться на циферблат без сброса таймеров, выберите Go to Watchface.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Добавление других часовых поясов

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

Изменение другого часового пояса

1 Нажмите. 2 Выберите Clocks > ALT. TIME ZONES. 3 Коснитесь и удерживайте часовой пояс. 4 Выберите вариант: - Чтобы ввести собственное имя для часового пояса, выберите Rename Zone. - Чтобы ввести собственное сокращение для часового пояса, выберите Abbreviate Zone. - Чтобы изменить часовой пояс, выберите Change Zone. - Чтобы удалить часовой пояс, выберите Delete Zone.

© «Спорт Лайф», 2026

Unified Training Status (Единый статус тренировок)

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

Синхронизация занятий и показателей результативности

Можно синхронизировать занятия и показатели результативности с других устройств Garmin на часы Approach S72 через аккаунт Garmin Connect. Это позволяет часам точнее отражать ваши тренировки и форму. Например, можно записать поездку на велокомпьютере Edge и просмотреть детали занятия и время восстановления на часах Approach S72.
Синхронизируйте часы Approach S72 и другие устройства Garmin с аккаунтом Garmin Connect. СОВЕТ: можно задать основное тренировочное устройство и основное носимое устройство в приложении Garmin Connect (Unified Training Status, стр. 38). Недавние занятия и показатели результативности с других устройств Garmin появятся на часах Approach S72.

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

Вопрос? Сканируйте

Тренировки

Можно создавать пользовательские тренировки, включающие цели для каждого шага тренировки и для разных дистанций, времени и калорий. Во время занятия можно просматривать экраны данных, относящиеся к тренировке, которые содержат информацию о шаге тренировки, например дистанцию шага или средний темп шага. На часах: можно открыть приложение тренировок из списка занятий, чтобы увидеть все тренировки, загруженные в данный момент на часы (Activities and Apps, стр. 33). Также можно просматривать историю тренировок. В приложении: можно создавать и находить больше тренировок или выбрать план тренировок со встроенными тренировками и перенести их на часы (Following a Workout From Garmin Connect, стр. 39). Можно планировать тренировки. Можно обновлять и редактировать текущие тренировки.

Запуск тренировки

Устройство может провести вас через несколько шагов тренировки. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите. 3 Выберите занятие. 4 Выберите Training. 5 Выберите вариант: - Чтобы начать интервальную тренировку, выберите Intervals (Starting an Interval Workout, стр. 39). - Чтобы начать предзагруженную или сохранённую тренировку, выберите Workout Library (Following a Workout From Garmin Connect, стр. 39). - Чтобы начать запланированную тренировку из тренировочного календаря Garmin Connect, выберите Training Calendar (About the Training Calendar, стр. 40). ПРИМЕЧАНИЕ: не все опции доступны для всех типов занятий. 6 Выберите тренировку. ПРИМЕЧАНИЕ: в списке появляются только тренировки, совместимые с выбранным занятием. 7 При необходимости выберите Do Workout. 8 Нажмите кнопку действия, чтобы запустить таймер занятия. После начала тренировки устройство показывает каждый шаг тренировки, заметки к шагу (опционально), цель (опционально) и текущие данные тренировки. Для занятий силовой, йогой, кардио или пилатесом появляется обучающая анимация.

Выполнение тренировки из Garmin Connect

Прежде чем загрузить тренировку из Garmin Connect, нужно иметь аккаунт Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 15). 1 Выберите вариант: - Откройте приложение Garmin Connect и выберите. - Перейдите на connect.garmin.com. 2 Выберите Training & Planning > Workouts. 3 Найдите тренировку или создайте и сохраните новую. 4 Выберите Send to Device. 5 Следуйте инструкциям на экране.

Запуск интервальной тренировки

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

Настройка интервальной тренировки

© «Спорт Лайф», 2026

1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите. 3 Выберите занятие. 4 Выберите Training > Intervals > Edit. 5 Выберите одну или несколько опций: - Чтобы задать длительность и тип интервала, выберите Interval. - Чтобы задать длительность и тип отдыха, выберите Rest. - Чтобы задать число повторений, выберите Repeat. - Чтобы добавить в тренировку разминку без фиксированного окончания, выберите Warm Up > On. - Чтобы добавить в тренировку заминку без фиксированного окончания, выберите Cool Down > On. 6 Нажмите. Часы сохраняют вашу пользовательскую интервальную тренировку, пока вы снова её не отредактируете.

Использование Virtual Partner

Ваш Virtual Partner - это тренировочный инструмент, созданный помочь достигать целей. Можно задать темп для Virtual Partner и соревноваться с ним. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна не для всех занятий. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите. 3 Выберите занятие. 4 Выберите. 5 Выберите настройки занятия. 6 Выберите Data Screens > Add New > Virtual Partner. 7 Введите значение темпа или скорости. 8 Проведите вверх или вниз, чтобы изменить положение экрана Virtual Partner (опционально). 9 Нажмите кнопку действия, чтобы начать занятие. 10 Проведите вверх или вниз, чтобы перейти к экрану Virtual Partner и увидеть, кто лидирует.

О тренировочном календаре

Тренировочный календарь на часах - это расширение тренировочного календаря или расписания, которое вы настроили в аккаунте Garmin Connect. После того как вы добавите несколько тренировок в календарь Garmin Connect, их можно отправить на устройство. Все запланированные тренировки, отправленные на устройство, появляются в виджете календаря. Когда вы выбираете день в календаре, тренировку можно просмотреть или выполнить. Запланированная тренировка остаётся на часах независимо от того, выполнили вы её или пропустили. Когда вы отправляете запланированные тренировки из Garmin Connect, они перезаписывают существующий тренировочный календарь.

Использование планов тренировок Garmin Connect

Прежде чем загрузить и использовать план тренировок, нужно иметь аккаунт Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 15) и сопрягать часы Approach с совместимым телефоном. 1 В приложении Garmin Connect выберите. 2 Выберите Training & Planning > Training Plans. 3 Выберите и запланируйте план тренировок. Следуйте инструкциям на экране. 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, виджет тренера Garmin добавляется в цикл виджетов на часах Approach.

© «Спорт Лайф», 2026

Музыка

ПРИМЕЧАНИЕ: для ваших часов есть три разных варианта воспроизведения музыки. - Музыка стороннего провайдера - Личный аудиоконтент - Музыка, хранящаяся на телефоне. На часах можно загружать аудиоконтент с компьютера или от стороннего провайдера, чтобы слушать, когда телефон не рядом. Чтобы слушать аудиоконтент, хранящийся на часах, можно подключить Bluetooth-наушники.

© «Спорт Лайф», 2026

Подключение к стороннему поставщику

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

Загрузка аудиоконтента от стороннего провайдера

Прежде чем загружать аудиоконтент от стороннего провайдера, нужно подключиться к сети Wi-Fi (Connecting to a Wi-Fi Network, стр. 14). 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Music > Music Providers. 3 Выберите подключённого провайдера или выберите Add Provider, чтобы добавить музыкального провайдера из магазина Connect IQ. 4 Выберите плейлист или другой элемент для загрузки на часы. 5 При необходимости нажимайте, пока не появится запрос на синхронизацию с сервисом. ПРИМЕЧАНИЕ: загрузка аудиоконтента может разряжать аккумулятор. Возможно, потребуется подключить часы к внешнему источнику питания при низком заряде.

© «Спорт Лайф», 2026

Загрузка личного аудиоконтента

Прежде чем отправить свою личную музыку на часы, нужно установить приложение Garmin Express на компьютере (garmin.com/express). Личные аудиофайлы, например .mp3 и .m4a, можно загрузить на часы с компьютера. Подробнее на garmin.com/musicfiles. 1 Подключите часы к компьютеру с помощью входящего в комплект USB-кабеля. 2 На компьютере откройте приложение Garmin Express, выберите часы и выберите Music. СОВЕТ: для компьютеров Windows® можно выбрать и перейти к папке с аудиофайлами. Для компьютеров Apple® приложение Garmin Express использует вашу библиотеку iTunes®. 3 В списке My Music или iTunes Library выберите категорию аудиофайлов, например песни или плейлисты. 4 Установите флажки для аудиофайлов и выберите Send to Device. 5 При необходимости в списке выберите категорию, установите флажки и выберите Remove From Device, чтобы удалить аудиофайлы.

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

Вопрос? Сканируйте

Прослушивание музыки

1 При необходимости подключите Bluetooth-наушники (Connecting Bluetooth Headphones, стр. 43). 2 Нажмите. 3 Выберите Settings > Music > Music Providers. 4 Выберите вариант: - Чтобы слушать музыку, загруженную на часы с компьютера, выберите My Music (Downloading Personal Audio Content, стр. 42). - Чтобы управлять воспроизведением музыки на телефоне, выберите Control Phone. - Чтобы слушать музыку от стороннего провайдера, выберите название провайдера и выберите плейлист. 5 Выберите.

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

Вопрос? Сканируйте

Элементы управления воспроизведением музыки

ПРИМЕЧАНИЕ: элементы управления воспроизведением музыки могут выглядеть по-разному в зависимости от выбранного источника музыки. Выберите, чтобы увидеть больше элементов управления воспроизведением. Выберите, чтобы настроить громкость. Выберите, чтобы воспроизвести и приостановить текущий аудиофайл. Выберите, чтобы перейти к следующему аудиофайлу в плейлисте. Удерживайте для перемотки вперёд текущего аудиофайла. Выберите, чтобы перезапустить текущий аудиофайл. Выберите дважды, чтобы перейти к предыдущему аудиофайлу в плейлисте. Удерживайте для перемотки назад текущего аудиофайла. Выберите, чтобы изменить режим повтора. Выберите, чтобы изменить режим случайного порядка.

© «Спорт Лайф», 2026

Подключение Bluetooth-наушников

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

© «Спорт Лайф», 2026

Изменение режима звука

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

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка циферблата

Часы поставляются с несколькими предзагруженными циферблатами. Также можно установить и активировать циферблат Connect IQ из магазина Connect IQ (Connect IQ Features, стр. 16). 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Watch Face. 3 Проведите вверх или вниз, чтобы увидеть циферблаты. 4 Выберите Add New, чтобы создать собственный цифровой или аналоговый циферблат. 5 Нажмите кнопку действия. 6 Выберите вариант: - Чтобы активировать циферблат, выберите Apply. - Чтобы изменить стиль цифр для аналогового циферблата, выберите Background. - Чтобы изменить стиль стрелок для аналогового циферблата, выберите Hands. - Чтобы изменить стиль цифр для цифрового циферблата, выберите Layout. - Чтобы изменить стиль секунд для цифрового циферблата, выберите Seconds. - 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. Коснитесь экрана, чтобы выбрать циферблат.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки гольфа

Нажмите и выберите Settings > Golf Settings, чтобы настроить параметры и функции гольфа. Scoring: позволяет задать предпочтения по подсчёту очков и включить отслеживание статистики. Driver Distance: задаёт среднюю дистанцию полёта мяча от зоны ти при ударе драйвером. Дистанция драйвера отображается дугой на карте. PlaysLike: задаёт предпочтения для функции дистанции «plays like», которая показывает скорректированные дистанции до грина во время игры в гольф (PlaysLike Distance Icons, стр. 11, PlaysLike Settings, стр. 44). Contour Shading: позволяет выбрать затенение по высоте или по уклону для гринов на полях с данными о рельефе грина (Garmin Golf App, стр. 15). Big Numbers: меняет размер цифр на экране просмотра лунки. Tournament Mode: отключает функции PinPointer и дистанции PlaysLike. Эти функции не разрешены во время санкционированных турниров или раундов для расчёта гандикапа. Golf Distance: задаёт единицу измерения дистанции во время игры в гольф. Golf Wind Speed: задаёт единицу измерения скорости ветра во время игры в гольф. Club Prompt: показывает запрос, позволяющий ввести, какой клюшкой вы воспользовались после каждого определённого удара. Satellites: задаёт спутниковую систему для занятия (Satellite Settings, стр. 47). Record Activity: включает запись FIT-файла занятия для гольф-занятий. FIT-файлы записывают фитнес-информацию, адаптированную для приложения Garmin Connect. Club Sensors: позволяет настроить датчики клюшек Approach CT10. Virtual Caddie: позволяет выбрать автоматические или ручные рекомендации по клюшке от виртуального кэдди. Появляется после того, как вы сыграете пять раундов гольфа, отследите свои клюшки и загрузите счётные карточки в приложение Garmin Golf.

Настройки подсчёта очков

Нажмите и выберите Settings > Golf Settings > Scoring. Scoring Method: меняет метод, который устройство использует для ведения счёта. Handicap Scoring: включает подсчёт с гандикапом (Enabling Handicap Scoring, стр. 8). Set Handicap: задаёт ваш гандикап, когда подсчёт с гандикапом включён. Show Score: показывает ваш общий счёт за раунд вверху счётной карточки (Keeping Score, стр. 6). Stat Tracking: включает отслеживание статистики по числу паттов, гринов в регламенте и попаданий на фервей во время игры в гольф. Penalties: включает отслеживание штрафных ударов во время игры в гольф. Prompt: включает запрос в начале раунда, спрашивающий, хотите ли вы вести счёт. 2 Players: настраивает счётную карточку на ведение счёта для двух игроков. ПРИМЕЧАНИЕ: эта настройка доступна только во время раунда. Её нужно включать каждый раз при начале раунда.

Настройки PlaysLike

Нажмите и выберите Settings > Golf Settings > PlaysLike. Wind: включает учёт скорости и направления ветра в корректировках дистанции PlaysLike. Weather: включает учёт плотности воздуха в корректировках дистанции PlaysLike. Home Conditions: позволяет вручную изменить настройки высоты, температуры и влажности, используемые для плотности воздуха. ПРИМЕЧАНИЕ: бывает полезно задать погодные условия, соответствующие месту, где вы обычно играете. Если они не соответствуют условиям на ваших обычных полях, корректировки плотности воздуха могут казаться неточными.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка списка занятий и приложений

1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите Edit. 3 Выберите вариант: - Чтобы добавить занятие или приложение, выберите Add. - Чтобы удалить занятие или приложение, выберите занятие или приложение и выберите. - Чтобы изменить порядок списка, выберите занятие или приложение, прокрутите к нужному месту и выберите.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки занятий и приложений

Эти настройки позволяют адаптировать каждое предзагруженное приложение занятия под ваши нужды. Например, можно настраивать страницы данных и включать оповещения и тренировочные функции. Не все настройки доступны для всех типов занятий. С циферблата нажмите кнопку действия, выберите, выберите занятие, выберите и выберите настройки занятия. СОВЕТ: настройки занятия также можно редактировать во время тренировки. Во время занятия нажмите, выберите Settings и выберите настройки занятия. 3D Distance: рассчитывает пройденную дистанцию с учётом изменения высоты и горизонтального движения по земле. 3D Speed: рассчитывает скорость с учётом изменения высоты и горизонтального движения по земле. Accent Color: задаёт акцентный цвет каждого занятия, чтобы помочь определить, какое занятие активно. Alerts: задаёт тренировочные или навигационные оповещения для занятия (Alerts, стр. 47). Auto Pause: настраивает устройство останавливать запись данных, когда вы перестаёте двигаться или опускаетесь ниже заданной скорости. Эта функция полезна, если занятие включает светофоры или другие места, где нужно останавливаться. Auto Scroll: позволяет автоматически переключаться по всем экранам данных занятия во время работы таймера. Auto Set: позволяет часам автоматически начинать и завершать подходы во время силовой тренировки. Broadcast Heart Rate: включает автоматическую трансляцию данных пульса при запуске занятия (Broadcasting Heart Rate to Garmin Devices, стр. 31). Data Screens: позволяет настраивать экраны данных и добавлять новые экраны данных для занятия (Customizing the Data Screens, стр. 46). Edit Weight: позволяет добавить вес, использованный для подхода во время силовой или кардиотренировки.

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

Вопрос? Сканируйте

Настройки занятий и приложений

Grading System: задаёт систему категорий для оценки сложности маршрута при скалолазании. Lane Number: задаёт номер вашей дорожки для бега по треку. Laps: настраивает устройство отмечать круги автоматически функцией Auto Lap® или вручную по нажатию кнопки. Функция Auto Lap отмечает круги на определённой дистанции автоматически. Эта функция полезна для сравнения вашей результативности на разных участках занятия (например, каждую 1 милю или 5 километров). Mode Tracking: включает или отключает автоматическое отслеживание режима подъёма или спуска для бэккантри-катания на лыжах и сноуборде. Pool Size: задаёт длину бассейна для плавания. Power Save Timeout: задаёт длительность тайм-аута энергосбережения - как долго часы остаются в режиме тренировки, например когда вы ждёте старта забега. Опция Normal переводит часы в энергосберегающий режим часов после 5 минут бездействия. Опция Extended переводит часы в энергосберегающий режим после 25 минут бездействия. Расширенный режим может сократить время работы аккумулятора между зарядками. Record VO2 Max.: включает запись VO2 max. для занятия трейлраннингом. Rename: задаёт название занятия. Rep Counting: включает или отключает подсчёт повторений во время тренировки. Опция Workouts Only включает подсчёт повторений только во время управляемых тренировок. Restore Defaults: позволяет сбросить настройки занятия. Route Stats: включает отслеживание статистики маршрута для занятий скалолазанием в помещении. Satellites: задаёт спутниковую систему для занятия (Satellite Settings, стр. 47). Self Evaluation: задаёт, как часто вы оцениваете воспринимаемое усилие для занятия (Evaluating an Activity, стр. 34). Stroke Detect.: включает определение гребков для плавания в бассейне. Workout Videos: включает обучающие анимации тренировок для занятий силовой, кардио, йогой или пилатесом. Анимации доступны для предустановленных тренировок и тренировок, загруженных из аккаунта Garmin Connect.

Настройка экранов данных

Можно показывать, скрывать и менять компоновку и содержимое экранов данных для каждого занятия. 1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите. 3 Выберите занятие. 4 Выберите. 5 Выберите настройки занятия. 6 Выберите Data Screens. 7 Проведите вверх или вниз, чтобы выбрать экран данных для настройки. 8 Нажмите кнопку действия. 9 Выберите вариант: - Выберите Layout, чтобы настроить число полей данных на экране. - Выберите поле, чтобы изменить отображаемые в нём данные. СОВЕТ: список всех доступных полей данных см. в Data Fields, стр. 62. 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. 10 При необходимости выберите Add New, чтобы добавить экран данных в цикл. Можно добавить собственный экран данных или выбрать один из предопределённых.

Настройки спутников

Можно изменить настройки спутников, чтобы выбрать спутниковые системы для каждого занятия. Подробнее о спутниковых системах на garmin.com/aboutGPS. Нажмите кнопку действия, выберите занятие, выберите, выберите настройки занятия и выберите Satellites. ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна не для всех занятий. Off: отключает спутниковые

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

Вопрос? Сканируйте

системы для занятия. Use Default: позволяет часам использовать системную настройку спутников по умолчанию (System Settings, стр. 51). GPS Only: включает спутниковую систему GPS. All Systems: включает несколько спутниковых систем. Совместное использование нескольких систем повышает производительность в сложных условиях и ускоряет определение позиции по сравнению с использованием только GPS. Однако использование нескольких систем может разряжать аккумулятор быстрее, чем только GPS. All + Multi-Band: включает несколько спутниковых систем на нескольких частотных диапазонах. Многодиапазонные системы используют несколько частотных диапазонов и обеспечивают более стабильные треки, улучшенное позиционирование, меньше ошибок многолучёвости и меньше атмосферных ошибок при использовании часов в сложных условиях. ПРИМЕЧАНИЕ: доступно не для всех моделей часов. Auto Select: позволяет часам использовать технологию SatIQ™ для динамического выбора лучшей многодиапазонной системы в зависимости от вашего окружения. Настройка Auto Select обеспечивает наилучшую точность позиционирования, всё ещё приоритизируя время работы аккумулятора. ПРИМЕЧАНИЕ: доступно не для всех моделей часов. UltraTrac: записывает точки трека и данные датчиков реже. Включение функции UltraTrac увеличивает время работы аккумулятора, но снижает качество записанных занятий. Функцию UltraTrac стоит использовать для занятий, требующих более долгой работы аккумулятора, для которых частые обновления данных датчиков менее важны.

Оповещения

Для каждого занятия можно задать оповещения, которые помогают тренироваться к конкретным целям. Некоторые оповещения доступны только для определённых занятий. Некоторым оповещениям нужны дополнительные аксессуары, например пульсометр или датчик каденса. Есть три типа оповещений: оповещения о событии, оповещения о диапазоне и повторяющиеся оповещения. Оповещение о событии: оповещает вас один раз. Событие - это конкретное значение. Например, можно настроить часы оповещать вас, когда вы сожжёте заданное число калорий. Оповещение о диапазоне: оповещает вас каждый раз, когда часы выше или ниже заданного диапазона значений. Например, можно настроить часы оповещать вас, когда пульс ниже 60 ударов в минуту (bpm) и выше 210 bpm. Повторяющееся оповещение: оповещает вас каждый раз, когда часы записывают заданное значение или интервал. Например, можно настроить часы оповещать вас каждые 30 минут. Название | Тип | Описание Cadence | Диапазон | Можно задать минимальное и максимальное значения каденса. Calories | Событие, повторяющееся | Можно задать число калорий. Custom | Событие, повторяющееся | Можно выбрать существующее сообщение или создать собственное и выбрать тип оповещения. Distance | Повторяющееся | Можно задать интервал дистанции. Heart Rate | Диапазон | Можно задать минимальное и максимальное значения пульса или выбрать смену зон. Pace | Диапазон | Можно задать минимальное и максимальное значения темпа. Run/Walk | Повторяющееся | Можно задать перерывы на ходьбу по времени через равные интервалы. Speed | Диапазон | Можно задать минимальное и максимальное значения скорости. Stroke Rate | Диапазон | Можно задать высокое или низкое число гребков в минуту. Time | Событие, повторяющееся | Можно задать интервал времени.

Настройка оповещения

© «Спорт Лайф», 2026

1 Нажмите кнопку действия. 2 Выберите. 3 Выберите занятие. 4 Выберите. 5 Выберите настройки занятия. 6 Выберите Alerts. 7 Выберите вариант: - Выберите Add New, чтобы добавить новое оповещение для занятия. - Выберите название оповещения, чтобы изменить существующее. 8 При необходимости выберите тип оповещения. 9 Выберите зону, введите минимальное и максимальное значения или введите собственное значение для оповещения. 10 При необходимости включите оповещение. Для оповещений о событии и повторяющихся сообщение появляется каждый раз, когда вы достигаете значения оповещения. Для оповещений о диапазоне сообщение появляется каждый раз, когда вы превышаете или опускаетесь ниже заданного диапазона (минимального и максимального значений).

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка профиля пользователя

Можно обновить настройки пола, года рождения, роста, веса, запястья и зон пульса (Setting Your Heart Rate Zones, стр. 32). Часы используют эту информацию для расчёта точных тренировочных данных. 1 Нажмите. Выберите Settings > User Profile. Выберите вариант.

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

Вопрос? Сканируйте

Функции безопасности и отслеживания

ВНИМАНИЕ Функции безопасности и отслеживания - это вспомогательные функции, и на них нельзя полагаться как на основной способ получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не связывается с экстренными службами от вашего имени. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Чтобы использовать функции безопасности и отслеживания, часы Approach S72 должны быть подключены к приложению Garmin Connect по технологии Bluetooth. Ваш сопряжённый телефон должен иметь тарифный план передачи данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступны данные. Экстренные контакты можно ввести в аккаунте Garmin Connect. Подробнее о функциях безопасности и отслеживания на garmin.com/safety. Assistance: позволяет отправить сообщение с вашим именем, ссылкой LiveTrack и GPS-местоположением (если доступно) вашим экстренным контактам. Incident detection: когда часы Approach S72 обнаруживают происшествие во время определённых уличных занятий, часы отправляют автоматическое сообщение, ссылку LiveTrack и GPS-местоположение (если доступно) вашим экстренным контактам.

Добавление экстренных контактов

Номера телефонов экстренных контактов используются в функциях безопасности и отслеживания. 1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Safety & Tracking > Safety Features > Emergency Contacts > Add Emergency Contacts. 3 Следуйте инструкциям на экране. Ваши экстренные контакты получат уведомление о том, что вы добавили их в качестве экстренного контакта, и смогут принять или отклонить ваш запрос. Если контакт отклонит запрос, необходимо выбрать другой экстренный контакт.

Включение и отключение детекции происшествий

ВНИМАНИЕ Детекция происшествий - это вспомогательная функция, доступная только для определённых уличных занятий. На неё нельзя полагаться как на основной способ получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не связывается с экстренными службами от вашего имени. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Прежде чем включить детекцию происшествий на часах, нужно настроить экстренные контакты в приложении Garmin Connect (Adding Emergency Contacts, стр. 49). Ваш сопряжённый телефон должен иметь тарифный план передачи данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступны данные. Ваши экстренные контакты должны иметь возможность получать электронные письма или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы на сообщения). 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > Safety > Incident Detection. 3 Выберите GPS-занятие. ПРИМЕЧАНИЕ: детекция происшествий доступна только для определённых уличных занятий. Когда часы Approach S72 обнаруживают происшествие и телефон подключён, приложение Garmin Connect может отправить автоматическое текстовое сообщение и письмо с вашим именем и GPS-местоположением (если доступно) вашим экстренным контактам. На устройстве и сопряжённом телефоне появляется сообщение о том, что ваши контакты будут проинформированы через 15 секунд. Если помощь не нужна, автоматическое экстренное сообщение можно отменить.

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

Вопрос? Сканируйте

Запрос помощи

ВНИМАНИЕ Запрос помощи - это вспомогательная функция, и на неё нельзя полагаться как на основной способ получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не связывается с экстренными службами от вашего имени. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Прежде чем запрашивать помощь, нужно настроить экстренные контакты в приложении Garmin Connect (Adding Emergency Contacts, стр. 49). Ваш сопряжённый телефон должен иметь тарифный план передачи данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступны данные. Ваши экстренные контакты должны иметь возможность получать электронные письма или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы на сообщения). 1 Нажмите. 2 Выберите Assistance. Появится экран обратного отсчёта. СОВЕТ: можно выбрать Cancel до завершения отсчёта, чтобы отменить сообщение.

Настройки здоровья и самочувствия

Нажмите и выберите Settings > Health & Wellness. Heart Rate: позволяет настроить параметры наручного пульсометра (Wrist Heart Rate Monitor Settings, стр. 30). Pulse Ox Mode: позволяет выбрать режим пульсоксиметра (Setting the Pulse Oximeter Mode, стр. 33). Move Alert: включает или отключает функцию оповещения о движении (Using the Move Alert, стр. 50). Goal Alerts: позволяет включать и отключать оповещения о целях или отключать их только во время занятий. Оповещения о целях появляются для вашей ежедневной цели по шагам, ежедневной цели по пройденным этажам и недельной цели по минутам интенсивности. Move IQ: позволяет включать и отключать события Move IQ®. Когда ваши движения совпадают с привычными паттернами упражнений, функция Move IQ автоматически определяет событие и показывает его в вашей хронологии. События Move IQ показывают тип и длительность активности, но не появляются в списке занятий или ленте новостей. Для большей детализации и точности можно записать занятие с таймером на устройстве.

Auto Goal (автоматическая цель)

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

Использование оповещения о движении

Длительное сидение может вызвать нежелательные изменения метаболического состояния. Оповещение о движении напоминает вам продолжать двигаться. После часа бездействия появляются Move! и шкала движения. Дополнительные сегменты появляются после каждых 15 минут бездействия. Устройство также подаёт звуковой сигнал или вибрирует, если звуковые сигналы включены. Совершите короткую прогулку (хотя бы пару минут), чтобы сбросить оповещение о движении.

Минуты интенсивности

Для улучшения здоровья такие организации, как Всемирная организация здравоохранения, рекомендуют не менее 150 минут в неделю активности умеренной интенсивности, например быстрой ходьбы, или 75 минут в неделю активности высокой интенсивности, например бега. Часы отслеживают интенсивность вашей активности и записывают время, проведённое в активности умеренной и высокой интенсивности (для количественной оценки высокой интенсивности нужны данные пульса). Часы складывают число минут умеренной активности с числом минут высокой активности. Ваши минуты высокой интенсивности удваиваются при сложении.

Накопление минут интенсивности

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

Вопрос? Сканируйте

Часы Approach S72 рассчитывают минуты интенсивности, сравнивая ваши данные пульса со средним пульсом покоя. Если пульс отключён, часы рассчитывают минуты умеренной интенсивности, анализируя число ваших шагов в минуту. - Запустите занятие с таймером для наиболее точного расчёта минут интенсивности. - Носите часы весь день и ночь для наиболее точного пульса покоя.

Отслеживание сна

Во время сна часы автоматически определяют ваш сон и отслеживают ваше движение в обычные часы сна. Обычные часы сна можно задать в пользовательских настройках аккаунта Garmin Connect. Статистика сна включает общее число часов сна, фазы сна, движение во сне и оценку сна. Статистику сна можно просматривать в аккаунте Garmin Connect. ПРИМЕЧАНИЕ: дневной сон не добавляется в статистику сна. Можно использовать режим «Не беспокоить», чтобы отключить уведомления и оповещения, за исключением будильников (Using Do Not Disturb Mode, стр. 13).

Использование автоматического отслеживания сна

1 Носите часы во время сна. 2 Загрузите данные отслеживания сна на сайт Garmin Connect (Using the Smartphone Apps, стр. 15). Статистику сна можно просматривать в аккаунте Garmin Connect. Информацию о сне за прошлую ночь можно просматривать на часах Approach S72 (Glances, стр. 18).

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

Вопрос? Сканируйте

Настройки системы

Нажмите и выберите Settings > System. Language: задаёт язык, отображаемый на часах. Time: настраивает параметры времени (Time Settings, стр. 52). Display: настраивает параметры экрана (Changing the Display Settings, стр. 52). Sleep Mode: позволяет задать часы сна и предпочтения режима сна (Customizing Sleep Mode, стр. 53). Do Not Disturb: позволяет включить режим «Не беспокоить». Можно редактировать предпочтения для экрана, уведомлений, оповещений и жестов запястья. Auto Lock: позволяет автоматически блокировать кнопки и сенсорный экран, чтобы предотвратить случайные нажатия и свайпы. Units: задаёт единицы измерения, используемые на часах (Changing the Units of Measure, стр. 52). Start of Week: позволяет задать, какой день часы используют как начало недели. Battery Status: настраивает часы показывать оставшийся заряд аккумулятора в процентах или в виде времени. Reset: позволяет сбросить пользовательские данные и настройки (Resetting All Default Settings, стр. 53). Software Update: позволяет устанавливать загруженные обновления ПО, включать автоматические обновления или вручную проверять обновления (Product Updates, стр. 2). Можно выбрать What's New, чтобы увидеть список новых функций из последнего установленного обновления ПО. About: показывает информацию об устройстве, ПО, лицензии и нормативную информацию. Map Manager: показывает загруженные версии карт и позволяет загружать обновления карт. Advanced: задаёт расширенные настройки системы (Advanced Settings, стр. 53).

Настройки времени

Нажмите и выберите Settings > System > Time. Time Format: настраивает часы показывать время в 12-часовом, 24-часовом или военном формате. Date Format: задаёт порядок отображения дня, месяца и года для дат. Set Time: задаёт время для часов. Опция Auto задаёт время автоматически на основе вашей GPS-позиции. Time: позволяет настроить время, если опция Set Time установлена на Manual. Alerts: позволяет задать ежечасные оповещения, а также оповещения о восходе и закате, которые звучат за определённое число минут или часов до фактического восхода или заката (Setting Time Alerts, стр. 52). Time Sync: позволяет вручную синхронизировать время при смене часовых поясов и обновлять переход на летнее время.

Настройка временных оповещений

1 Нажмите. 2 Выберите Settings > System > Time > Alerts. 3 Выберите вариант: - Чтобы установить оповещение, которое звучит за определённое число минут или часов до фактического заката, выберите Til Sunset > Status > On, выберите Time и введите время. - Чтобы установить оповещение, которое звучит за определённое число минут или часов до фактического восхода, выберите Til Sunrise > Status > On, выберите Time и введите время. - Чтобы установить оповещение, которое звучит каждый час, выберите Hourly > On.

Изменение настроек дисплея

1 Нажмите. 2 Выберите Settings > System > Display. 3 Выберите During Activity, General Use или During Sleep. 4 Выберите вариант: - Выберите Always On Display, чтобы данные циферблата всегда оставались видимыми, а яркость и фон были приглушены. Эта опция

© «Спорт Лайф», 2026

влияет на ресурс аккумулятора и дисплея. - Выберите Brightness, чтобы задать уровень яркости экрана. - Выберите Red Shift, чтобы перевести экран в оттенки красного, что позволяет пользоваться часами при слабом освещении и помогает сохранить ночное зрение. - Выберите Alerts, чтобы включать экран при оповещениях. - Выберите Wrist Gesture, чтобы включать экран поднятием и поворотом руки для взгляда на запястье. - Выберите Timeout, чтобы задать время до выключения экрана.

Изменение единиц измерения

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

Настройка режима сна

1 Нажмите. 2 Выберите Settings > System > Sleep Mode. 3 Выберите вариант: - Выберите Schedule, выберите день и введите ваши обычные часы сна. - Выберите Watch Face, чтобы использовать циферблат для сна. - Выберите Display, чтобы настроить яркость экрана и время до отключения. - Выберите Do Not Disturb, чтобы включить или отключить режим «Не беспокоить».

Сброс всех настроек по умолчанию

Прежде чем сбрасывать все настройки по умолчанию, синхронизируйте часы с приложением Garmin Connect, чтобы выгрузить данные о занятиях. Можно сбросить все настройки часов к заводским значениям по умолчанию. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > System > Reset. 3 Выберите вариант: - Чтобы сбросить все настройки часов к заводским значениям и сохранить всю введённую пользователем информацию и историю занятий, выберите Reset Default Settings. - Чтобы удалить все занятия из истории, выберите Delete All Activities. - Чтобы сбросить все итоги по дистанции и времени, выберите Reset Totals. - Чтобы удалить все загруженные файлы полей и сбросить список последних сыгранных полей, выберите Reset Golf Courses. - Чтобы сбросить все настройки часов к заводским значениям и удалить всю введённую пользователем информацию и историю занятий, выберите Delete Data and Reset Settings. ПРИМЕЧАНИЕ: если вы настроили кошелёк Garmin Pay, эта опция удаляет кошелёк с часов. Если на часах хранится музыка, эта опция удаляет вашу сохранённую музыку.

Расширенные настройки

Нажмите и выберите Settings > System > Advanced. Screenshot: позволяет сделать снимок экрана часов. Снимки экрана сохраняются в папке Screenshot в памяти устройства. Data Recording: задаёт, как устройство записывает данные занятия. Опция Smart recording (по умолчанию) позволяет вести более длительные записи занятий. Опция Every Second recording даёт более детальные записи занятий, но может не записать целиком занятия, которые длятся дольше. USB Mode: задаёт, использовать ли часам MTP (media transfer protocol) или режим Garmin при подключении к компьютеру. Режим Garmin позволяет продолжать пользоваться часами, пока они подключены к источнику питания. Satellites: задаёт спутниковую систему по умолчанию для занятий. При необходимости можно

© «Спорт Лайф», 2026

настроить спутниковую систему для каждого занятия (Satellite Settings, стр. 47).

© «Спорт Лайф», 2026

Беспроводные датчики

Часы можно сопрягать и использовать с беспроводными датчиками по технологии ANT+® или Bluetooth (Wireless Sensors, стр. 54). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных (Customizing the Data Screens, стр. 46). Если ваши часы были укомплектованы датчиком, они уже сопряжены. Сведения о совместимости конкретного датчика Garmin, его покупке или просмотре руководства пользователя - на buy.garmin.com для этого датчика. Тип датчика | Описание Club Sensors | Можно использовать датчики клюшек Approach CT10, чтобы автоматически отслеживать ваши удары в гольфе, включая местоположение, дистанцию и тип клюшки. eBike | Можно использовать часы с вашим электровелосипедом и просматривать данные велосипеда, например о заряде и переключении передач, во время поездок. External Heart Rate | Можно использовать внешний датчик, например пульсометр HRM-Pro™ или HRM-Dual™, чтобы просматривать данные пульса во время занятий. Foot Pod | Можно использовать датчик на обуви для записи темпа и дистанции вместо GPS при тренировках в помещении или при слабом сигнале GPS. Headphones | Можно использовать Bluetooth-наушники для прослушивания музыки, загруженной на часы (Connecting Bluetooth Headphones, стр. 43). Speed/Cadence | Можно прикрепить датчики скорости или каденса к велосипеду и просматривать данные во время поездки. При необходимости можно вручную ввести окружность колеса (Wheel Size and Circumference, стр. 65). Tempe | Можно прикрепить датчик температуры tempe™ к надёжному ремешку или петле, где он будет открыт окружающему воздуху, чтобы давать стабильный источник точных данных о температуре.

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

Вопрос? Сканируйте

Сопряжение беспроводных датчиков

При первом подключении беспроводного датчика к часам по технологии ANT+ или Bluetooth нужно сопрячь часы и датчик. Если датчик поддерживает и ANT+, и Bluetooth, Garmin рекомендует сопрягать по технологии ANT+. После сопряжения часы подключаются к датчику автоматически, когда вы начинаете занятие, а датчик активен и находится в зоне действия. 1 Отойдите не менее чем на 10 м (33 фута) от других беспроводных датчиков. 2 Если вы сопрягаете пульсометр, наденьте его. Пульсометр не отправляет и не получает данные, пока вы его не наденете. 3 Нажмите. 4 Выберите Settings > Sensors & Accessories. 5 Выберите Add New. 6 Выберите тип датчика. 7 Поднесите часы на расстояние 3 м (10 футов) к датчику и подождите, пока часы сопрягаются с датчиком. После подключения часов к датчику вверху экрана появляется значок.

© «Спорт Лайф», 2026

Датчики клюшек

Часы совместимы с датчиками клюшек для гольфа Approach CT10. Сопряжённые датчики клюшек можно использовать, чтобы автоматически отслеживать ваши удары в гольфе, включая местоположение, дистанцию и тип клюшки. Подробнее - в руководстве пользователя для ваших датчиков клюшек (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

© «Спорт Лайф», 2026

Темп и дистанция бега HRM-Pro

Аксессуар серии HRM-Pro рассчитывает ваш темп и дистанцию бега на основе профиля пользователя и движения, измеряемого датчиком на каждом шаге. Пульсометр выдаёт темп и дистанцию бега, когда GPS недоступен, например при беге на дорожке. Можно просматривать темп и дистанцию бега на совместимых часах Approach при подключении по технологии ANT+. Также можно просматривать их в совместимых сторонних тренировочных приложениях при подключении по технологии Bluetooth. Точность темпа и дистанции улучшается с калибровкой. Автоматическая калибровка: настройка по умолчанию на ваших часах - Auto Calibrate. Аксессуар серии HRM-Pro калибруется каждый раз, когда вы бежите на улице с ним, подключённым к совместимым часам Approach. ПРИМЕЧАНИЕ: автоматическая калибровка не работает для профилей занятий в помещении, трейлраннинга или ультрабега (Tips for Recording Running Pace and Distance, стр. 55). Ручная калибровка: можно выбрать Calibrate & Save после бега на дорожке с подключённым аксессуаром серии HRM-Pro (Calibrating the Treadmill Distance, стр. 35).

Советы по записи темпа и дистанции бега

- Обновите программное обеспечение часов Approach (Product Updates, стр. 2). - Выполните несколько уличных пробежек с GPS и подключённым аксессуаром серии HRM-Pro. Важно, чтобы ваш диапазон темпов на улице совпадал с диапазоном темпов на беговой дорожке. - Если ваш бег включает песок или глубокий снег, перейдите в настройки датчика и отключите Auto Calibrate. - Если вы ранее подключали совместимый датчик на обуви по технологии ANT+, установите для него статус Off или удалите его из списка подключённых датчиков. - Выполните бег на дорожке с ручной калибровкой (Calibrating the Treadmill Distance, стр. 35). - Если автоматическая и ручная калибровки кажутся неточными, перейдите в настройки датчика и выберите HRM Pace & Distance > Reset Calibration Data. ПРИМЕЧАНИЕ: можно попробовать отключить Auto Calibrate, а затем снова откалибровать вручную (Calibrating the Treadmill Distance, стр. 35).

© «Спорт Лайф», 2026

Использование дополнительного велосипедного датчика скорости или каденса

Можно использовать совместимый велосипедный датчик скорости или каденса для отправки данных на часы. - Сопрягите датчик с часами (Wireless Sensors, стр. 54). - Задайте размер колеса (Wheel Size and Circumference, стр. 65). - Отправляйтесь на поездку (Starting an Activity, стр. 34).

© «Спорт Лайф», 2026

Датчик температуры

Устройство совместимо с датчиком температуры tempe. Можно прикрепить датчик к надёжному ремешку или петле, где он будет открыт окружающему воздуху, чтобы давать стабильный источник точных данных о температуре. Чтобы отображать данные о температуре, нужно сопрячь датчик tempe с устройством. Подробнее - в инструкциях для вашего датчика tempe (garmin.com/manuals/tempe).

© «Спорт Лайф», 2026

Замена ремешков

1 С помощью точной плоской отвёртки нажмите на штифт часов. 2 Снимите ремешок с часов. 3 Выберите вариант: - Чтобы установить новый ремешок Approach S72, совместите одну сторону нового ремешка с отверстиями на часах, нажмите на выступающий штифт часов и вдавите ремешок на место. ПРИМЕЧАНИЕ: убедитесь, что ремешок закреплён надёжно. Штифт часов должен совпадать с отверстиями на часах. - Чтобы установить совместимый ремешок QuickFit®, выньте штифт часов из ремешка Approach S72, верните штифт на часы и вдавите новый ремешок на место. ПРИМЕЧАНИЕ: убедитесь, что ремешок закреплён надёжно. Защёлка должна закрыться поверх штифта часов. 4 Повторите шаги, чтобы заменить второй ремешок.

© «Спорт Лайф», 2026

Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ Избегайте сильных ударов и грубого обращения, так как это может сократить срок службы изделия. Не нажимайте кнопки под водой. Не используйте острый предмет для очистки устройства. Никогда не используйте твёрдый или острый предмет для работы с сенсорным экраном, иначе возможно повреждение. Избегайте химических чистящих средств, растворителей и репеллентов от насекомых, которые могут повредить пластиковые компоненты и покрытие. Тщательно промывайте устройство пресной водой после контакта с хлором, солёной водой, солнцезащитным кремом, косметикой, спиртом или другими агрессивными химическими веществами. Длительный контакт с этими веществами может повредить корпус. Не храните устройство там, где возможно длительное воздействие экстремальных температур, так как это может привести к необратимому повреждению.

Чистка часов

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

Долгосрочное хранение

Если вы не планируете использовать устройство в течение нескольких месяцев, следует зарядить батарею минимум до 50% перед хранением устройства. Следует хранить устройство в прохладном, сухом месте при температурах около обычного домашнего уровня. После хранения следует полностью зарядить устройство перед его использованием.

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть информацию об устройстве, например идентификатор устройства, версию программного обеспечения, нормативную информацию и лицензионное соглашение. 1 Нажмите. 2 Выберите Settings > System > About.

Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии на электронной этикетке

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

© «Спорт Лайф», 2026

Управление данными

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

Удаление файлов

УВЕДОМЛЕНИЕ Если вы не знаете назначение файла, не удаляйте его. Память устройства содержит важные системные файлы, которые не следует удалять. 1 Откройте диск или том Garmin. 2 При необходимости откройте папку или том. 3 Выберите файл. 4 Нажмите клавишу Delete на клавиатуре. ПРИМЕЧАНИЕ: операционные системы Mac обеспечивают ограниченную поддержку режима передачи файлов MTP. Нужно открыть диск Garmin в операционной системе Windows. Для удаления музыкальных файлов с устройства следует использовать приложение Garmin Express.

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

Вопрос? Сканируйте

Получение дополнительной информации

Дополнительную информацию об этом изделии можно найти на сайте Garmin. - Перейдите на support.garmin.com за дополнительными руководствами, статьями и обновлениями программного обеспечения. - Перейдите на buy.garmin.com или свяжитесь с дилером Garmin за информацией о дополнительных аксессуарах и запасных частях. - Перейдите на www.garmin.com/ataccuracy за информацией о точности функций. Это не медицинское устройство.

© «Спорт Лайф», 2026

Советы по максимальному продлению работы аккумулятора

Чтобы продлить срок службы аккумулятора, попробуйте эти советы. - Уменьшите время до отключения экрана (Changing the Display Settings, стр. 52). - Откажитесь от опции Always On Display и выберите более короткое время до отключения (Changing the Display Settings, стр. 52). - Уменьшите яркость экрана (Changing the Display Settings, стр. 52). - Используйте спутниковый режим UltraTrac для вашего занятия (Satellite Settings, стр. 47). - Отключайте технологию Bluetooth, когда не пользуетесь подключёнными функциями (Controls, стр. 27). - При паузе в занятии на длительный срок используйте опцию Resume Later (Stopping an Activity, стр. 34). - Используйте циферблат, который не обновляется каждую секунду. Например, циферблат без секундной стрелки (Customizing the Watch Face, стр. 43). - Ограничьте уведомления телефона, которые отображают часы (Managing Notifications, стр. 13). - Прекратите трансляцию данных пульса на сопряжённые устройства (Broadcasting Heart Rate to Garmin Devices, стр. 31). - Отключите наручный пульсометр (Wrist Heart Rate Monitor Settings, стр. 30). ПРИМЕЧАНИЕ: наручный пульсометр используется для расчёта минут высокой интенсивности и сожжённых калорий. - Включите ручные измерения пульсоксиметра (Setting the Pulse Oximeter Mode, стр. 33).

© «Спорт Лайф», 2026

Устройство не может найти ближайшие поля для гольфа

Если обновление поля было прервано или отменено до завершения, на устройстве могут отсутствовать данные поля. Чтобы восстановить недостающие данные поля, нужно снова обновить поля. 1 Загрузите и установите обновления полей из приложения Garmin Express (Updating the Software Using Garmin Express, стр. 16). Безопасно отключите устройство. Выйдите на улицу и начните тестовый раунд гольфа, чтобы убедиться, что устройство находит ближайшие поля.

© «Спорт Лайф», 2026

Совместим ли мой телефон с моими часами?

Часы Approach S72 совместимы с телефонами, использующими технологию Bluetooth. Информация о совместимости Bluetooth - на garmin.com/ble.

© «Спорт Лайф», 2026

Мой телефон не подключается к часам

Если телефон не подключается к часам, попробуйте эти советы. - Выключите телефон и часы и снова включите их. - Включите технологию Bluetooth на телефоне. - Обновите приложение Garmin Golf до последней версии. - Удалите часы из приложения Garmin Golf и из настроек Bluetooth на телефоне, чтобы повторить процесс сопряжения. - Если вы купили новый телефон, удалите часы из приложения Garmin Golf на телефоне, которым больше не планируете пользоваться. - Поднесите телефон на расстояние 10 м (33 фута) к часам. - На телефоне откройте приложение Garmin Golf и выберите > Garmin Devices > Add Device, чтобы войти в режим сопряжения. - Нажмите и выберите Settings > Phone > Pair Phone.

© «Спорт Лайф», 2026

На устройстве выбран неправильный язык

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

© «Спорт Лайф», 2026

Устройство отображает неправильные единицы измерения

- Убедитесь, что вы выбрали правильную настройку единиц измерения на устройстве (Changing the Units of Measure, стр. 52). - Убедитесь, что вы выбрали правильную настройку единиц измерения в аккаунте Garmin Golf. Если единицы измерения на устройстве не совпадают с аккаунтом Garmin Golf, настройки устройства могут быть перезаписаны при синхронизации.

© «Спорт Лайф», 2026

Перезапуск часов

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

© «Спорт Лайф», 2026

Получение спутниковых сигналов

Устройству может потребоваться открытый обзор неба для получения спутниковых сигналов. Время и дата устанавливаются автоматически на основе позиции GPS. СОВЕТ: подробнее о GPS - на garmin.com/aboutGPS. 1 Выйдите на улицу на открытое место. Передняя сторона устройства должна быть направлена к небу. Подождите, пока устройство определит спутники. Поиск спутниковых сигналов может занять 30-60 секунд.

Улучшение приёма спутниковых сигналов GPS

- Часто синхронизируйте часы с вашим аккаунтом Garmin: ◦Подключите часы к компьютеру с помощью USB-кабеля и приложения Garmin Express. ◦Синхронизируйте часы с приложением Garmin Golf через телефон с включённым Bluetooth. ◦Подключите часы к аккаунту Garmin через беспроводную сеть Wi-Fi. При подключении к аккаунту Garmin часы загружают спутниковые данные за несколько дней, что позволяет быстро находить спутниковые сигналы. - Выйдите с часами на улицу на открытое место вдали от высоких зданий и деревьев. - Оставайтесь неподвижны несколько минут.

© «Спорт Лайф», 2026

Отслеживание активности

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

Не появляется мой дневной счётчик шагов

Дневной счётчик шагов сбрасывается каждую ночь в полночь. Если вместо счётчика шагов появляются прочерки, дайте устройству получить спутниковые сигналы и установить время автоматически.

Количество шагов кажется неточным

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

Счётчики шагов на часах и в аккаунте Garmin Connect не совпадают

Счётчик шагов в аккаунте Garmin Connect обновляется при синхронизации часов. 1 Выберите вариант: - Синхронизируйте счётчик шагов с приложением Garmin Express (Using Garmin Connect on Your Computer, стр. 16). - Синхронизируйте счётчик шагов с приложением Garmin Connect (Using the Smartphone Apps, стр. 15). 2 Подождите, пока данные синхронизируются. Синхронизация может занять несколько минут. ПРИМЕЧАНИЕ: обновление приложения Garmin Connect или приложения Garmin Express не синхронизирует ваши данные и не обновляет счётчик шагов.

Минуты интенсивности мигают

Когда вы тренируетесь с уровнем интенсивности, который засчитывается к вашей цели по минутам интенсивности, минуты интенсивности мигают.

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

Вопрос? Сканируйте

Поля данных

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

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

Ваш показатель Swolf - это сумма времени одного отрезка и числа гребков на этом отрезке (Swim Terminology, стр. 35). Avg. 500m Pace: средний темп плавания на 500 метров за текущее занятие. Avg. Pace: средний темп за текущее занятие. Barometer Chart: график барометрического давления во времени. Barometric Pressure: текущее калиброванное давление окружающей среды. Battery Hours: число часов до разрядки аккумулятора. Battery Percentage: процент оставшегося заряда аккумулятора. Cadence: велоспорт. Число оборотов шатуна. Для отображения этих данных устройство должно быть подключено к датчику каденса. Cadence: бег. Шаги в минуту (правый и левый). Cadence Gauge: бег. Цветная шкала, показывающая текущий диапазон каденса. Calories: общее число сожжённых калорий. Distance: пройденная дистанция за текущий трек или занятие. Distance Per Stroke: дистанция на гребок. Elapsed Time: общее записанное время. Например, если вы запустите таймер и бежите 10 минут, затем остановите таймер на 5 минут, затем запустите таймер и бежите 20 минут, ваше общее затраченное время - 35 минут. Elevation: высота вашего текущего местоположения над или под уровнем моря. Elevation Chart: график высоты во времени. Floors Climbed: общее число пройденных вверх этажей за день. Floors Descended: общее число пройденных вниз этажей за день. Floors per Minute: число пройденных вверх этажей в минуту. Glide Ratio: отношение пройденной горизонтальной дистанции к изменению вертикальной дистанции. GPS: сила сигнала спутника GPS. GPS Elevation: высота вашего текущего местоположения по GPS. Grade: расчёт подъёма (высоты) относительно пробега (дистанции). Например, если на каждые 3 м (10 футов) подъёма вы проходите 60 м (200 футов), уклон составляет 5%. Grade Adjusted Pace: средний темп, скорректированный по крутизне рельефа. Heading: направление вашего движения.

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

Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Heart Rate: ваш пульс в ударах в минуту (bpm). Устройство должно быть подключено к совместимому пульсометру. Heart Rate %Max.: процент максимального пульса. Heart Rate Chart: график вашего пульса на протяжении занятия. Heart Rate Gauge: цветная шкала, показывающая текущую зону пульса. Heart Rate Zone: текущий диапазон вашего пульса (от 1 до 5). Зоны по умолчанию основаны на профиле пользователя и максимальном пульсе (220 минус ваш возраст). Heart Rate Zones Ratio: цветная шкала, показывающая соотношение времени, проведённого в каждой зоне пульса. Interval Average %HRR: средний процент резерва пульса (максимальный пульс минус пульс в покое) за текущий интервал плавания. Interval Average %Max.: средний процент максимального пульса за текущий интервал плавания. Interval Average Heart Rate: средний пульс за текущий интервал плавания. Interval Distance: пройденная дистанция за текущий интервал. Interval Lengths: число отрезков бассейна, выполненных за текущий интервал. Interval Maximum %HRR: максимальный процент резерва пульса (максимальный пульс минус пульс в покое) за текущий интервал плавания. Interval Maximum %Max.: максимальный процент максимального пульса за текущий интервал плавания. Interval Maximum Heart Rate: максимальный пульс за текущий интервал плавания. Interval Pace: средний темп за текущий интервал. Interval Stroke Rate: среднее число гребков в минуту (spm) за текущий интервал. Interval Strokes Per Length: среднее число гребков на отрезок бассейна за текущий интервал. Interval Strokes Per Length: среднее число гребков на отрезок за текущий интервал. Interval Stroke Type: текущий тип гребка для интервала. Interval Swolf: средний показатель Swolf за текущий интервал. Interval Time: время секундомера за текущий интервал. Lap % Heart Rate Reserve: средний процент резерва пульса (максимальный пульс минус пульс в покое) за текущий круг.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Lap 500m Pace: средний темп плавания на 500 метров за текущий круг. Lap Ascent: вертикальная дистанция подъёма за текущий круг. Lap Cadence: велоспорт. Средний каденс за текущий круг. Lap Cadence: бег. Средний каденс за текущий круг. Lap Descent: вертикальная дистанция спуска за текущий круг. Lap Distance: пройденная дистанция за текущий круг. Lap Distance Per Stroke: плавание. Средняя дистанция на гребок за текущий круг. Lap Distance Per Stroke: гребные виды спорта. Средняя дистанция на гребок за текущий круг. Lap Heart Rate: средний пульс за текущий круг. Lap Heart Rate %Max.: средний процент максимального пульса за текущий круг. Lap Heart Rate %Max.: средний процент максимального пульса за текущий круг. Lap Pace: средний темп за текущий круг. Laps: число кругов, выполненных за текущее занятие. Lap Speed: средняя скорость за текущий круг. Lap Stroke Rate: плавание. Среднее число гребков в минуту (spm) за текущий круг. Lap Stroke Rate: гребные виды спорта. Среднее число гребков в минуту (spm) за текущий круг. Lap Strokes: плавание. Общее число гребков за текущий круг. Lap Strokes: гребные виды спорта. Общее число гребков за текущий круг. Lap Time: время секундомера за текущий круг. Last Lap %HRR: средний процент резерва пульса (максимальный пульс минус пульс в покое) за последний завершённый круг. Last Lap 500m Pace: средний темп плавания на 500 метров за последний круг. Last Lap Ascent: вертикальная дистанция подъёма за последний завершённый круг. Last Lap Cadence: велоспорт. Средний каденс за последний завершённый круг. Last Lap Cadence: бег. Средний каденс за последний завершённый круг. Last Lap Descent: вертикальная дистанция спуска за последний завершённый круг. Last Lap Dist.: пройденная дистанция за последний завершённый круг.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Last Lap Distance Per Stroke: плавание. Средняя дистанция на гребок за последний завершённый круг. Last Lap Distance Per Stroke: гребные виды спорта. Средняя дистанция на гребок за последний завершённый круг. Last Lap Heart Rate: средний пульс за последний завершённый круг. Last Lap Heart Rate %Max.: средний процент максимального пульса за последний завершённый круг. Last Lap Pace: средний темп за последний завершённый круг. Last Lap Speed: средняя скорость за последний завершённый круг. Last Lap Stroke Rate: плавание. Среднее число гребков в минуту (spm) за последний завершённый круг. Last Lap Stroke Rate: гребные виды спорта. Среднее число гребков в минуту (spm) за последний завершённый круг. Last Lap Strokes: плавание. Общее число гребков за последний завершённый круг. Last Lap Strokes: гребные виды спорта. Общее число гребков за последний завершённый круг. Last Lap Time: время секундомера за последний завершённый круг. Last Len. Swolf: показатель Swolf за последний завершённый отрезок бассейна. Last Length Pace: средний темп за ваш последний завершённый отрезок бассейна. Last Length Stroke Rate: среднее число гребков в минуту (spm) за последний завершённый отрезок бассейна. Last Length Strokes: общее число гребков за последний завершённый отрезок бассейна. Last Length Stroke Type: тип гребка, использованный во время последнего завершённого отрезка бассейна. Lengths: число отрезков бассейна, выполненных за текущее занятие. Load: тренировочная нагрузка за текущее занятие. Тренировочная нагрузка - это величина избыточного потребления кислорода после нагрузки (EPOC), которая показывает напряжённость вашей тренировки. Maximum Elevation: наибольшая высота, достигнутая с последнего сброса. Maximum Speed: максимальная скорость за текущее занятие. Minimum Elevation: наименьшая высота, достигнутая с последнего сброса. Moving Time: общее время в движении за текущее занятие. Overall Ahead/Behind: общее время впереди или позади целевого темпа или скорости. Pace: текущий темп.

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

Pace Chart: график вашего темпа на протяжении занятия. Repeat On: таймер последнего интервала плюс текущий отдых (плавание в бассейне). Repetition: число оставшихся повторений для тренировки. Respiration Rate: ваша частота дыхания в вдохах в минуту (brpm). Rest Timer: таймер текущего отдыха (плавание в бассейне). Set Timer: во время силовой тренировки - время, проведённое в текущем подходе. Speed: текущая скорость движения. Speed Chart: график вашей скорости на протяжении занятия. Step Distance: текущая пройденная дистанция за шаг тренировки. Step Pace: текущий темп за шаг тренировки. Steps: число шагов за текущее занятие. Step Speed: текущая скорость за шаг тренировки. Step Time: время, прошедшее для шага тренировки. Stopped Time: общее время на остановках за текущее занятие. Stroke Rate: плавание. Число гребков в минуту (spm). Stroke Rate: гребные виды спорта. Число гребков в минуту (spm). Strokes: гребные виды спорта. Общее число гребков за текущее занятие. Sunrise: время восхода на основе вашей позиции GPS. Sunset: время заката на основе вашей позиции GPS. Swim Time: время плавания за текущее занятие, не включая время отдыха. Temperature: температура воздуха. Ваша температура тела влияет на датчик температуры. Для отображения этих данных устройство должно быть подключено к датчику tempe. Time in Zone: время, прошедшее в каждой зоне пульса. Time of Day: время суток на основе вашего текущего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс, переход на летнее время). Time of Day (Seconds): время суток с секундами. Timer: время секундомера за текущее занятие. Total Ascent: общая высота подъёма за занятие или с последнего сброса. Total Ascent/Descent Gauge: общая высота подъёма и спуска за занятие или с последнего сброса. Total Calories: общее число сожжённых калорий за день.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Поля данных

Total Descent: общая высота спуска за занятие или с последнего сброса. Training Effect Gauge: влияние текущего занятия на ваш уровень аэробной и анаэробной формы.

© «Спорт Лайф», 2026

Размер колеса и длина окружности

При использовании для езды на велосипеде датчик скорости автоматически определяет размер колеса. При необходимости можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика скорости. Размер шины для велосипеда указан на обеих сторонах покрышки. Можно измерить длину окружности колеса самостоятельно или воспользоваться одним из калькуляторов, доступных в интернете.

© «Спорт Лайф», 2026

Определения символов

Эти символы могут появляться на этикетках устройства или аксессуара. Символ утилизации и переработки WEEE. Символ WEEE нанесён на изделие в соответствии с директивой ЕС 2012/19/EU об отходах электрического и электронного оборудования (WEEE). Он предназначен для предотвращения неправильной утилизации этого изделия и для содействия повторному использованию и переработке.

© «Спорт Лайф», 2026