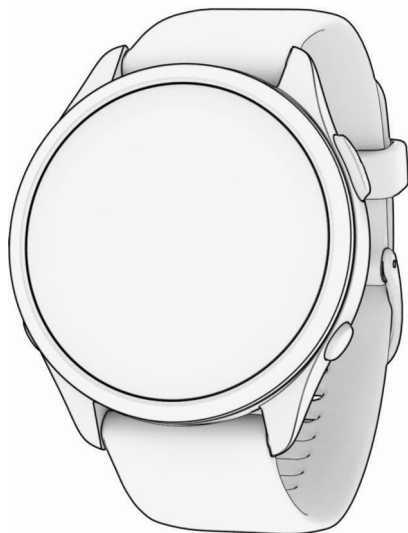


GARMIN®



FORERUNNER®165 SERIES

РЪКОВОДСТВО

© 2024 Garmin Ltd. или нейните филиали

Всички права запазени. По силата на законите за авторски права това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писмено съгласие от Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява продуктите си и да внася промени в съдържанието на това ръководство, без да има задължение да уведомява които и да било лица или организации за такива промени или подобрения. Отидете в www.garmin.com за най-нови актуализации и допълнителна информация по отношение на използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, Move IQ® и TracBack® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми, регистрирани в САЩ и други държави. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ серия, RacePro™, tempo™ и Varia™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни дружества. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Android™ е търговска марка на Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® и Mac® са търговски марки на Apple Inc, регистрирани в САЩ и други държави. Словната марка BLUETOOTH® и лого са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и се използват от Garmin по лиценз. The Cooper Institute®, както и други съответни търговски марки са собственост на The Cooper Institute. Усъвършенстван анализ на пулса от Firstbeat. iOS® е регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc., използвана под лиценз на Apple Inc. Shimano STEPS™ е търговска марка на Shimano, Inc. Wi-Fi® е регистрирана търговска марка на Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® и Windows NT® са регистрирани търговски марки на Microsoft Corporation в САЩ и други държави. Zwift™ е търговска марка на Zwift, Inc. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

Този продукт е сертифициран от ANT+®. Посетете www.thisisant.com/directory за списък на съвместимите продукти и приложения.

M/N: A04714, AA4714

Въведение

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Винаги се консултирайте с Вашия лекар, преди да започнете или да модифицирате тренировъчна програма.

Настройка на Вашия часовник

За да се възползвате напълно от функциите на Forerunner, изпълнете тези задачи.

- Сдвоете часовника Forerunner с Вашия телефон, като използвате приложението Garmin Connect™ (*Сдвояване на телефона*, стр. 66).
- Настройване на Wi-Fi® мрежи (*Свързване към мрежа Wi-Fi*, стр. 69).
- Настройване на функции за безопасност (*Функции за безопасност и проследяване*, стр. 72).
- Настройване на музика (*Музика*, стр. 62).
- Настройте Вашия Garmin Pay™ портфейл (*Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл*, стр. 29).

Общ преглед



① Сензорен екран

- Докоснете, за да изберете опция в менюто.
- Докоснете, за да отворите графичния елемент и да видите повече данни.
- Плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през цикъла с графични елементи и менютата.
- Плъзнете надясно, за да се върнете към предишния екран.
- Покрийте екрана с длан, за да изключите бързо дисплея и да се върнете към циферблата.

② LIGHT

- Задръжте, за да включите часовника.
- Натиснете, за да включите или изключите дисплея.
- Задръжте, за да видите менюто с органи за управление за бърз достъп до често използвани функции.

③ UP

- Натиснете, за да превъртите през графични елементи, екрани с данни, опции и настройки.
- Задръжте, за да видите менюто.

④ DOWN

- Натиснете, за да превъртите през графични елементи, екрани с данни, опции и настройки.

- Задръжте за отваряне на органите за управление за музика ([Музика, стр. 62](#)).

⑤ START · STOP






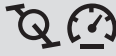



- Натиснете, за да стартирате и спрете таймера за дейност.
- Натиснете, за да изберете опция или да потвърдите съобщение.

⑥ BACK

- Натиснете, за да се върнете към предишния екран.
- Натиснете, за да запишете обиколка или почивка по време на дейност, или за да преминете към следващия етап от тренировката.

Състояние на GPS и икони на състояние

При дейности на открито лентата на състоянието става зелена, когато GPS е готов. Мигаща икона означава, че часовникът търси сигнал. Постоянно светеща икона означава, че сигналът е открит или сензорът е свързан.

GPS	GPS състояние
	Състояние на батерията
	Състояние на телефонната връзка
	Състояние на Wi-Fi технология (Forerunner music watches only)
	Състояние на LiveTrack
	Състояние на пулса
	Състояние на сензора за скорост и ритъм
	Състояние на светлините за велосипед
	Състояние на радар за велосипед
	Състояние на сензора temperature™

Активиране и деактивиране на сензорния екран

Можете да персонализирате сензорния екран за общо използване като часовник и за всеки профил на дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Сензорният екран не е достъпен по време на плуване. Настройката на сензорния екран за всеки профил на дейност (например бягане или колхозене) се прилага към съответния етап от дейност с мултиспорт.

- За да активирате или деактивирате сензорния екран по време на общо използване, задръжте **UP**, изберете **Система > Сензорно управл.** и изберете опция.
- За да добавите тази опция към менюто с органи за управление, вижте ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 29](#)).

Използване на часовника

- Задръжте **LIGHT**, за да видите менюто с органите за управление (*Управление, стр. 26*).
Менюто с органите за управление предоставя бърз достъп до често използвани функции, като например включване на режима „не безпокойте“, запазване на местоположение и изключване на часовника.
- От циферблата изберете **UP** или **DOWN**, за да превъртите през цикъла с графични елементи (*Погледи върху графичния елемент, стр. 13*).
- От циферблата натиснете **START**, за да стартирате дейност или да отворите приложение (*Дейности и приложения, стр. 3*).
- Задръжте **UP**, за да персонализирате циферблата (*Персонализиране на циферблата, стр. 13*), да регулирате настройки (*Системни настройки, стр. 83*), да сдвоите безжични сензори (*Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 55*) и много други.

Дейности и приложения



Часовникът Ви може да се използва за дейности на закрито, на открито, спорт и физическа подготовка (*Списък с дейности, стр. 95*). Когато стартирате дейност, часовникът показва и записва данни от сензори. Можете да създадете персонализирани дейности или нови дейности въз основа на дейности по подразбиране (*Създаване на персонализирана дейност, стр. 12*). Когато завършите дейностите си, можете да ги запазите и да ги споделите с общността на Garmin Connect.

Можете също така да добавите Connect IQ™ дейности и приложения към часовника с помощта на приложението Connect IQ (*Connect IQ Функции, стр. 71*).

За повече информация относно проследяването на дейностите и точността на данните за здравословното състояние посетете garmin.com/ataccuracy.

Стартиране на дейност

Когато стартирате дейност, GPS се включва автоматично (ако е нужно).

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете опция:
 - Изберете дейност от Вашите любими.
 - Изберете  и  и изберете дейност от разширения списък с дейности.
- 3 Ако дейността изисква GPS сигнал, излезте навън в зона с чист изглед към небето и изчакайте, докато часовникът не бъде готов.
Часовникът ще бъде готов, след като установи Вашия пулс, получи GPS сигнали (ако е необходимо) и се свърже към Вашите безжични сензори (ако е необходимо).
- 4 Натиснете **START**, за да стартирате таймера за дейност.
Часовникът записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.

Съвети за записване на дейностите

- Заредете часовника преди започване на дейност (*Зареждане на часовника, стр. 85*).
- Натиснете **BACK**, за да запишете обиколки, да започнете нов сет или поза или да преминете към следващата стъпка на тренировка.
- Изберете **UP** или **DOWN**, за да видите екрани с допълнителни данни.
- Плъзнете нагоре или надолу за преглед на екрани с допълнителни данни (*Активиране и дезактивиране на сензорния екран, стр. 2*).

Прекратяване на дейност

1 Натиснете **STOP**.

2 Изберете опция:

- За да възобновите дейността си, изберете **Поднови**.
- За да запазите дейността и да прегледате подробностите, изберете **Запазване**, натиснете **START** и изберете опция.

ЗАБЕЛЕЖКА: След като сте запазили дейността, можете да въведете данните за самооценка (*Оценяване на дейност, стр. 4*).

- За да спрете временно дейността си и да я възобновите по-късно, изберете **Продължи по-късно**.
- За да маркирате обиколка, изберете **Обиколка**.
- За да се върнете до началната точка на дейността по пътя, който сте изминали, изберете **Обратно към началото > TrasBack**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за дейности, които използват GPS.

- За да се върнете до началната точка на дейността по най-прекия път, изберете **Обратно към началото > Права линия**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за дейности, които използват GPS.

- За да измерите разликата между Вашия пулс в края на дейността и пулса Ви две минути по-късно, изберете **Пулс на възстановяване** и изчакайте таймерът да отброи.
- За да отхвърлите дейността, изберете **Отхвърляне**.

ЗАБЕЛЕЖКА: След спиране на дейността часовникът я запазва автоматично след 30 минути.

Оценяване на дейност

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

Можете да персонализирате настройката за самооценка за определени дейности (*Активиране на самооценка, стр. 42*).

1 След като завършите дейност, изберете **Запазване** (*Прекратяване на дейност, стр. 4*).

2 Изберете номера, който отговаря на възприеманото усилие.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да изберете **»»** за пропускане на самооценката.

3 Изберете как сте се чувствали по време на дейността.

Можете да преглеждате оценки в приложението Garmin Connect.

Дейности на открито

Устройството Forerunner се доставя с предварително инсталирани дейности на открито, като бягане и колоездене. GPS е включен за дейности на открито. Можете да добавите нови дейности според дейностите по подразбиране, като туристически преходи или плуване. Можете също така да добавите персонализирани дейности на Вашето устройство (*Създаване на персонализирана дейност, стр. 12*).

Бягане на открито

Първата фитнес дейност, която записвате в часовника, може да бъде бягане, каране или друга дейност на открито. Може да се наложи да заредите часовника, преди да започнете дейността ([Зареждане на часовника](#), стр. 85).

Часовникът записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.

- 1 Изберете **START** и изберете дейност.
- 2 Излезте на открито и изчакайте, докато часовникът открие сателити.
- 3 Натиснете **START**.
- 4 Отидете да бягате.



ЗАБЕЛЕЖКА: По време на дейност можете да задържите бутона **DOWN**, за да отворите органите за управление за музика ([Органи за управление на възпроизвеждането на музика](#), стр. 65).

- 5 След като завършите бягането, натиснете **STOP**.
- 6 Изберете опция:
 - Изберете **Поднови**, за да рестартирате таймера за дейност.
 - Изберете **Запазване**, за да запазите бягането и да нулирате таймера за дейност. Можете да изберете бягането, за да видите обобщение.



ЗАБЕЛЕЖКА: За повече опции за бягане вижте [Прекратяване на дейност](#), стр. 4.

Преди бягане на писта

Преди да започнете да бягате на писта, уверете се, че ще бягате на 400-метрова писта със стандартна форма.

Можете да използвате дейността за бягане на писта на открито, за да запишете данните за бягане на открито, включително разстояние в метри и отсечки по обиколки.

- 1 Застанете на пистата на открито.
- 2 От циферблата изберете **START**.
- 3 Изберете **Следене на бягане**.
- 4 Изчакайте, докато устройството открие сателити.
- 5 Ако бягате в коридор 1, отидете директно на стъпка 11.
- 6 Натиснете **UP**.
- 7 Изберете настройките на дейността.
- 8 Изберете **Номер на платно**.
- 9 Изберете номер на коридор.
- 10 Натиснете два пъти **BACK**, за да се върнете към таймера за дейността.
- 11 Натиснете **START**.
- 12 Бягайте на пистата.
- 13 След като завършите дейността си, натиснете **STOP** и изберете **Запазване**.

Съвети за записване на бягане на писта

- Изчакайте, докато часовникът прихване сателитни сигнали, преди да започнете бягане на писта.
- При първото Ви бягане на непозната писта избягайте поне 3 обиколки, за да калибрирате дължината на пистата.
Трябва леко да подминете началната точка, за да се завърши обиколката.
- Бягайте всяка обиколка в един и същ коридор.
ЗАБЕЛЕЖКА: Разстоянието по подразбиране на Auto Lap® е 1600 m или 4 обиколки на пистата.
- Ако бягате в коридор, различен от 1, настройте номера на коридора в настройките на дейността.

Записване на ултрамаратон

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете **Ултра бягане**.
- 3 Натиснете **START** за стартиране на таймера за дейността.
- 4 Започнете да бягате.
- 5 Натиснете **BACK**, за да запишете обиколка и да стартирате таймера за почивка.
ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да конфигурирате настройката Бутон за обиколка, за да запишете обиколка и да стартирате таймера за почивка, само да стартирате таймера за почивка или само да запишете обиколка (*Настройки на дейности и приложения, стр. 77*).
- 6 След като приключите почивката, натиснете **BACK**, за да възобновите бягането.
- 7 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите страници с допълнителни данни (опция).
- 8 След като завършите дейността си, натиснете **STOP** и изберете **Запазване**.

Плуване

БЕЛЕЖКА

Устройството е предназначено за плуване на повърхността. Подводното гмуркане с устройството може да повреди продукта и да анулира гаранцията.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът има активирана опция за пулс на китката за плувни дейности.

Отивате да плувате в басейна

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете **Плуване в басейн**.
- 3 Изберете размера на басейна или въведете размер по избор.
- 4 Натиснете **START**.
Устройството записва данни за плуване само докато таймерът за дейност е пуснат.
- 5 Започнете дейността си.
Устройството автоматично записва интервали и дължини на плуване.
- 6 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите страници с допълнителни данни (опция).
- 7 Когато почивате, натиснете **STOP**, за да спрете таймера за дейност.
- 8 Натиснете **START**, за да стартирате таймера за дейност.
- 9 След като завършите дейността си, натиснете **STOP** и изберете **Запазване**.

Плуване в открити води

Можете да записвате данни за плуването, включително разстояние, темпо и честота на замаханията. Можете да добавите екрани за данни към плуването в открити води по подразбиране ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 78](#)).

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете **Открити води**.
- 3 Излезте на открито и изчакайте, докато часовникът открие спътници.
- 4 Натиснете **START**, за да стартирате таймера за дейността.
- 5 Започнете да плувате.
- 6 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите страници с допълнителни данни (опция).
- 7 След като завършите дейността си, натиснете **STOP** и изберете **Запазване**.

Съвети за дейностите с плуване

- Натиснете **BACK**, за да запишете интервал по време на плуване в открити води.
- Преди да започнете плувна дейност в басейн, следвайте инструкциите на екрана, за да изберете размера на басейна или да въведете персонализиран размер.
Часовникът измерва и записва разстоянието чрез изминатите дължини на басейна. Размерът на басейна трябва да е правилен, за да се покаже точното разстояние. Следващият път, когато започнете плувна дейност в басейн, часовникът ще използва този размер на басейна. Можете да задържите **UP**, да изберете настройките на дейността и да изберете **Размер на басейна**, за да промените размера.
- За да постигнете точни резултати, плувайте по цялата дължина на басейна и използвайте един тип замах по време на цялата дължина. Спрете таймера за дейност, когато почивате.
- Натиснете **BACK**, за да запишете почивка по време на плувна дейност в басейн ([Автоматична почивка и ръчна почивка, стр. 8](#)).
Часовникът автоматично записва интервали и дължини на плуване в басейн.
- За да помогнете на часовника да пресметне дължината, използвайте силно оттласкване от стената и приплъзване преди първия замах.
- Когато извършвате тренировки, трябва или да спрете таймера за дейност, или да използвате функцията за регистриране на тренировките ([Тренировки с Drill Log, стр. 9](#)).

Плувни термини

Дължина: Преплуване на басейна в едната посока.

Интервал: Една или повече последователни дължини. Нов интервал започва след почивка.

Замах: Загребване се отброява всеки път, когато ръката, на която е поставен часовникът, направи пълен цикъл.

Swolf: Вашият swolf показател е сборът от времето за една дължина на басейна и това колко замаха сте направили през тази дължина. Например, 30 секунди плюс 15 замаха е равно на Swolf показател от 45. За плуване в открити води swolf се изчислява през 25 метра. Swolf е показател за ефективност на плуването и както в голфа, колкото по-нисък е резултатът, толкова по-добре.

Тип замах

Определянето на типа замах е налично само за плуване в басейн. Типът на замаха се определя в края на дължината. Видовете замах се появяват в хронологията на плуването и в акаунта Ви в Garmin Connect. Можете също така да изберете типа на замах като персонализирано поле за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 78](#)).

Свободна	Фристайл
Назад	Плуване по гръб
Бруст	Бруст
Полет	Бътърфлай
Смесено	Повече от един тип замах в един интервал
Упражнения	Използва се при регистриране на упражнение (Тренировки с Drill Log, стр. 9)

Автоматична почивка и ръчна почивка

ЗАБЕЛЕЖКА: Данни за плуване не се записват по време на почивка. За да видите други екрани за данни, можете да натиснете UP или DOWN.

Функцията за автоматична почивка е налична само за плуване в басейн. Часовникът Ви автоматично открива кога си почивате и извежда екрана за почивка. Ако си почивате повече от 15 секунди, часовникът автоматично създава интервал на почивка. Когато възобновите плуването, часовникът автоматично стартира нов интервал за плуване. Можете да включите функцията за автоматична почивка в опциите за дейностите ([Настройки на дейности и приложения, стр. 77](#)).

СЪВЕТ: За най-добри резултати при използване на функцията за автоматична почивка сведете до минимум движенията на ръцете, докато си почивате.

По време на плуване в басейн или в открити води можете ръчно да маркирате интервал, като натиснете BACK.

Тренировки

Трениране за състезателно събитие

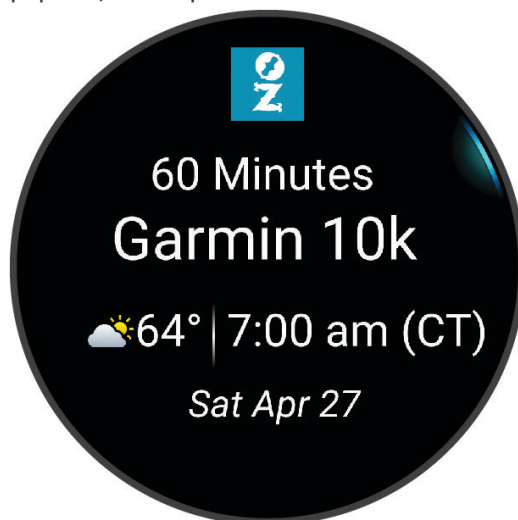
Часовникът може да Ви предложи ежедневни тренировки, за да Ви помогне да се подготвите за състезание по бягане, ако имате оценка на VO2 макс. (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 21*).

- 1 На телефона или компютъра си отидете в календара на Garmin Connect.
- 2 Изберете деня на събитието и добавете състезателното събитие.
Можете да потърсите събитие във Вашия район или да създадете свое собствено събитие.
- 3 Добавете подробности за събитието и добавете курса, ако е наличен.
- 4 Синхронизирайте часовника си с акаунта си в Garmin Connect.
- 5 На часовника си превъртете до графичен елемент за основното събитие, за да видите обратното броене до основното състезателно събитие.
- 6 От циферблата натиснете **START** и изберете дейност с бягане.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте завършили поне 1 бягане на открито с данни за пулс или 1 каране с данни за пулс и мощност, на часовника Ви се появяват ежедневни предложения за тренировки.

Календар на състезания и основно състезание

Когато добавите състезателно събитие във Вашия календар Garmin Connect, можете да преглеждате събитието на часовника си, като добавите графичния елемент за основно състезание (*Погледи върху графичния елемент, стр. 13*). Датата на събитието трябва да е през следващите 365 дни. Часовникът показва обратно броене до събитието, Вашето целево време или прогнозното време на завършване (само за събития с бягане) и информация за времето.



ЗАБЕЛЕЖКА: Веднага е на разположение хронологична информация за времето за съответното местоположение и дата. Локална прогноза за времето се извежда около 14 преди събитието.

Ако добавите повече от едно събитие, ще се изведе подкана да изберете основно събитие.

В зависимост от наличните данни за маршрута на Вашето събитие, можете да преглеждате данни за надморската височина, карта на маршрута и да добавите RacePro™ план (*RacePro Тренировки, стр. 39*).

Настройки за здраве и уелнес

Задръжте **UP** и изберете **Здраве и Уелнес**.

Пулс на китката: Позволява да персонализирате настройките на устройството за следене на пулса за китка (*Настройки за монитор на пулса на китката, стр. 45*).

Режим на Pulse Ox: Позволява да изберете режим на пулсов оксиметър (*Включване на целодневен режим, стр. 49*).

Дневно обобщение: Активира дневното обобщение на Body Battery, което се показва за няколко часа, преди началото на Вашия прозорец за сън. Дневното обобщение предоставя информация за това как Вашата хронология за дневен стрес и активност е въздействала върху Вашето ниво на Body Battery (*Body Battery, стр. 16*).

Предуп. за стрес: Известява Ви, когато периоди на стрес са изтозили Вашата Body Battery.

Пред. за поч.: Известява Ви, след като сте имали период на почивка и въздействието му върху нивото на Вашата Body Battery.

Пред. за движение: Активира или дезактивира функцията Пред. за движение (*Използване на предупреждението за движение, стр. 34*).

Предупреждения за целта: Позволява да включвате и изключвате предупрежденията за целта или да ги изключвате само по време на дейности. Предупрежденията за целта се показват за целта Ви за стъпки за деня, целта за изкачени етажи за деня и седмичната Ви цел за минути на интензивност.

Move IQ: Позволява да включвате и изключвате събития Move IQ®. Когато Вашите движения съответстват на познати модели на упражнения, функцията Move IQ автоматично открива събитието и го показва на Вашата времева линия. Събитията в Move IQ показват вида и продължителността на дейността, но не се показват в списъка Ви с дейности или в информационния канал за новини. За да получите повече подробности и точност, можете да запишете времева дейност на устройството си.

Автоматична цел

Часовникът Ви автоматично създава цел за стъпки за деня въз основа на предишните нива на активност. Когато се движите през деня, устройството показва напредъка към дневната Ви цел ①. Вашият часовник също така създава и дневна цел за изкачени етажи.



Ако изберете да не използвате функцията за автоматична цел, можете да зададете персонализирана цел за стъпки в акаунта си в Garmin Connect.

Използване на предупреждението за движение

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани метаболитни промени. Предупреждението за движение Ви напомня да продължите да се движите. След един час без активност се извежда Движение!. Устройството също така издава звуков сигнал или вибрира, ако са включени звукови тонове (*Системни настройки, стр. 83*).

Отидете на кратка разходка (поне няколко минути), за да нулирате предупреждението за движение.

Включване на предупреждението за движение

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Известия & предупр.** > **Системни аларми** > **Здраве и Уелнес** > **Пред. за движение** > **Включено**.

Проследяване на съня

Докато спите, часовникът автоматично засича съня Ви и следи движението Ви по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да зададете своите обичайни часове на сън в приложението Garmin Connect в настройките на часовника (*Персонализиране на режим на сън, стр. 34*). Статистиките за съня включват общия брой на часовете сън, етапи на сън, движение по време на сън и оценка на съня. Дремките се добавят към Вашите статистики за сън и могат също да повлияят върху Вашето възстановяване. Можете да прегледате подробни статистики за съня във Вашия акаунт в Garmin Connect.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате режима „Не безпокойте“, за да изключите известията и предупрежденията с изключение на алармите (*Използване на режим „Не безпокойте“, стр. 35*).

Използване на автоматизирано проследяване на сън

- 1 Носете часовника си, докато спите.
- 2 Качвайте Вашите данни от проследяване на сън в сайта на Garmin Connect (*Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect, стр. 71*).
Можете да прегледате Вашите статистики за съня във Вашия Garmin Connect акаунт.
Можете да преглеждате информацията за сън от предишната нощ на Вашия часовник Forerunner (*Погледи върху графичния елемент, стр. 13*).

Персонализиране на режим на сън

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Система** > **Спящ режим**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **График**, изберете ден и въведете обичайните часове, в които спите.
 - Изберете **Циферблат**, за да изберете циферблата за сън.
 - Изберете **Екран**, за да конфигурирате екранните настройки.
 - Изберете **Аларма за дрямка**, за да настроите алармите за дрямка да бъдат подавани като тон, вибрация или и двете.
 - Изберете **Не безпокойте**, за да активирате или дезактивирате режима „Не безпокойте“.
 - Изберете **Пестене на батерията**, за да активирате или дезактивирате режима на пестене на батерията (*Настройки за управление на хранването, стр. 82*).

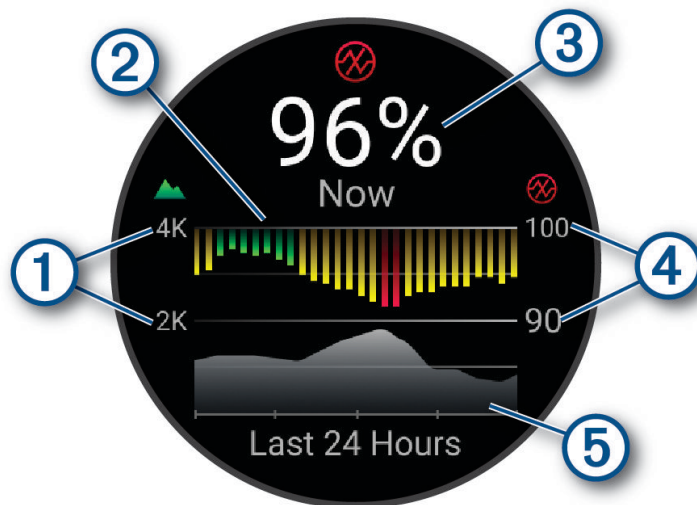
Пулсов оксиметър

Часовникът Ви е снабден с пулсов оксиметър за китка за отчитане на кислородното насищане на периферната Ви кръв (SpO2). С нарастване на надморската височина нивото на кислород в кръвта Ви може да намалее.

Можете ръчно да започнете отчитане с пулсовия оксиметър, като прегледате графичния елемент за пулсов оксиметър (*Получаване на показания от пулсов оксиметър, стр. 49*). Можете също така да включите целодневните показания (*Включване на целодневен режим, стр. 49*). Когато разглеждате графичния елемент за пулсовия оксиметър, докато сте неподвижни, часовникът Ви анализира Вашето кислородно насищане и надморска височина. Профилът на надморската височина помага да се проследи промяната на показанията на пулсовия оксиметър спрямо Вашата надморска височина.

На часовника Ви показанието на пулсовия оксиметър се извежда като процент на кислородно насищане и цвят върху графиката. Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на пулсовия оксиметър, включително тенденциите за няколко дни.

За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.



- 1 Скалата за надморска височина.
- 2 Графика на показанията за средно кислородно насищане за последните 24 часа.
- 3 Най-скорошното показание за кислородно насищане.
- 4 Скала за процента на кислородно насищане.
- 5 Графика на показанията за надморската височина за последните 24 часа.

Получаване на показания от пулсов оксиметър

Можете ръчно да започнете отчитане с пулсовия оксиметър, като прегледате графичния елемент за пулсов оксиметър. Графичният елемент показва най-скорошния процент на насищане на кръвта с кислород, графика на средните часови показания за последните 24 часа и графика за надморската височина за последните 24 часа.

ЗАБЕЛЕЖКА: Когато преглеждате графичния елемент за пръв път, часовникът трябва да прихване сателитни сигнали, за да определи надморската Ви височина. Трябва да излезете на открито и да изчакате, докато часовникът открие сателити.

- 1 Докато сте седнали или сте неактивни, натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите графичния елемент за пулсовия оксиметър.
- 2 Натиснете **START**, за да видите подробности за графичните елементи.
- 3 Натиснете **START** и изберете **Направете измерване**, за да започнете измерване с пулсовия оксиметър.
- 4 Останете неподвижни за до 30 секунди.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте твърде активни, за да може часовникът да извърши измерване с пулсовия оксиметър, вместо процент ще се изведе съобщение. Можете да проверите отново след няколко минути без активност. За най-добри резултати дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.

Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър

Можете да настроите часовника си непрекъснато да измерва кислородното насищане в кръвта Ви, докато спите.

ЗАБЕЛЕЖКА: Необичайните пози за сън могат да причинят необичайно ниски стойности на SpO2 по време на сън.

- 1 От графичния елемент на пулсовия оксиметър задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Опции на Pulse Ox > По време на сън**.

Включване на целодневен режим

- 1 От графичния елемент на пулсовия оксиметър задръжте **UP**.
- 2 Изберете **Опции на Pulse Ox > Цял ден**.

Часовникът автоматично анализира кислородното Ви насищане през целия ден, когато не се движите.

ЗАБЕЛЕЖКА: Включването на целодневния режим намалява живота на батерията.

Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър

Ако данните от пулсовия оксиметър са променливи или не се появяват, можете да опитате тези съвети.

- Останете неподвижни, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Използвайте силиконова или найлонова каишка.
- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Избягвайте надраскване на оптичния сензор на гърба на часовника.
- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Garmin Connect

Можете да се свържете с приятелите си в Garmin Connect. Garmin Connect Ви предоставя инструментите, за да следите, анализирате, споделяте и да се окуражавате едни други. Запишете събитията от активния си начин на живот, включително бягане, ходене, колхозене, плуване, походи, триатлони и други. За да се регистрирате за безплатен акаунт, можете да изтеглите приложението от магазина за приложения на Вашия телефон или да отидете на connect.garmin.com.

Съхранявайте дейностите си: След като завършите и запаметите дейност на часовника си, можете да качите тази дейност в акаунта си в Garmin Connect и да я пазите толкова дълго, колкото искате.

Анализирайте данните си



Планирайте тренировката си: Можете да изберете цел за физическата си подготовка и да заредите един от тренировъчните планове за занимания по дни.

Следете своя напредък: Можете да проследите ежедневните си стъпки, да се присъедините към приятелско състезание с връзките си и да постигнете целите си.

Споделете дейностите си: Можете да се свържете с приятели, за да следите дейностите на другите или да споделяте връзки към дейностите си.

Управлявайте настройките си: Можете да персонализирате настройките на часовника си и потребителските настройки в акаунта си в Garmin Connect.

Използване на приложението Garmin Connect

След като сдвоите устройството със смартфона си ([Сдвояване на телефона, стр. 66](#)), можете да използвате приложението Garmin Connect, за да качите всичките си данни за дейности в Garmin Connect акаунта си.

1 Проверете дали приложението Garmin Connect работи на Вашия смартфон.

2 Донесете устройството си на 10 m (30 ft) от смартфона.

Устройството Ви автоматично синхронизира данните с приложението Garmin Connect и Garmin Connect акаунта Ви.

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашия часовник чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате акаунт в Garmin Connect и да сдвоите часовника със съвместим телефон ([Сдвояване на телефона, стр. 66](#)).

Синхронизирайте часовника си с приложението Garmin Connect ([Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect, стр. 71](#)).

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Connect автоматично изпраща актуализацията до Вашия часовник.

Използване на Garmin Connect на Вашия компютър

Приложението свързва устройството Ви с Garmin Connect акаунта Ви чрез компютър. Можете да използвате приложението, за да качвате данните за дейността си в Garmin Connect акаунта си и да изпращате данни, като тренировки или планове за тренировки от уебсайта на Garmin Connect към устройството Ви. Можете също така да добавяте музика към Вашето устройство (*Изтегляне на лично аудио съдържание*, стр. 63). Можете също да инсталирате актуализации на софтуера на устройството и да управлявате приложения на .

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
- 2 Отидете на www.garmin.com/express.
- 3 Изтеглете и инсталирайте приложението Garmin Express.
- 4 Отворете приложението Garmin Express и изберете **Добавяне на устройство**.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на устройството, трябва да имате акаунт в Garmin Connect и трябва да изтеглите приложението Garmin Express.

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
Когато има наличен нов софтуер, Garmin Express го изпраща до Вашето устройство.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана.
- 3 Не изключвайте устройството си от компютъра по време на процеса на актуализиране.
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако вече сте настроили устройството си с Wi-Fi връзка, Garmin Connect може автоматично да изтегля наличните софтуерни актуализации на Вашето устройство, когато се свърже чрез Wi-Fi.

Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление (*Персонализиране на менюто с органи за управление*, стр. 29).

- 1 Задръжте **LIGHT**, за да видите менюто с органи за управление.
- 2 Изберете **Синхронизиране**.

Connect IQ Функции

Можете да добавите приложения на Connect IQ, полета за данни, графични елементи, доставчици на музика и циферблати в часовника си, като използвате магазина Connect IQ на часовника или телефона си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Доставчиците на музика и достъпът до Connect IQ от часовника са налични само във Вашия часовник Forerunner music .

Циферблати: Позволява Ви да персонализирате външния вид на часовника.

Приложения за устройство: Добавете интерактивни функции към часовника си, като например графични елементи за бърз преглед и нови видове дейности на открито и фитнес.

Полета за данни: Позволява Ви да изтеглите нови полета за данни, които представят данните за сензор, дейност и хронология по различни начини. Можете да добавяте Connect IQ полета за данни към вградени функции и страници.

Музика: Добавете доставчици на музика към Вашия часовник Forerunner music .

Изтегляне на функции Connect IQ

Преди да можете да изтеглите функции от приложението, трябва да свържете устройството със смартфона си (*Сдвояване на телефона*, стр. 66).

- 1 От магазина с приложения на Вашия смартфон инсталирайте и отворете приложението .
- 2 Ако е необходимо, изберете устройството си.
- 3 Изберете функция Connect IQ.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Съвети за зареждане на часовника

- 1 Свържете зарядното устройство към часовника, за да го заредите, като използвате USB кабел (*Зареждане на часовника, стр. 85*).
Можете да заредите часовника, като включите USB кабела в одобрен от Garmin AC адаптер със стандартен електрически контакт или USB порт на Вашия компютър. Зареждането на напълно изтощена батерия отнема до два часа.
- 2 Извадете зарядното устройство от часовника, след като нивото на зареждане на батерията достигне 100%.

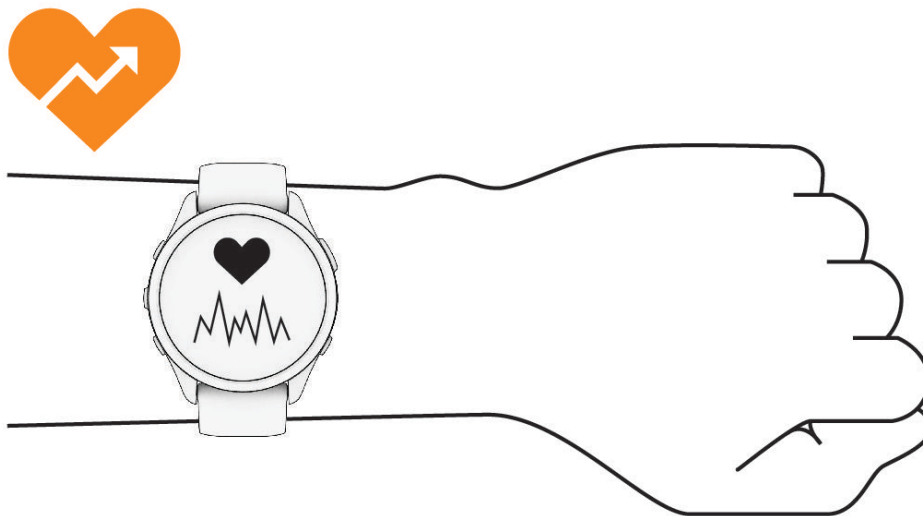
Носене на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си. За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- Носете часовника над костта на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът трябва да е прилегал плтно, но комфортно. За по-точни показания на пулса часовникът не трябва да се движи по време на бягане или упражнения. За показанията на пулсовия оксиметър трябва да останете неподвижни.



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на часовника.

- Вижте *Съвети при нестабилни данни за пулса, стр. 46* за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте *Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър, стр. 49* за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.
- За повече информация относно износването и грижата за часовника отидете на www.garmin.com/fitandcare.

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши експлоатационния живот на продукта.

Избягвайте да натискате бутоните под вода.

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Никога не използвайте твърди или остри предмети за работа със сензорния екран, защото може да го повредят.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покритията.

Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други агресивни химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди корпуса.

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремални температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

Почистване на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си.

БЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и прехвърлянето на данни.

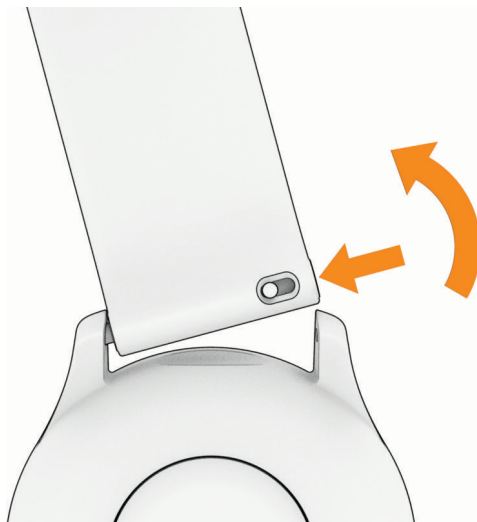
СЪВЕТ: За повече информация отидете на www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Изплакнете с вода или използвайте влажна кърпа без власинки.
- 2 Оставете часовника да изсъхне напълно.

Смяна на каишките

Часовникът е съвместим със стандартни каишки с бързо освобождаване с широчина от 20 mm.

1 Плъзнете щифта за бързо освобождаване на цилиндъра с пружина, за да свалите каишката.



2 Поставете в часовника едната страна на пружинния щифт за новата каишка.

3 Плъзнете щифта за бързо освобождаване и подравнете пружинния щифт със срещуположната страна на часовника.

4 Повторете стъпки от 1 до 3, за да смените другата каишка.

Технически характеристики

Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Клас на защита от вода	Плуване, 5 ATM ¹
Съхранение на мултимедия	До 4 GB
Диапазон на работната температура	От -20 ° до 60 °C (от -4 ° до 140 °F)
Диапазон на температурата за зареждане	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Честота (мощност) на безжична връзка за Европейския съюз (ЕС)	2,4 GHz при 15,94 dBm максимум
Стойности на SAR за ЕС	1,04 W/kg на торс, 0,41 W/kg на крайник

¹ Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 m. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Информация за живота на батерията

Реалният живот на батерията зависи от функциите, активирани на Вашия часовник, като проследяване на дейността, пулс на китката, известия на телефон, GPS и свързани сензори.

Режим	Живот на батерията
Режим на дейност със Само GPS	До 19 часа
Режим на дейност с режим на GPS Всички системи	До 17 часа
Режим на дейност със Само GPS и възпроизвеждане на музика	До 7 часа
Режим на дейност с режим на GPS Всички системи и възпроизвеждане на музика	До 6,5 часа
Режим на дейност с режим на GPS UltraTrac	До 25 часа
Режим на смарт часовник с проследяване на дейности, телефонни известия и пулс, измерван от китката	До 11 дни

Проблеми

Актуализации на продукта

Вашето устройство автоматично проверява за актуализации, когато е свързано към Bluetooth или Wi-Fi. Можете ръчно да проверявате за актуализации от системните настройки (*Системни настройки*, стр. 83). На Вашия компютър инсталирайте Garmin Express (garmin.com/express).

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

- Актуализации на софтуера
- Регистриране на продукт

Настройване на Garmin Express

- 1 Свържете устройството към компютъра с помощта на USB кабела.
- 2 Отидете на www.garmin.com/express.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Получаване на повече информация

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
- Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
- Отидете на www.garmin.com/ataccuracy.

Това не е медицинско устройство. Пулсовият оксиметър не се предлага във всички държави.

Проследяване на дейностите

За повече информация относно точността при проследяване на дейностите отидете на garmin.com/ataccuracy.

Броят на стъпките ми за деня не се извежда

Броят на стъпките за деня се нулира всяка вечер в полунощ.

Ако вместо броя на стъпките Ви се извеждат тирета, изчакайте устройството да прихване сателитните сигнали и да настрои часа автоматично.

Броят на стъпките ми не изглежда точен

Ако броят на стъпките Ви не изглежда точен, можете да опитате следните съвети.

- Носете устройството на недоминиращата китка.
- Носете устройството в джоба си, когато бутате детска количка или косачка за трева.
- Носете устройството в джоба си, когато използвате активно само ръцете си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството може да интерпретира някои повтарящи се движения, като например миенето на съдове, сгъването на пране или пляскането с ръце за стъпки.

Броят на стъпките на часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect

Броят на стъпките във Вашия акаунт в Garmin Connect се актуализира, когато синхронизирате часовника си.

1 Изберете опция:

- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Express (*Използване на Garmin Connect на Вашия компютър, стр. 71*).
- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Connect (*Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect, стр. 71*).

2 Изчакайте, докато данните Ви се синхронизират.

Синхронизирането може да отнеме няколко минути.

ЗАБЕЛЕЖКА: Опресняването на приложението Garmin Connect или на приложението Garmin Express няма да синхронизира данните Ви или да актуализира броя на стъпките Ви.

Броят на изкачените етажи не изглежда точен

Устройството Ви използва вътрешен барометър, за да измери промените в надморската височина, когато изкачвате етажи. Изкачен етаж се равнява на 3 m (10 ft.).

- Намерете малките отвори на барометъра на гърба на устройството в близост до контактите за зареждане и почистете зоната около контактите за зареждане.
Работата на барометъра може да се влоши, ако отворите на барометъра са запушени. За да почистите зоната, можете да изплакнете устройството с вода.
След почистване оставете устройството да изсъхне напълно.
- Докато изкачвате стълби, избягвайте придържането към парапети или пропускането на стълби.
- В условия на вятър покрийте устройството с ръкав или яке, тъй като силни пориви на вятъра могат да доведат до нестабилни отчитания.

Минутите на моята интензивност мигат

Когато се упражнявате на интензивно ниво, което се причислява към целта за минути на интензивност, минутите на интензивност мигат.

Прихващане на сателитни сигнали

Устройството може да се нуждае от ясен изглед към небето, за да прихване сигнали от спътника. Часът и датата се задават автоматично според GPS позицията.

СЪВЕТ: За повече информация относно GPS отидете на www.garmin.com/aboutGPS.

1 Излезте навън на открито място.

Предната част на устройството трябва да е ориентирана към небето.

2 Изчакайте, докато устройството открие спътници.

Може да са необходими 30 – 60 секунди за локализиране на сателитните сигнали.

Подобряване на приемането от GPS спътници

- Синхронизирайте често устройството с Вашия акаунт:
 - Свържете устройството към компютър с помощта на USB кабела и приложението .
 - Синхронизирайте устройството с приложението Garmin Golf™ с помощта на Bluetooth телефона си.
 - Свържете устройството към Вашия акаунт с помощта на безжична мрежа.

Докато сте свързани към Вашия акаунт, устройството изтегля спътникови данни за няколко дни, което му позволява бързо да намира сигнали от спътник.

- Изнесете устройството на открито, далеч от високи сгради и дървета.
- Останете неподвижни за няколко минути.

Рестартиране на часовника

Ако часовникът спре да реагира, може да се наложи да го рестартирате.

ЗАБЕЛЕЖКА: Рестартирането на часовника може да доведе до изтриване на Вашите данни или настройки.

- 1 Задръжете **LIGHT** за 15 секунди.

Часовникът се изключва.

- 2 Задръжете **LIGHT** за една секунда за включване на часовника.

Възстановяване на всички настройки по подразбиране

Преди да нулирате всички настройки по подразбиране, трябва да синхронизирате часовника с приложението Garmin Connect, за да качите данните за дейността си.

Можете да върнете всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране.

- 1 От циферблата задръжете **UP**.

- 2 Изберете **Система > Нулирай**.

- 3 Изберете опция:

- За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да запазите цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Възст. на настр. по подр.**
- За да изтриете всички дейности от хронологията, изберете **Изтриване на всички дейности**.
- За да нулирате всички общи стойности за разстояние и време, изберете **Нулиране на общия сбор**.
- За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Изтр. на данните и възст. на настройките**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте задали Garmin Pay портфейл, тази опция изтрива портфейла от часовника Ви. Ако в часовника Ви е запаметена музика, тази опция изтрива запазената от Вас музика.

Удължаване на живота на батерията

Можете да направите няколко неща, за да удължите живота на батерията.


- Изключете музиката.
 - Намалете яркостта на дисплея и деактивирайте настройката за екрана **Винаги вкл. диспл.** (*Промяна на настройките на екрана, стр. 84*).
 - Задайте предпочитанията за пестене на батерията в управлението на захранването (*Настройки за управление на захранването, стр. 82*).
 - Изключете технологията Bluetooth, когато не използвате свързани функции (*Функции за свързване на телефон, стр. 66*).
 - Намалете времето на изчакване на дисплея (*Промяна на настройките на екрана, стр. 84*).
 - Спрете излъчването на данни за пулса към сдвоени устройства Garmin (*Излъчване на данни за пулс, стр. 47*).
 - Изключете проследяването на пулса, измерван от китката (*Изключване на устройството за следене на пулса за китка, стр. 46*).
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Следенето на пулса, измерван от китката, се използва за изчисляване на минутите на висока интензивност и изгорени калории.
- Ограничете известията от телефона, които се показват на часовника (*Управление на известия, стр. 68*).
 - Изключете функцията за пулсов оксиметър (*Изключване на устройството за следене на пулса за китка, стр. 46*).
 - Когато спирате на пауза дейността си за по-дълъг период от време, използвайте опцията **Продължи по-късно** (*Прекратяване на дейност, стр. 4*).
 - Изберете интервала на запис **Смарт** (*Системни настройки, стр. 83*).
 - Използвайте режим на GPS UltraTrac за Вашата дейност (*Настройки за сателити, стр. 81*).
 - Използвайте циферблат, който не се актуализира всяка секунда.
Например използвайте циферблат без секундна стрелка (*Персонализиране на циферблата, стр. 13*).

Устройството ми е на грешния език

- 1 Задръжте **UP**.
- 2 Превъртете надолу до последния елемент в списъка и го изберете.
- 3 Изберете първия елемент в списъка.
- 4 Използвайте **UP** и **DOWN**, за да изберете Вашия език.

Изход от демонстрационния режим

Демонстрационният режим показва предварителен преглед на функциите на Вашия часовник.

- 1 Натиснете **LIGHT** осем пъти.
- 2 Изберете .

Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?

Часовникът Forerunner е съвместим с телефони, които използват Bluetooth технология.

Отидете на www.garmin.com/ble за информация относно съвместимостта с Bluetooth.

Моят телефон не иска да се свърже към часовника

Ако телефонът Ви не може да се свърже с часовника, можете да опитате тези съвети.

- Изключете телефона и часовника си и след това ги включете отново.
- Активирайте Bluetooth технология на Вашия телефон.
- Актуализирайте приложението Garmin Connect до най-новата версия.
- Премахнете часовника си от приложението Garmin Connect и настройките за Bluetooth на Вашия телефон, за да опитате отново процеса на сдвояване.
- Ако сте закупили нов телефон, премахнете часовника от приложението Garmin Connect на телефона, който възнамерявате да спрете да използвате.
- Донесете своя телефон на 10 m (33 ft) от часовника.
- На Вашия телефон отворете приложението Garmin Connect и изберете **••• > Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- От циферблата на часовника задръжте **UP** и изберете **Свързаност > Телефон > Сдвояване на телефона**.

Пулсът на часовника ми не е точен

За повече информация относно сензора за пулс посетете www.garmin.com/hearttrate.

Температурните показания на дейността не са точни

Вашата телесна температура влияе върху отчитането на температурата на вътрешния температурен сензор. За да получите най-точна температура, трябва да премахнете часовника от китката си и да изчакате 20 до 30 минути.

Можете също да използвате допълнителен външен температурен сензор, за да видите точните показания на околната температура, докато носите часовника.

Как мога ръчно да сдвоя сензори?

Когато за пръв път свържете безжичен сензор към Вашия часовник чрез ANT+ или Bluetooth технология, трябва да извършите сдвояване на часовника и сензора. Ако сензорът разполага с ANT+ и Bluetooth технология, Garmin препоръчва да сдвоите чрез ANT+ технология. След като бъдат сдвоени, часовникът се свързва автоматично към сензора, когато започнете дейност или сензорът е активен и е в обхват.

- 1 Довближете часовника в рамките на 3 m (10 ft) от сензора.

ЗАБЕЛЕЖКА: Застанете отдалечени на 10 m (33 ft) от други безжични сензори по време на сдвояването.

- 2 Ако сдвоявате устройство за следене на пулса, поставете устройството за следене на пулса.

Устройството за следене на пулса няма да изпраща или приема данни, докато не го поставите.

- 3 Задръжте **UP**.

- 4 Изберете **Датчици и принадлежности > Добавяне на нов**.

- 5 Изберете опция:

- Изберете **Търсене на всичко**.
- Изберете своя вид сензор.

След като сензорът е сдвоен с Вашия часовник, състоянието на сензора се променя от **Търсене на Свързан**. Данните на сензора се показват в цикъла на екрана за данни или в персонализирано поле за данни.

Могат ли да използвам сензора Bluetooth с часовника ми?

Часовникът е съвместим с някои сензори Bluetooth. Когато за пръв път свържете сензор към Вашия часовник Garmin, трябва да сдвоите часовника и сензора. След като бъдат сдвоени, часовникът се свързва автоматично към сензора, когато започнете дейност или сензорът е активен и е в обхват.

1 Задръжете **UP**.

2 Изберете **Датчици и принадлежности > Добавяне на нов**.

3 Изберете опция:

- Изберете **Търсене на всичко**.
- Изберете своя вид сензор.

Вие можете да персонализирате допълнителните полета за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 78](#)).

Моите слушалки не се свързват с часовника

Ако преди това Вашите Bluetooth слушалки са били свързани с телефона, те може да се свържат автоматично с телефона, вместо да се свържат с часовника Ви. Можете да опитате тези съвети.

- Изключете Bluetooth технологията на Вашия телефон.
За повече информация вижте ръководството на притежателя за Вашия телефон.
- Останете на разстояние 10 m (33 ft) от Вашия телефон, докато свързвате слушалките си към часовника.
- Свържете слушалките с Вашето устройство ([Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 64](#)).

Музиката ми спира внезапно или слушалките не остават свързани

Когато използвате часовник Forerunner music, свързан към Bluetooth слушалки, сигналът е най-силен, когато има пряка видимост между часовника и антената на слушалките.

- Ако сигналът преминава през тялото Ви, може да има прекъсване на сигнала или на връзката със слушалките Ви.
- Ако носите своя часовник Forerunner music на лявата си китка, трябва да се уверите, че антената на слушалките Bluetooth е на лявото Ви ухо.
- Тъй като слушалките се различават в зависимост от модела, можете да опитате да носите часовника на другата си китка.
- Ако използвате метални или кожени каишки за часовника, можете да преминете към силиконови каишки, за да подобрите силата на сигнала.
























Допълнение





Списък с дейности

Тези дейности са налични във Вашия часовник Forerunner 165 Series.

ЗАБЕЛЕЖКА: Уверете се, че сте актуализирали софтуера на часовника си, за да получите най-новите дейности (*Актуализиране на софтуера чрез приложението [Garmin Connect](#), стр. 70, Актуализиране на софтуера чрез [Garmin Express](#), стр. 71*).

- *Персонализиране на дейности и приложения, стр. 11*
- *Стартиране на дейност, стр. 3*

	Велосипед
	Колоездене на закрито
	Дишане
	Кардио тренировка
	Елиптична
	Катерене по етажи
	НІТ
	Поход
	Писта на закрито
	Открити води
	Други
	Падел
	Пикълбол
	Пилатес
	Плуване в басейн
	Бягане
	Степер за стълби
	Сила
	Тенис
	Бягане на писта
	Бягане по маршрут
	Бягаща пътечка
	Ултра бягане

	Виртуално бягане
	Ходене
	Ходене на закрито
	Йога

Полета за данни

ЗАБЕЛЕЖКА: Не всички полета за данни са налични за всички видове дейности. Някои полета за данни изискват съвместими аксесоари за показване на данни. Някои полета за данни се извеждат на часовника в няколко категории.

СЪВЕТ: Можете също така да персонализирате полетата за данни от настройката за часовника в приложението Garmin Connect.

Полета на ритъма

Име	Описание
Среден ритъм	Колоездене. Средният ритъм за текущата дейност.
Среден ритъм на обиколка	Бягане. Средният ритъм за текущата дейност.
Ритъм	Колоездене. Броят на обороти на педала. Устройството Ви трябва да е свързано към аксесоар за ритъм, за да се появят тези данни.
Ритъм	Бягане. Стъпките в минута (дясно и ляво).
Ритъм за обиколка	Колоездене. Средният ритъм за текущата обиколка.
Ритъм за обиколка	Бягане. Средният ритъм за текущата обиколка.
Ритъм за посл. обик.	Колоездене. Средният ритъм за последната завършена обиколка.
Ритъм на последна обиколка	Бягане. Средният ритъм за последната завършена обиколка.

Карти

Име	Описание
Диаграма за пулс	Диаграма, показваща пулса Ви по време на дейността.
Графика на темпото	Графика, показваща темпото Ви по време на дейността.
Диаграма на мощността	Графика, показваща усилието Ви по време на дейността.
Графика на скорост	Графика, показваща скоростта Ви по време на дейността.

Полета на разстоянията

Име	Описание
Разст.	Изминатото разстояние за текущото проследяване или дейност.
Разстояние на интервал	Изминатото разстояние за текущия интервал.
Разстояние на обиколката	Изминатото разстояние за текущата обиколка.
Разстояние за последната обиколка	Изминатото разстояние за последната завършена обиколка.
Последно движение разст.	Изминатото разстояние за последното завършено движение.
Разстояние при движение	Изминатото разстояние за текущото движение.

Полета на разстоянията

Име	Описание
Височина	Надморската височина на Вашето текущо местоположение над или под морското равнище.
Общо издигане	Общото разстояние на изкачване след последното нулиране.
Общо спускане	Общото разстояние на спускане след последното нулиране.

Полета етажи

Име	Описание
Изкачени етажи	Общият брой изкачени етажи за деня.
Слизане от етажи	Общият брой етажи, по които сте слезли за деня.
Етажи за минута	Броят на изкачените етажи на минута.

Графични

Име	Описание
Бърз поглед върху графичния елемент	Бягане. Цветен индикатор, показващ диапазона на Вашия ритъм.
Датчик вр. конт. със зем.	Цветен индикатор, показващ времето във всяка стъпка, което прекарвате на земята, докато бягате, измерено в милисекунди.
Измерване на PacePro	Бягане. Текущото Ви разделено темпо и целевото Ви разделено темпо.
ДАТЧИК ЗА МОЩНОСТ	Цветен индикатор, показващ текущата Ви зона на мощност.
Датчик за еф.на трен.	Въздействието на текущата дейност върху нивата Ви на аеробна и анаеробна физическа подготовка.
Датчик за верт. трептене	Цветен индикатор, показващ отскачането при бягане.
Датчик за верт. съотношение	Цветен индикатор, показващ съотношението на вертикалното трептене към дължината на крачката.

Поleta на пулса

Име	Описание
% запазване на пулс	Процентът резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой).
Аеробен еф. на трен.	Въздействието на текущата дейност върху нивото Ви на аеробна физическа подготовка.
Анаеробен ефект на трен.	Въздействието на текущата дейност върху нивото Ви на анаеробна физическа подготовка.
Среден пулс	Средният пулс за текущата активност.
Среден % запазване на пулс	Средният процент резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущата дейност.
Среден пулс %макс.	Средният процент на максималния пулс за текущата дейност.
Пулс	Вашият пулс в удари в минута (bpm). Вашето устройство трябва да следи пулса на китката или да е свързано със съвместимо устройство за следене на пулса.
Пулс %макс.	Процентът на максимален пулс.
Зона на пулса	Текущият диапазон на пулса Ви (1 до 5). Зоните по подразбиране се основават на потребителския Ви профил и максималния Ви пулс (220 минус възрастта Ви).
Интервал средно %пулс	Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущия интервал за плуване.
Интервал средно %макс.	Средният процент на максималния пулс за текущия интервал за плуване.
Интервал средно пулс	Средният пулс за текущия интервал за плуване.
Интервал максимум %пулс	Максималният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущия интервал за плуване.
Интервал максимум %макс.	Максималният процент на максималния пулс за текущия интервал за плуване.
Интервал максимум пулс	Максималният пулс за текущия интервал за плуване.
Обиколка % запазване на пулс	Средният процент на резерва на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущата обиколка.
Пулс за обиколка	Средният пулс за текущата обиколка.
Обиколка пулс %макс.	Средният процент на максималния пулс за текущата обиколка.
%HRR последна обиколка	Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за последната завършена обиколка.
Пулс за последната обиколка	Средният пулс за последната завършена обиколка.
Последна обиколка пулс %макс.	Средният процент на максималния пулс за последната завършена обиколка.
Последно движение %HRR	Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за последното завършено движение.

Име	Описание
Последно движение HR	Средният пулс за последното завършено движение.
П движ Пулс %Макс.	Средният процент на максималния пулс за последното завършено движение.
Движение %HRR	Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущото движение.
Движение HR	Средният пулс за текущото движение.
Движение HR %Макс.	Средният процент на максималния пулс за текущото движение.
Време в зона	Изчисленото време за всяка зона на пулс.

Полета на дължините

Име	Описание
Интервални дължини	Броят на завършените дължини на басейна по време на текущия интервал.
Дължини	Броят на завършените дължини на басейна по време на текущата дейност.

Други полета

Име	Описание
Активни калории	Изгорените калории по време на дейността.
Енергия в батерията	Останалата мощност на акумулатора.
GPS	Силата на GPS сателитния сигнал.
Интервали	Броят завършени интервали в текущата дейност.
Обиколки	Броят завършени обиколки за текущата дейност.
Движения	Общият брой движения, завършени по време на текущата дейност.
Повторения	Броят на повторенията в тренировъчна серия по време на силова тренировка.
Ритъм на дишане	Вашата честота на дишане във вдишвания в минута (brpm).
Стъпки	Броят направени стъпки по време на текущата дейност.
Стрес	Текущото Ви ниво на стрес.
Час	Часът от денонощието на базата на текущото Ви местоположение и времеви настройки (формат, часова зона, лятно часово време).
Общо калории	Общото количество изгорени калории за деня.

Полета на темпа

Име	Описание
Средно темпо	Средното темпо за текущата дейност.
Темп на интервал	Средното темпо за текущия интервал.
Темпо на обиколка	Средното темпо за текущата обиколка.
Темп на последна обиколка	Средното темпо за последната завършена обиколка.
Последна дължина темп	Средното темпо за последната завършена дължина на басейна.
Темпо на последно движение	Средното темпо за последното завършено движение.
Темпо на движение	Средното темпо за текущото движение.
Темп	Текущото темпо.

Полета на PacePro

Име	Описание
Следв. разделено разст.	Бягане. Обща дължина на следваща отсечка.
Сл. разд. целево темпо	Бягане. Целевото темпо за следващата отсечка.
Разделено разстояние	Бягане. Общата дължина на текущата отсечка.
Ост. разст. за сплит	Бягане. Оставащата дължина от текущата отсечка.
Разделено темпо	Бягане. Темпото за текущата отсечка.
Разделено целево темпо	Бягане. Целевото темпо за текущата отсечка.

Полета за мощност

Име	Описание
Средна мощност	Средната мощност за текущата дейност.
Мощност на обиколка	Средната мощност за текущата обиколка.
Мощност	Текущата мощност във ватове.
Зона за мощност	Текущата мощност въз основа на конфигурираните от Вас зони на мощност.

Полета на почивката

Име	Описание
Повтаряне вкл.	Таймерът за последния интервал плюс текущата почивка (плуване в басейн).
Таймер за почивка	Таймерът за текущата почивка (плуване в басейн).

Динамика на бягане

Име	Описание
Ср. вр. на конт. със земята	Средното количество време на контакт със земята за текущата дейност.
Средна дължина на крачка	Средната дължина на крачката за текущата сесия.
Средно вертикално трептене	Средното количество вертикално трептене за текущата дейност.
Сред. верт. съотн.	Средното съотношение на вертикалното трептене към дължината на крачката за текущата сесия.
Време на контакт със земята	Времето във всяка стъпка, което прекарвате на земята, докато бягате, измерено в милисекунди. Времето на контакт със земята не се изчислява при ходене.
Вр. на конт. със земята за об.	Средното количество време за контакт със земята за текущата обиколка.
Обиколка дължина на крачка	Средна дължина на крачката за текущата обиколка.
Об. верт. треп.	Средното количество вертикално трептене за текущата обиколка.
Обик. верт. съот.	Средното съотношение на вертикалното трептене към дължината на крачката за текущата обиколка.
Дължина на крачка	Дължината на крачката Ви между две стъпвания на земята, измерена в метри.
Вертикално трептене	Сумата на отскачането, докато бягате. Вертикалното движение на Вашия торс, измерено в сантиметри, за всяка стъпка.
Вертикално съотношение	Съотношението на вертикалното трептене към дължината на крачката.

Полета на скоростта

Име	Описание
Средна скорост на движение	Средната скорост на движение за текущата дейност.
Средна обща скорост	Средната скорост за текущата дейност, включително скорости на движение и скорост при спиране.
Средна скорост	Средната скорост за текущата дейност.
Скорост за обиколка	Средната скорост за текущата обиколка.
Скор. посл. обиколка	Средната скорост за последната завършена обиколка.
Скорост на посл движение	Средната скорост за последното завършено движение.
Максимална скорост	Максималната скорост за текущата дейност.
Скорост на движение	Средната скорост на текущото движение.
Скорост	Текущата скорост на движение.
Графика на скорост	Графика, показваща текущата Ви скорост.

Полета на загребванията

Име	Описание
Ср. разст. на загребване	Плуване. Средното изминато разстояние на загребване по време на текущата дейност.
Ср. чест. на загр.	Средният брой замахвания/загребвания в минута (spm) по време на текущата дейност.
Средно загр. на дължина	Средният брой загребвания за една дължина на басейна по време на текущата дейност.
Инт. загребв. дълж.	Средният брой загребвания за една дължина на басейна по време на текущия интервал.
Вид загребване за интервал	Текущият тип замах за интервала.
Об. разст.на загребване	Плуване. Средното изминато разстояние за едно загребване през текущата обиколка.
Об. чест. загр.	Плуване. Средният брой загребвания в минута (spm) през текущата обиколка.
Загребвания на обиколка	Плуване. Общият брой загребвания за текущата обиколка.
Посл. об. разст. на загр.	Плуване. Средното изминато разстояние за едно загребване в последната завършена обиколка.
Посл.об.чест.на загр.	Плуване. Средният брой загребвания в минута (spm) през последната завършена обиколка.
Посл. об. загр.	Плуване. Общият брой загребвания в последната завършена обиколка.
Посл. дълж. загреб.	Общият брой замахвания за последната завършена дължина на басейна.
Посл. дълж. вид загреб.	Типът на замаха, използван през последната завършена дължина на басейна.
Чест. на загр.	Плуване. Броят загребвания в минута (spm).
Замахвания	Плуване. Общият брой загребвания за текущата дейност.

Полета на swolf

Име	Описание
Средно Swolf	Средният swolf резултат за текущата дейност. Вашият резултат от swolf е сумата от времето за една дължина плюс броя замахвания за тази дължина (<i>Плувни термини, стр. 8</i>). При плуване в открити води за изчисляване на Вашия резултат от Swolf се използват 25 метра.
Swolf на интервал	Средният резултат от swolf за текущия интервал.
Swolf на обиколка	Средният резултат от Swolf за текущата обиколка.
Последна обиколка Swolf	Резултатът от Swolf за последната завършена обиколка.
Последна дължина Swolf	Резултатът от swolf за последната завършена дължина на басейна.

Полета на температурата

Име	Описание
24-часов максимум	Максималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.
24-часов минимум	Минималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.
Температура	Температурата на въздуха. Вашата телесна температура влияе на температурния сензор. Можете да сдвоите temp сензор с Вашето устройство, за да разполагате с надежден източник на точни температурни данни.

Полета на таймера

Име	Описание
Средно време за обиколка	Средното време на обиколка за текущата дейност.
Средно време на движение	Средното време на движение за текущата дейност.
Средно време на поза	Средното време на поза за текущата дейност.
Изминало време	Записаното общо време. Например, ако стартирате таймера и бягате 10 минути, след това спрете таймера за 5 минути, след това стартирате таймера и бягате 20 минути, изминалото време е 35 минути.
Очаквано вр. на прист.	Очакваното време на завършване на текущата дейност.
Интервално време	Времето на хронометъра за текущия интервал.
Време за обиколка	Времето на хронометъра за текущата обиколка.
Време на последна обиколка	Времето на хронометъра за последната завършена обиколка.
Време на последно движение	Времето на хронометъра за последното завършено движение.
Време за последна поза	Времето на хронометъра за последната завършена поза.
Време на движение	Времето на хронометъра за текущото движение.
Време в движение	Общото време в движение за текущата дейност.
Общо напред/назад	Общо време на изпреварване или изоставане спрямо целевото темпо.
Време на поза	Времето на хронометъра за текущата поза.
Задаване на таймер	Времето, прекарано в текущата тренировъчна серия по време на силова тренировка.
Време на престой	Общото време на престой за текущата дейност.
Време на плуване	Времето за плуване за текущата дейност, без да се включва времето за почивка.
Таймер	Текущото време на таймера за дейността.

Полета на тренировка

Име	Описание
Оставащи повторения	Оставащите повторения по време на тренировка.
Прод. на стъпките	Оставащото време или разстояние за частта от тренировката.
Темп в крачки	Текущото темпо за частта от тренировката.
Скорост на крачки	Текущата скорост по време на частта от тренировката.
Време на крачки	Изминалото време от частта на тренировката.

Стандартни нива на VO2 макс.

Тези таблици съдържат стандартизирани класификации на изчисленията на VO2 макс. по възраст и пол.

Мъже	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добро	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Средно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Слабо	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жени	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добро	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Средно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Слабо	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Данните са препечатани с разрешение от The Cooper Institute. За повече информация отидете на www.CooperInstitute.org.

Размер на колело и обиколка

Когато се използва за колоездене, Вашият сензор за скорост автоматично открива размера на колелото. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото в настройките на сензора за скорост.

Размерът на гумата за колоездене е обозначен от двете ѝ страни. Можете да измерите обиколката на Вашето колело или да използвате един от калкулаторите, налични в интернет.

