

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

Руководство пользователя

© 2025 Garmin Ltd. или подразделения

Все права сохранены. Согласно законодательству о защите авторских прав полное или частичное копирование данного руководства без письменного разрешения компании Garmin не допускается. Компания Garmin оставляет за собой право изменять или улучшать свои продукты и вносить изменения в содержание данного руководства без обязательства уведомлять какое-либо лицо или организацию о таких изменениях или улучшениях. Последние обновления и дополнительные сведения об использовании этого продукта доступны на веб-сайте www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® и vivoactive® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, серия HRM-Pro™, Index™, tempe™ и Varia™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Данные товарные знаки запрещено использовать без явного разрешения Garmin.

Android™ является товарным знаком компании Google LLC. Apple®, iPhone® и iTunes® являются товарными знаками компании Apple Inc, зарегистрированными в США и других странах. Текстовый знак и логотипы BLUETOOTH® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. The Cooper Institute®, а также любые связанные товарные знаки являются собственностью The Cooper Institute. iOS® является зарегистрированным товарным знаком компании Cisco Systems, Inc. Использование этого знака корпорацией Apple Inc. осуществляется по лицензии. Iridium® является зарегистрированным товарным знаком Iridium Satellite LLC. USB-C® является зарегистрированным товарным знаком USB Implementers Forum. Wi-Fi® является зарегистрированным товарным знаком Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® является зарегистрированным товарным знаком компании Microsoft Corporation в США и других странах. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

Данное устройство имеет сертификацию ANT+®. Список совместимых устройств и приложений см. по адресу: www.thisisant.com/directory.

M/N: A04951

Содержание

Введение.....	1
Начало работы.....	1
Обзор.....	1
Советы по работе с сенсорным экраном.....	2
Блокировка и разблокировка сенсорного экрана.....	2
Значки.....	3
Приложения и занятия.....	3
Занятия.....	4
Начало занятия.....	5
Советы по записи занятий.....	5
Остановка занятия.....	5
Оценка занятия.....	5
Бег.....	6
Пробежка.....	6
Бег на стадионе.....	6
Советы по записи бега на стадионе.....	6
Виртуальная пробежка.....	7
Калибровка расстояния для беговой дорожки.....	7
Запись занятия бегом с препятствиями.....	7
Велосипед.....	8
Подготовка к заезду.....	8
Плавание.....	8
Плавание в бассейне.....	8
Плавание на открытой воде.....	8
Настройка размера бассейна.....	9
Термины по плаванию.....	9
Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания.....	9
Занятия в спортзале.....	9
Запись силовых тренировок.....	10
Советы по записи силовых тренировок.....	10
Запись занятия ВИИТ.....	11
Запись занятия на подвижность.....	11
Калибровка расстояния для беговой дорожки.....	12
Гольф.....	13

Игра в гольф.....	13
Меню гольфа.....	15
Просмотр направления к флажку.....	15
Изменение местоположения флажка.....	15
Просмотр расстояния до препятствий и изгибов.....	15
Просмотр препятствий.....	16
Измерение дальности удара с помощью Garmin AutoShot™.....	17
Добавление удара вручную..	17
Ведение счета.....	17
Настройка метода подсчета баллов.....	17
Отслеживание статистики игры в гольф.....	18
Запись статистики игры в гольф.....	18
Просмотр истории ударов.....	18
Просмотр сводки по раунду.....	19
Завершение раунда.....	19
Настройка списка клюшек для гольфа.....	19
Настройки для гольфа.....	19
Зимние виды спорта.....	20
Просмотр лыжных спусков.....	20
Другие занятия.....	20
Запись дыхательных техник.....	20
Запись занятия медитацией.....	20
Приложения.....	21
Garmin Pay.....	23
Настройка кошелька Garmin Pay.....	23
Оплата покупки с помощью часов.....	23
Добавление карты в кошелек Garmin Pay.....	24
Управление картами Garmin Pay.....	24
Изменение пароля Garmin Pay..	24
Health Snapshot.....	24
Тренировки.....	25
Настройка занятий и приложений..	25
Настройка списка приложений....	25
Настройка списка избранных занятий.....	25

Закрепление избранного занятия в списке	26
Настройка экранов данных	26
Создание пользовательского занятия	26
Настройки занятия	27
Оповещения о занятиях	29
Настройка оповещения	30
Настройки спутников	30

Вид..... 30

Настройки циферблата	30
Настройка циферблата	31
Мини-виджеты	31
Просмотр мини-виджетов	34
Настройка ленты мини-виджетов	34
Body Battery	34
Просмотр мини-виджета Body Battery	35
Советы по улучшению данных Body Battery	35
Состояние variability частоты пульса	36
Использование виджета уровня стресса	37
Женское здоровье	37
Отслеживание менструального цикла	37
Регистрация информации о менструальных циклах	37
Отслеживание беременности... ..	38
Регистрация информации о беременности	38
Настройка мини-виджета погоды	38
Добавление дополнительных часовых поясов	39
Использование элементов управления камерой Varia	39
Элементы управления	40
Настройка меню элементов управления	42
Использование режима «Не беспокоить»	42
Настройка пункта меню быстрого доступа	43

Тренировка..... 43

Отслеживание активности	43
Автоподбор цели	43
Оповещение о движении	43
Включение оповещения о движении	44
Настройка напоминаний о движении	44
Мониторинг сна	44
Использование функции автоматического отслеживания сна	44
Время интенсивной активности... ..	44
Подсчет времени интенсивной активности	45
Move IQ®	45
Включение функции «Оценка собственного состояния»	45
Тренировки	45
Начало тренировки	46
Выполнение тренировки из Garmin Connect	46
Использование планов тренировок Garmin Connect	46
Функция Adaptive Training Plans	47
Запуск сегодняшней тренировки	47
Просмотр запланированных тренировок	47
Интервальные тренировки	47
Начало интервальной тренировки	48
Настройка интервальной тренировки	48
Остановка интервальной тренировки	48
Календарь соревнований и основное соревнование	49
Тренировка для соревнования... ..	49
Тренировка PacePro	49
Загрузка плана PacePro из Garmin Connect	50
Запуск плана PacePro	51
Соревнование с результатами предыдущего занятия	52
Время восстановления	52

Просмотр времени восстановления	52	Настройка режима пульсоксиметра	61
Частота пульса восстановления ..	53	Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра	61
История	53	Автоподбор цели	61
Использование архива	53	Время интенсивной активности	61
Личные рекорды	53	Подсчет времени интенсивной активности	62
Просмотр личных рекордов	53	Мониторинг сна	62
Восстановление личных рекордов	54	Использование функции автоматического отслеживания сна	62
Удаление личных рекордов	54		
Просмотр общих результатов	54		
Настройки уведомлений и оповещений	54	Навигация	62
Оповещения о здоровье и самочувствии	55	Сохранение местоположений	62
Настройка оповещений об аномальной ЧСС	55	Сохранение местоположения	62
Оповещение о движении	55	Просмотр и редактирование сохраненных местоположений	63
Включение оповещения о движении	55	Удаление местоположения	63
Настройка напоминаний о движении	56	Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect	63
Утренний отчет	56	Запуск занятия с использованием GPS из общего местоположения	63
Настройка утреннего отчета	56	Навигация к общему местоположению во время занятия	64
Установка оповещений о времени ..	56	Навигация к пункту назначения	64
Включение оповещений о подключении смартфона	56	Навигация к месту старта	64
Настройки Вибрация	57	Остановка навигации	64
Настройки экрана и яркости	57	Дистанции	65
Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии	57	Создание дистанции в Garmin Connect	65
Частота пульса на запястье	57	Отправка дистанции на устройство	65
Ношение часов	58	Следование дистанции на своем устройстве	65
Советы по повышению точности данных о частоте пульса	58	Просмотр или изменение сведений о дистанции	66
Настройки наручного пульсометра	59	Компас	66
Трансляция данных о частоте пульса	59	Калибровка компаса вручную	66
Пульсоксиметр	59	Настройка направления на север	66
Получение показаний пульсоксиметра	60	Карта	67

Добавление экрана с картографическими данными	67
Прокрутка и изменение масштаба карты	67
Настройки карты	67

Возможности подключения.....67

Датчики и аксессуары	67
Беспроводные датчики	68
Сопряжение с беспроводными датчиками	69
Расчет темпа бега и расстояния с помощью пульсометра	69
Советы по записи темпа бега и расстояния	70
Динамические характеристики бега	70
Советы при отсутствии данных о динамических характеристиках бега	71
Мощность при беге	71
Использование элементов управления камерой Varia	72
Дистанционное управление inReach®	72
Использование пульта дистанционного управления inReach	72
Функции с подключением через смартфон	73
Сопряжение смартфона	73
Включение уведомлений со смартфона	73
Просмотр уведомлений	74
Прием входящего телефонного вызова	74
Ответ на текстовое сообщение	74
Управление уведомлениями	75
Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth	75
Включение и выключение оповещений функции «Где мой телефон?»	75
Определение местоположения смартфона, потерянного во время занятия с использованием GPS	75

Функции с подключением через Wi-Fi	75
Подключение к сети Wi-Fi	76
Garmin Share	76
Обмен данными с Garmin Share	76
Получение данных с помощью Garmin Share	77
Настройки Garmin Share	77
Приложения телефона и компьютера	77
Garmin Connect	77
Использование приложения Garmin Connect	78
Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect ..	78
Объединенный статус тренировки	78
Использование Garmin Connect на компьютере	79
Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express	79
Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную	79
Функции Connect IQ	79
Загрузка функций Connect IQ	79
Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера	80
Приложение Garmin Messenger	80
Использование функции Messenger	81
Приложение Garmin Golf	81

Режимы фокусировки.....81

Настройка режима фокуса на сне...	82
Настройка режима фокуса на занятии	82

Профиль пользователя..... 82

Настройка профиля пользователя ..	82
Настройки пола	82
Режим инвалидной коляски	83
Просмотр фитнес-возраста	83
Информация о зонах частоты пульса	83
Спортивные цели	84

Настройка зон ЧСС.....	84	Настройка функции энергосбережения.....	95
Установка зон ЧСС с помощью часов.....	84	Настройки системы.....	96
Оценка нагрузки в зонах частоты пульса.....	85	Настройка кнопок быстрого доступа.....	96
Настройка зон мощности.....	85	Настройка кода доступа часов.....	96
Автоматическое определение показателей тренировки.....	85	Изменение кода доступа часов....	97
Музыка.....	86	Компас.....	97
Подключение к сторонним источникам.....	86	Настройка курса по компасу.....	97
Загрузка аудиоматериалов из стороннего источника.....	86	Настройки компаса.....	97
Загрузка личных аудиоматериалов.....	87	Настройки времени.....	97
Прослушивание музыки.....	87	Синхронизация времени.....	98
Управление воспроизведением музыки.....	88	Дополнительные настройки системы.....	98
Подключение наушников Bluetooth.....	88	Изменение единиц измерения.....	98
Изменение режима звука.....	89	Восстановление и сброс настроек..	98
Функции отслеживания и безопасности.....	89	Восстановление настроек и данных из Garmin Connect.....	99
Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях.....	89	Сброс всех настроек до значений по умолчанию.....	99
Добавление контактов.....	90	Просмотр информации об устройстве.....	99
Включение и выключение регистрации происшествий.....	90	Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка).....	99
Запрос о помощи.....	91	Информация об устройстве.....	100
Часы.....	91	Об AMOLED-дисплее.....	100
Установка будильника.....	91	Зарядка часов.....	100
Изменение будильника.....	91	Технические характеристики.....	101
Умный будильник.....	92	Сведения о батарее.....	101
Использование таймера отсчета.....	92	Уход за устройством.....	101
Использование секундомера.....	93	Очистка часов.....	102
Добавление дополнительных часовых поясов.....	93	Замена ремешков.....	102
Изменение дополнительного часового пояса.....	94	Устранение неполадок.....	102
Добавление события обратного отсчета.....	94	Обновления продукта.....	102
Изменение события обратного отсчета.....	94	Дополнительная информация.....	103
Настройки диспетчера питания... 	95	На устройстве установлен неправильный язык.....	103
		Советы по увеличению времени работы батареи.....	103
		Перезапуск часов.....	103
		Совместимы ли часы с моим телефоном?.....	103

Не удастся подключить смартфон к часам.....	104
Можно ли использовать датчик Bluetooth с часами?.....	104
Не удастся подключить наушники к часам.....	104
Воспроизведение музыки или соединение с наушниками нестабильно.....	104
Как отменить нажатие кнопки записи круга?.....	105
Установление связи со спутниками.....	105
Улучшение приема GPS-сигналов.....	105
Данные о ЧСС на часах неточные.....	105
Неточное отображение данных о температуре при занятии.....	105
Выход из режима демонстрации... ..	105
Отслеживание активности.....	105
Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно.....	106
Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи Garmin Connect.....	106

Приложение..... 107

Поля данных.....	107
О расчетных значениях VO2 Max... ..	110
Стандартные рейтинги VO2 Max.....	111
Размер и окружность колеса.....	111

Введение

⚠ ОСТОРОЖНО

Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

Перед выполнением какой-либо программы занятий или внесением в нее изменений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Начало работы

При первом использовании необходимо настроить часы и ознакомиться с их основными функциями. Для этого рекомендуется выполнить указанные ниже действия.

- 1 Удерживайте , чтобы включить часы.
- 2 Следуйте приведенным на экране инструкциям для завершения начальной установки.
Во время первоначальной настройки можно выполнить сопряжение часов со смартфоном для получения уведомлений, синхронизации занятий и многого другого (*Сопряжение смартфона*, стр. 73).
- 3 Зарядите часы (*Зарядка часов*, стр. 100).
- 4 Проверьте наличие обновлений программного обеспечения (*Настройки системы*, стр. 96).
Для оптимальной работы необходимо, чтобы программное обеспечение часов было в актуальном состоянии. Обновления программного обеспечения предоставляют изменения и улучшения в области конфиденциальности, безопасности и функций устройства.
- 5 Начните занятие (*Начало занятия*, стр. 5).

Обзор



 Кнопка СТАРТ	• Удерживайте в течение 2 секунд, чтобы включить часы. • Нажмите, чтобы открыть меню занятий и приложений, включая настройки часов. • Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд для просмотра меню настроек, а также для включения/выключения часов. • Удерживайте, пока часы не завибрируют 3 раза, для запроса помощи (<i>Функции отслеживания и безопасности, стр. 89</i>).
 Кнопка НАЗАД	• Нажмите, чтобы вернуться к предыдущей странице, если только вы не проводите занятие в данный момент. • Во время занятия нажмите, чтобы отметить новый круг, начать новую серию упражнений, сменить положение или перейти к следующему этапу тренировки. • Нажмите и удерживайте, чтобы запустить пользовательскую функцию создания ярлыка (<i>Настройка пункта меню быстрого доступа, стр. 43</i>).
 Сенсорный экран	• Проведите пальцем вверх, вниз, влево или вправо для перехода между мини-виджетами, функциями или пунктами меню (<i>Советы по работе с сенсорным экраном, стр. 2</i>). • Коснитесь экрана для выбора опции в меню. • Для перехода к предыдущему экрану проведите пальцем вправо.

Советы по работе с сенсорным экраном

- Для прокрутки списков и меню потяните экран вверх или вниз.
- Для быстрой прокрутки проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
- Коснитесь, чтобы выбрать элемент.
- Коснитесь, чтобы перевести часы в активный режим.
- В режиме отображения циферблата проведите пальцем вверх или вниз по экрану для просмотра мини-виджетов, имеющихся на часах.
- Нажмите на мини-виджет для просмотра дополнительной информации, если она доступна.
- Для перехода к предыдущему экрану проведите пальцем вправо.
- Коснитесь и удерживайте элемент на циферблате часов, чтобы вывести на экран контекстную информацию, например мини-виджеты или пункты меню (если доступно).
- Чтобы просмотреть следующий экран данных во время занятия, проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
- Чтобы перейти в режим отображения циферблата и мини-виджетов во время занятия, проведите пальцем вправо; чтобы вернуться на страницу с полями данных занятия, проведите пальцем влево.
- После выбора занятия проведите пальцем вверх, чтобы просмотреть настройки и параметры этого занятия.
- Если доступно, выберите  или проведите пальцем по экрану для просмотра дополнительных параметров меню.
- Каждое меню следует выбирать отдельным действием.

Блокировка и разблокировка сенсорного экрана

Вы можете заблокировать сенсорный экран для защиты от случайных касаний.

1 Нажмите и удерживайте  для просмотра меню элементов управления.

2 Выберите .

Сенсорный экран блокируется и не будет реагировать на касания и нажатия до тех пор, пока вы не выполните разблокировку.

3 Нажмите и удерживайте любую кнопку, чтобы разблокировать сенсорный экран.

Значки

Мигающий значок указывает на то, что часы выполняют поиск сигнала. Непрерывно отображающийся значок указывает на то, что сигнал найден или датчик подключен. Перечеркнутый значок означает, что функция отключена.

Полный список совместимых датчиков см. в разделе [Беспроводные датчики, стр. 68](#).

	Статус подключения к смартфону
	Состояние пульсометра
	Состояние LiveTrack
	Состояние датчика скорости
	Состояние датчика частоты вращения педалей
	Состояние велосипедного фонаря Varia™
	Состояние велосипедного радара Varia
	Состояние датчика температуры™

Приложения и занятия

на ваши часы предварительно загружено множество различных приложений и занятий.

Приложения: приложения содержат интерактивные функции для использования на ваших часах, такие как сохранение вашего местоположения или использование экрана в качестве фонарика ([Приложения, стр. 21](#)).

Занятия: на ваши часы предварительно загружены приложения для занятий, проводимых в помещении и на открытом воздухе, включая бег, велотренировки, силовые тренировки, гольф и многое другое. Когда вы начинаете занятие, часы отображают и записывают данные с датчиков, которые вы можете сохранить, а также предоставить на общее обозрение в сообществе Garmin Connect™.

Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей физической формы перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

Приложения Connect IQ™: вы можете добавить функции на часы, установив приложения из приложения Connect IQ ([Загрузка функций Connect IQ, стр. 79](#)).

Занятия

В режиме отображения циферблата нажмите , выберите **Занятия** и проведите пальцем по экрану вверх для просмотра занятий. Ваши избранные занятия появляются в верхней части списка ([Настройка списка избранных занятий, стр. 25](#)).

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые занятия отображаются в нескольких категориях.



Категория	Занятия
Бег	Беговая дорожка, Бег, Бег на стадионе, Бег по пересеченной местности, Беговой тренажер, Бег с препятствиями, , Виртуальная пробежка
Велотренировки	Велосипед, Поездки на работу на велосипеде, Велотренажер, Велосипедный тур, Велокросс, eBike, Горный электровелосипед, Гравийный велосипед, Горный велосипед, Шоссейный велосипед
Плавание	Откр. вода, Плав. в бас.
Тренажерный зал	Бокс, Кардио, Эллипсоид, ВИИТ, Прыжки со скакалкой, Смешанные единоборства, Подвижность, Пилатес, Гребной тренажер, Степпер, Сил. трен., Ходьба в помещении, Йога
На улице	Конный спорт, , Диск-гольф, , Гольф, Поход, Конный спорт, Роликовые коньки, Альпинизм, Ходьба
Зимние виды спорта	Каток, Горные лыжи, Сноуборд, Снегоход, Ходьба в снегоступах, Лыжные гонки классическим ходом, Лыжные гонки коньковым ходом
Водные виды спорта	Каяк, Гребля, Трубка, Паддлбординг
Командные виды спорта	Американский футбол, Бейсбол, Баскетбол, Крикет, Хоккей на траве, Хоккей, Лакросс, Регби, Футбол, Софтбол, Волейбол, Алтимат
Спорт с ракетками	Бадминтон, Падел, Пиклбол, Платформенный теннис, Ракетбол, Сквош, Теннис
Автоспорт	Вездеход, Мотокросс, Мотоцикл, Путешествие по суше
Другое	Дыхание, Медитация

Начало занятия

Если необходимо, в начале занятия GPS включается автоматически.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите занятие из Избранного.
 - Нажмите **•••**, затем выберите занятие из расширенного списка занятий.
- 3 Если для занятия требуются сигналы GPS, выйдите на улицу, чтобы обеспечить беспрепятственный обзор неба, и дождитесь готовности часов.

Часы будут готовы к работе после определения ЧСС, затем они получают сигналы GPS (при необходимости) и устанавливают подключение с беспроводными датчиками (при необходимости).
- 4 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.

Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.

Советы по записи занятий

- Зарядите часы перед началом занятия (*Зарядка часов, стр. 100*).
- Нажимайте  для записи кругов, запуска нового подхода или позы, перехода к следующему этапу тренировки.
- Чтобы просмотреть дополнительные экраны данных, проведите пальцем по экрану вверх или вниз.

Остановка занятия

- 1 Нажмите .
 - 2 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы возобновить занятие, выберите **Возобновить**.
 - Чтобы сохранить занятие и просмотреть сведения, выберите **Сохранить**, нажмите кнопку  и выберите опцию.

ПРИМЕЧАНИЕ. после сохранения занятия вы можете ввести данные об оценке собственного состояния (*Оценка занятия, стр. 5*).
 - Чтобы приостановить занятие и возобновить его позже, выберите **Завершить позже**.
 - Чтобы отметить круг дистанции, выберите **Круг**.

Можно выбрать , чтобы удалить круг для определенных занятий (*Как отменить нажатие кнопки записи круга?, стр. 105*).
 - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по уже пройденному пути, выберите **Назад к началу > TracBack**.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.
 - Чтобы измерить разницу между ЧСС в конце занятия и ЧСС через две минуты, выберите **Частота пульса восстановления** и подождите, пока таймер отсчитывает время (*Частота пульса восстановления, стр. 53*).
 - Чтобы удалить занятие, выберите .
- ПРИМЕЧАНИЕ.** после остановки занятия часы автоматически сохраняют его по прошествии 30 минут.

Оценка занятия

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

Можно настроить параметр оценки собственного состояния для определенных занятий (*Включение функции «Оценка собственного состояния», стр. 45*).

- 1 После завершения занятия выберите **Сохранить** (*Остановка занятия, стр. 5*).
 - 2 Выберите число, соответствующее вашим воспринимаемым усилиям.

ПРИМЕЧАНИЕ. можно выбрать **»»**, чтобы пропустить оценку собственного состояния.
 - 3 Выберите вариант, соответствующий вашим ощущениям во время занятия.
- С оценками состояния можно ознакомиться в приложении Garmin Connect.

Бег

Пробежка

Перед использованием беспроводного датчика для пробежки необходимо выполнить сопряжение датчика с часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 69*).

- 1 Наденьте беспроводные датчики, например пульсометр (необязательно).
- 2 Нажмите .
- 3 Выберите **Занятия > Бег**.
- 4 При использовании дополнительных беспроводных датчиков необходимо подождать, пока часы не выполнят подключение к ним.
- 5 Выйдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.
- 6 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.
Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.
- 7 Начинайте занятие.
- 8 Для записи кругов нажмите  (необязательно).
- 9 Для перехода между экранами данных проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
- 10 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

Бег на стадионе

Перед началом забега на стадионе убедитесь, что вы бежите по стандартному треку длиной 400 м.

Вы можете использовать занятие «Бег на стадионе» для записи данных о беге на стадионе, включая расстояние в метрах и разбивку по кругам.

- 1 Выйдите на трек.
- 2 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 3 Выберите **Занятия > Бег на стадионе**.
- 4 Подождите, пока часы найдут спутники.
- 5 Если вы бежите по 1-й дорожке, перейдите к шагу 8.
- 6 Выберите **Номер дорожки**.
- 7 Выберите номер дорожки.
- 8 Нажмите .
- 9 Бегите по треку.
- 10 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

Советы по записи бега на стадионе

- Подождите, пока часы начнут получать спутниковые сигналы, прежде чем начинать пробежку.
- Во время первой пробежки на незнакомом стадионе пробегите четыре круга для калибровки дистанции забега.

Чтобы завершить круг, пробегите немного дальше начальной точки.

- Бегите каждый круг по одной и той же дорожке.

ПРИМЕЧАНИЕ. по умолчанию расстояние Auto Lap® составляет 1600 м или четыре круга по стадиону.

- Если вы бежите не по 1-й дорожке, установите номер дорожки в настройках занятия.

Виртуальная пробежка

Вы можете выполнить сопряжение часов с совместимым сторонним приложением для передачи данных о темпе, частоте пульса или частоте шагов.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Виртуальная пробежка**.
- 3 На планшете, ноутбуке или смартфоне откройте приложение Zwift™ или другое приложение для виртуальных тренировок.
- 4 Следуйте инструкциям на экране, чтобы начать забег и выполнить сопряжение устройств.
- 5 Нажмите  для запуска таймера занятия.
- 6 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

Калибровка расстояния для беговой дорожки

Для более точной записи расстояния во время занятия на беговой дорожке можно выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки после выполнения пробежки на расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили). При использовании разных беговых дорожек калибровку расстояния для каждой беговой дорожки можно выполнить вручную или после каждого занятия на беговой дорожке.

- 1 Начните занятие на беговой дорожке (*Начало занятия, стр. 5*).
- 2 Продолжайте занятие на беговой дорожке, пока часы не зарегистрируют расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили).
- 3 По завершении занятия нажмите кнопку , чтобы остановить таймер занятия.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки в первый раз, выберите **Сохранить**.
Устройство предложит завершить калибровку на беговой дорожке.
 - Чтобы выполнить повторную калибровку расстояния для беговой дорожки после первой калибровки, выберите **Выполнить калибровку и сохранить > ✓**.
- 5 Проверьте на дисплее беговой дорожки пройденное расстояние и введите это расстояние на часах.

Запись занятия бегом с препятствиями

Когда вы участвуете в беге с препятствиями, вы можете использовать занятие Бег с препятствиями для записи времени прохождения каждого препятствия и времени бега между препятствиями.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Бег с препятствиями**.
- 3 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.
- 4 Нажмите кнопку , чтобы вручную отметить начало и конец каждого препятствия.

ПРИМЕЧАНИЕ. можно настроить параметр **Отслеживание препятствий** для сохранения местоположений препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных прохождений дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега.

- 5 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

Велосипед

Подготовка к заезду

Перед использованием беспроводного датчика для заезда необходимо выполнить сопряжение датчика с часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 69*).

- 1 Выполните сопряжение беспроводных датчиков, таких как пульсометр, датчик скорости или датчик частоты вращения педалей (дополнительно).
- 2 Нажмите .
- 3 Выберите **Велосипед**.
- 4 При использовании дополнительных беспроводных датчиков необходимо подождать, пока часы не выполнят подключение к ним.
- 5 Выйдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.
- 6 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.
Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.
- 7 Начинайте занятие.
- 8 Для перехода между экранами данных проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
- 9 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

Плавание

ПРИМЕЧАНИЕ. на часах включена функция измерения частоты пульса на запястье для занятий плаванием.

Плавание в бассейне

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Плав. в бас..**
- 3 Выберите размер бассейна или введите размер вручную.
- 4 Нажмите кнопку .
- Устройство выполняет запись данных о плавании только при включенном таймере.
- 5 Начните плавать.
Устройство автоматически записывает расстояния и интервалы заплывов. Функция **Автоматическая пауза** включена по умолчанию (*Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания, стр. 9*).
- 6 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

Плавание на открытой воде

Вы можете записывать расстояние, темп и частоту гребков.

ПРИМЕЧАНИЕ. сенсорный экран недоступен во время плавания.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Откр. вода**.
- 3 Выйдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.
- 4 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.
- 5 Начните плавать.
- 6 После завершения занятия нажмите и удерживайте .

Настройка размера бассейна

Для отображения точного расстояния размер бассейна должен быть указан правильно.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Плав. в бас..**
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите **Размер бассейна.**
- 5 Выберите размер бассейна или введите размер вручную.

СОВЕТ. вы можете выбрать **Подсказка**, чтобы выбрать размер бассейна при каждом запуске плавания в бассейне.

Термины по плаванию

Участок: один заплыв в бассейне.

Интервал: один или несколько последовательных участков. Новый интервал начинается после отдыха.

Гребки: гребки считаются каждый раз, когда рука, на которую надеты часы, завершает полный цикл.

Балл Swolf: баллы Swolf представляют собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. Например, если сложить 30 секунд и 15 гребков, получаем балл Swolf равный 45. На открытой воде Swolf учитывается на участках более 25 метров. Swolf — это значение эффективности тренировок в бассейне и, как в гольфе, более низкое значение является лучшим показателем.

Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания

Функция автоматической паузы поддерживается только в бассейне. Часы автоматически определяют, когда вы отдыхаете, и появляется экран ожидания. Если вы отдыхаете более 15 секунд, часы автоматически создают интервал отдыха. При возобновлении плавания часы автоматически начинают новый интервал плавания.

СОВЕТ. для наилучшей работы функции автоматической паузы минимизируйте движения рук во время отдыха.

Для использования ручных пауз функцию автоматической паузы можно отключить в параметрах занятия (*Настройки занятия, стр. 27*). Во время занятия плаванием в бассейне или в открытой воде вы можете вручную отметить интервал отдыха, нажав . Во время интервала отдыха данные о плавании не записываются.

СОВЕТ. используйте ручную паузу, если вы делаете короткие интервалы отдыха или хотите иметь точные показатели времени интервалов плавания.

Занятия в спортзале

Часы можно использовать для тренировок в помещении, например для занятий на велотренажере. Функция GPS отключена для занятий в помещении (*Настройки занятия, стр. 27*).

Во время бега или ходьбы с отключенной функцией GPS показатели скорости и расстояния рассчитываются с помощью акселерометра часов. Акселерометр калибруется автоматически. Точность данных о скорости и расстоянии повышается после нескольких занятий бегом или ходьбой вне помещения с использованием GPS.

СОВЕТ. если пользователь держится за поручни во время занятий на беговой дорожке, точность снижается.

В случае отключения функции GPS во время велотренировок данные о скорости и расстоянии будут недоступны, если не используется дополнительный датчик, обеспечивающий передачу данных о скорости и расстоянии на часы (например, датчик скорости или каденса).

Запись силовых тренировок

Предусмотрена возможность записи подходов во время силовых тренировок. Подход состоит из нескольких повторений одного упражнения.

1 Нажмите .

2 Выберите **Занятия > Сил. трен.**

При первой записи силовой тренировки вы должны выбрать, на какой руке у вас надеты часы.

3 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.

4 Приступите к выполнению первого подхода.

По умолчанию часы подсчитывают количество повторов. Количество повторений отображается после выполнения не менее четырех повторений. Подсчет подходов можно отключить в настройках занятия ([Настройки занятия, стр. 27](#)).

СОВЕТ. часы могут выполнять подсчет повторений только одного упражнения для каждого подхода. Если вы хотите выполнить другое упражнение, сначала следует завершить текущий подход и начать новый.

5 Чтобы завершить подход, нажмите .

На часах отображается общее число повторений в подходе. Через несколько секунд на экране появится таймер отдыха.

СОВЕТ. после появления таймера отдыха нажмите  и выберите Редактировать последний подход.

6 При необходимости отредактируйте количество повторов и выберите , чтобы добавить вес, использовавшийся для подхода.

7 После отдыха нажмите  для начала следующего подхода.

8 Повторите для каждого подхода силовой тренировки, пока не завершите занятие.

9 После завершения занятия нажмите  и выберите **Остановить тренировку**.

Советы по записи силовых тренировок

- Не смотрите на часы при выполнении повторений.

С ними следует работать перед началом и после завершения подхода, а также во время отдыха.

- Сосредоточьтесь на своей форме при выполнении повторений.
- Выполняйте упражнения с собственным весом тела или со свободными отягощениями.
- При выполнении повторений совершайте размеренные и широкие движения.

Повторение регистрируется, когда рука с часами возвращается в исходное положение.

ПРИМЕЧАНИЕ. упражнения для ног могут не учитываться.

- Включите автоматическое распознавание подхода для запуска и остановки подходов.
- Сохраняйте и передавайте данные по своим силовым тренировкам в учетную запись Garmin Connect. Инструменты, доступные в учетной записи Garmin Connect, можно использовать для просмотра и изменения информации о занятиях.

Запись занятия ВИИТ

Для записи высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИИТ) можно использовать специальные таймеры.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **ВИИТ**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Свободная тренировка** для записи свободного занятия ВИИТ.
 - Выберите **Таймеры ВИИТ > AMRAP** для записи как можно большего количества подходов в установленный период времени.
 - Выберите **Таймеры ВИИТ > ЕМОМ**, чтобы записать заданное количество упражнений каждую минуту в течение каждой минуты.
 - Выберите **Таймеры ВИИТ > Табата** для переключения между 20-секундными интервалами максимального усилия с 10-секундным перерывом.
 - Выберите **Таймеры ВИИТ > Ввод вручную**, чтобы установить свое время на упражнение, время отдыха, количество упражнений и подходов.
 - Выберите **Тренировки**, чтобы следовать сохраненной тренировке.
- 4 При необходимости следуйте инструкциям на экране.
- 5 Нажмите , чтобы начать первый подход.
Часы отображают таймер обратного отсчета и текущую частоту пульса.
- 6 При необходимости нажмите , чтобы вручную перейти к следующему подходу или отдыху.
- 7 По завершении занятия нажмите кнопку , чтобы остановить таймер занятия.
- 8 Выберите **Сохранить**.

Запись занятия на подвижность

Вы можете записать занятие на подвижность, используя интервалы активности и отдыха, или загрузить тренировки на подвижность из Garmin Connect.

- 1 Нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Занятия > Подвижность**.
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите **Тренировка**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы изменить интервалы активности и отдыха, выберите **Интервалы**.
 - Чтобы загрузить и выполнить тренировку из Garmin Connect, выберите **Библиотека тренировок > Обзор тренировок** и следуйте инструкциям на экране.
- 6 Нажмите кнопку .
- Часы помогут вам выполнить упражнения на развитие подвижности.
- 7 Прокрутите экран для просмотра дополнительных экранов данных, включая следующее упражнение.

Калибровка расстояния для беговой дорожки

Для более точной записи расстояния во время занятия на беговой дорожке можно выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки после выполнения пробежки на расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили). При использовании разных беговых дорожек калибровку расстояния для каждой беговой дорожки можно выполнить вручную или после каждого занятия на беговой дорожке.

- 1 Начните занятие на беговой дорожке (*Начало занятия, стр. 5*).
- 2 Продолжайте занятие на беговой дорожке, пока часы vívoactive 6 не зарегистрируют расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили).
- 3 После завершения пробежки нажмите кнопку .
- 4 Проверьте показания беговой дорожки, чтобы узнать преодоленное расстояние.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы выполнить калибровку впервые, на часах введите расстояние для беговой дорожки.
 - Чтобы выполнить калибровку вручную после первой калибровки, проведите пальцем вверх, выберите **Выполнить калибровку и сохранить** и на часах введите расстояние для беговой дорожки.

Гольф

Игра в гольф

Перед первой игрой в гольф необходимо скачать приложение Garmin Golf™ из магазина приложений на смартфоне (*Приложение [Garmin Golf](#), стр. 81*).

Перед игрой в гольф необходимо зарядить часы (*Зарядка часов, стр. 100*).

1 Нажмите .

2 Выберите **Гольф**.

Устройство определяет местоположение спутников, вычисляет ваше местоположение и выбирает поле, если поблизости есть только одно поле.

3 Если есть список полей для гольфа, выберите поле из него.

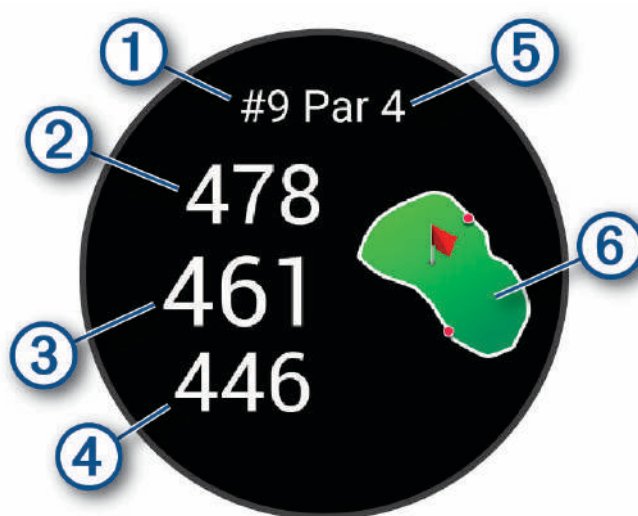
Поля для гольфа обновляются автоматически.

4 Нажмите .

5 Выберите , чтобы сохранить результат.

6 Выберите стартовую площадку.

На дисплее часов отобразится экран с информацией о лунке.



①	Номер текущей лунки
②	Расстояние до задней части грина
③	Расстояние до средней части грина
④	Расстояние до передней части грина
⑤	Пар для лунки
⑥	Карта грина

ПРИМЕЧАНИЕ. в результате изменения местоположения флажков часы измеряют расстояние до передней, средней и задней части грина, но не до самого местоположения флажка.

7 Выберите один из следующих вариантов:

- Коснитесь карты, чтобы просмотреть более подробные данные или изменить местоположение флажка (*Изменение местоположения флажка, стр. 15*).
- Нажмите , чтобы открыть меню гольфа (*Меню гольфа, стр. 15*).
- Нажмите и удерживайте , чтобы открыть настройки гольфа (*Настройки для гольфа, стр. 19*).

При переходе к следующей лунке часы выполняют автоматическое переключение для отображения информации о новой лунке.

Меню гольфа

Для просмотра дополнительных функций в меню гольфа во время раунда можно нажать кнопку

Преграды: отображение бункеров и водных преград для текущей лунки.

Препятствия: отображение препятствий и расстояний для текущей лунки (только для лунок пар 4 и 5).

Сменить лунку: смена лунки вручную.

Оценочная таблица: открытие оценочной таблицы для раунда (*Ведение счета, стр. 17*).

Указатель флажка: функция PinPointer — это компас, который помогает выбрать правильное направление, если вы не видите грин. Эта функция поможет вам правильно направить удар, даже если вы оказались в деревьях или песчаной ловушке.

ПРИМЕЧАНИЕ. не используйте функцию PinPointer, находясь в гольф-каре. Помехи от гольф-кара могут повлиять на точность показаний компаса.

Итоги раунда: во время раунда можно просматривать свой счет, статистику и сведения о количестве шагов.

Последний удар: просмотр информации о последнем ударе.

ПРИМЕЧАНИЕ. можно просмотреть расстояния всех ударов, обнаруженных в текущем раунде. При необходимости можно вручную добавить удар (*Добавление удара вручную, стр. 17*).

Завершить раунд: завершение текущего раунда.

Просмотр направления к флажку

Функция PinPointer — это компас, который помогает выбрать правильное направление, если вы не видите грин. Эта функция поможет вам правильно направить удар, даже если вы оказались в деревьях или песчаной ловушке.

ПРИМЕЧАНИЕ. не используйте функцию PinPointer, находясь в гольф-каре. Помехи от гольф-кара могут повлиять на точность показаний компаса.

1 Нажмите .

2 Выберите

Стрелка указывает направление к местоположению флажка.

Изменение местоположения флажка

Во время игры можно более подробно рассмотреть грин и изменить местоположение флажка.

1 Выберите карту.

Появится более крупный вид грин.

2 Нажмите и перетащите флажок к нужному местоположению.

Значок обозначает выбранное местоположение флажка.

3 Нажмите , чтобы принять местоположение флажка.

Расстояния на экране с информацией о лунке обновляются в соответствии с новым местоположением флажка. Местоположение флажка сохраняется только для текущего раунда.

Просмотр расстояния до препятствий и изгибов

Можно просмотреть список расстояний до препятствий и изгибов для лунок пар 4 и 5.

1 Нажмите .

2 Выберите **Препятствия**.

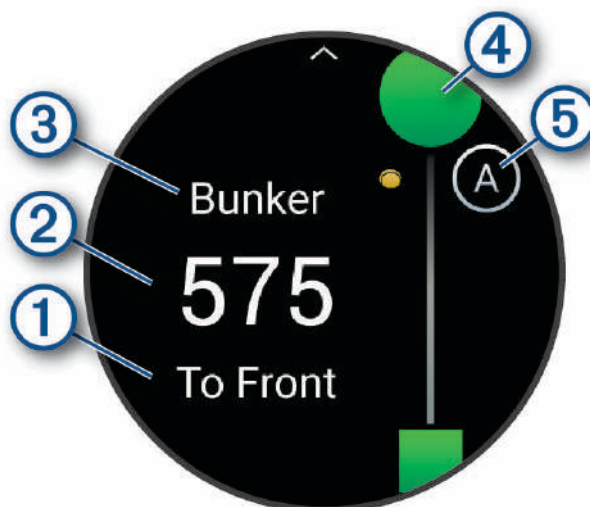
ПРИМЕЧАНИЕ. расстояния и местоположения удаляются из списка по мере их прохождения.

Просмотр препятствий

Можно просмотреть дистанции до препятствий на фервее для лунок пар 4 и 5. Чтобы помочь вам определить расстояние для безопасного удара или дистанцию, которую мяч пролетит по воздуху, препятствия, влияющие на выбор позиции для удара, могут быть показаны по одному или группами.

1 Нажмите кнопку .

2 Выберите **Преграды**.



- На экране будут показаны направление (1) и расстояние (2) до начала или конца ближайшего препятствия.
- Тип препятствия (3) указан в верхней части экрана.
- Грин изображен в виде полукруга (4) в верхней части экрана. Линия под грином обозначает центр фервея.
- Препятствия (5) обозначены буквой, указывающей порядок препятствий на текущей лунке, и показаны под грином в приблизительных местах относительно фервея.

Измерение дальности удара с помощью Garmin AutoShot™

Каждый раз, когда вы делаете удар на фервее, часы записывают дальность удара, чтобы вы могли просмотреть эти данные позже ([Просмотр истории ударов, стр. 18](#)). Патты не обнаруживаются.

- 1 Во время игры в гольф носите часы на ведущем запястье для лучшего распознавания удара.

Если часы обнаруживают удар, расстояние от места удара отображается в информационном значке

① в верхней части экрана.



СОВЕТ. вы можете нажать значок, чтобы скрыть его на 10 секунд.

- 2 Сделайте свой следующий удар.

Часы записывают дальность последнего удара.

Добавление удара вручную

Если устройство не регистрирует удар, его можно добавить вручную. Удар нужно добавлять из места, где он не регистрировался.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Последний удар** >  > **Добавить удар**.
- 3 Выберите , чтобы начать новый удар из текущего местоположения.

Ведение счета

- 1 Во время игры в гольф нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Оценочная таблица**.
- 3 Выберите лунку.
- 4 Выберите  или , чтобы указать результат.
- 5 Выберите **Сохранить**.

Настройка метода подсчета баллов

Вы можете изменить метод ведения счета, который используется часами.

- 1 Во время раунда нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки гольфа** > **Подсчет баллов** > **Метод подсчета**.
- 3 Выберите метод подсчета баллов.

Информация о подсчете баллов методом Стейблфорд

При выборе метода Стейблфорд для подсчета баллов ([Настройка метода подсчета баллов, стр. 17](#)) очки начисляются в соответствии с количеством совершенных ударов для каждой лунки относительно пара. В конце раунда побеждает участник, набравший наибольшее количество очков. Устройство начисляет очки с учетом требований Американской ассоциации гольфа.

В счетной карточке игры Стейблфорд вместо ударов отображаются очки.

Очки	Количество совершенных ударов для каждой лунки относительно пара
0	2 или больше
1	На 1 больше
2	Пар
3	На 1 меньше
4	На 2 меньше
5	На 3 меньше

Отслеживание статистики игры в гольф

Если включить на часах отслеживание статистики, вы сможете просматривать свою статистику за текущий раунд ([Просмотр сводки по раунду, стр. 19](#)). Вы можете сравнивать раунды и отслеживать улучшение в своей игре с помощью приложения Garmin Golf.

1 Нажмите

2 Выберите **Гольф**.

Устройство определяет местоположение спутников, вычисляет ваше местоположение и выбирает поле, если поблизости есть только одно поле.

3 Если есть список полей для гольфа, выберите поле из него.

Поля для гольфа обновляются автоматически.

4 Выберите > **Настройки** > **Подсчет баллов** > **Отслеживание статистики**.

Запись статистики игры в гольф

Чтобы начать запись статистики, сначала необходимо включить отслеживание статистики ([Отслеживание статистики игры в гольф, стр. 18](#)).

1 На странице оценочной таблицы выберите лунку.

2 Укажите количество выполненных ударов, включая патты, и выберите **Сохранить**.

3 Укажите количество выполненных паттов и выберите **Сохранить**.

ПРИМЕЧАНИЕ. количество выполненных паттов используется только для отслеживания статистических данных и не увеличивает ваш результат.

4 Выберите один из следующих вариантов:

- Если ваш мяч попал на фервей, выберите
- Если мяч не попал на фервей, выберите или .

5 Выберите **Сохранить**.

Просмотр истории ударов

1 После завершения раунда в гольф нажмите .

2 Выберите **Последний удар** для просмотра сведений о последнем ударе.

Просмотр сводки по раунду

Во время раунда вы можете просматривать свой счет, статистику и сведения о количестве шагов.

- 1 Нажмите
- 2 Выберите **Итоги раунда**.
- 3 Чтобы просмотреть дополнительную информацию, проведите пальцем по экрану вверх или вниз.

Завершение раунда

- 1 Нажмите
- 2 Выберите **Завершить раунд**.
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы сохранить раунд и вернуться в режим часов, выберите **Сохранить**.
 - Для редактирования вашей оценочной таблицы выберите **Редактировать счет**.
 - Чтобы удалить раунд и вернуться в режим часов, выберите **Не сохранять**.
 - Чтобы приостановить раунд и возобновить его позже, выберите **Приостановить**.

Настройка списка клюшек для гольфа

После сопряжения совместимого устройства для гольфа со смартфоном с помощью приложения Garmin Golf можно настроить список клюшек для гольфа по умолчанию.

- 1 Откройте приложение Garmin Golf на смартфоне.
- 2 В меню или выберите **Моя сумка с клюшками**.
- 3 Выберите добавить, редактировать, удалить или изъять клюшку.
- 4 Синхронизируйте совместимое устройство для гольфа Garmin® с приложением Garmin Golf.
Обновленный список клюшек появится на устройстве для гольфа.

Настройки для гольфа

Нажмите , выберите **Гольф**, выберите поле для гольфа, и нажмите > **Настройки** для настройки параметров и функций для гольфа.

Транслировать данные по частоте пульса: начало трансляции данных о ЧСС на сопряженное устройство.

Подсчет баллов: позволяет настроить предпочтения подсчета баллов и включить отслеживание статистики.

Единица измерения расстояния: настройка единицы измерения для расстояния.

Дистанция для драйвера: установка среднего расстояния, которое мяч проходит от стартовой площадки после драйва.

Режим турнира: отключение функций расстояния PinPointer и PlaysLike. Эти функции не разрешены в официальных турнирах или при расчете гандикапа.

Подсказка по выбору клюшки: отображает подсказку, которая позволяет указать, какая клюшка использовалась после каждого обнаруженного удара.

Запись занятия: включение записи файла FIT с данными занятий гольфом. В файлы FIT записываются данные для фитнеса, предназначенные для использования в приложении Garmin Connect.

Переименовать: настройка имени занятия.

Зимние виды спорта

Просмотр лыжных спусков

Часы записывают сведения о каждом спуске на горных лыжах или сноуборде с помощью функции автозаезда. Эта функция включена по умолчанию для катания на горных лыжах и сноуборде. Она автоматически записывает новые лыжные спуски, когда вы начинаете движение вниз по склону.

- 1 Начните лыжный или сноубордный спуск.
- 2 Проведите пальцем по экрану вправо.
- 3 Выберите **Просмотреть заезды**.
- 4 Проведите пальцем по экрану вверх для просмотра сведений о последнем, текущем или об общем количестве забегов.

Экраны спуска содержат время, пройденное расстояние, максимальную скорость, среднюю скорость и общий спуск.

Другие занятия

Запись дыхательных техник

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Другое > Дыхание**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Когерентность**, чтобы достичь состояния спокойствия и концентрации внимания.
 - Выберите **Расслабление и фокусировка**, чтобы расслабить тело и привести в порядок мысли.
 - Выберите **Расслабление и фокусировка (короткая версия)**, чтобы расслабить тело и привести в порядок мысли за меньшее время.
 - Выберите **Спокойствие**, чтобы снизить уровень стресса и подготовиться ко сну.
- 4 Нажмите , чтобы запустить занятие.
- 5 Следуйте инструкциям на экране, так как часы помогают выполнять дыхательные упражнения.
- 6 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.
Отобразится ваша средняя частота дыхания и ЧСС.
- 7 Нажмите кнопку .
- 8 Выберите **Вся статистика**.
Отобразится ваша средняя ЧСС, максимальная ЧСС, средняя частота дыхания и изменение уровня стресса.

Запись занятия медитацией

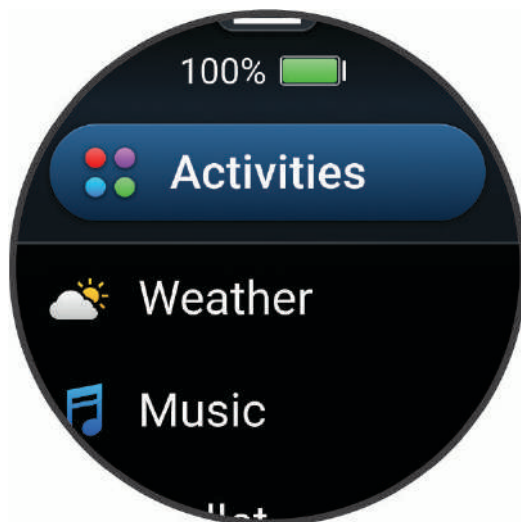
Вы можете использовать сеанс медитации по инструкции или создать собственный.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Медитация**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Свободная тренировка** для записи свободного занятия медитацией.
 - Выберите **Сеанс**, чтобы использовать сеанс по инструкции со звуком.
 - Выберите **Ввод вручную**, чтобы создать пользовательский сеанс со звуком.
- 4 При необходимости нажмите кнопку  или следуйте инструкциям на экране.
- 5 Подключите наушники для прослушивания звука для медитации ([Подключение наушников Bluetooth, стр. 88](#)).
ПРИМЕЧАНИЕ. уведомления отключены во время занятия медитацией.
- 6 Нажмите кнопку , чтобы запустить таймер занятия.
Часы отображают таймер обратного отсчета или намерение.
- 7 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

Приложения

Часы можно настроить с помощью меню приложений, которое позволяет быстро получить доступ к функциям и возможностям часов. Для некоторых приложений требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth®. Многие приложения также можно найти в мини-виджетах ([Мини-виджеты, стр. 31](#)) или элементах управления ([Элементы управления, стр. 40](#)).

В режиме отображения циферблата нажмите  и проведите пальцем по экрану вверх для просмотра приложений.



Название	Дополнительная информация
Сигналы	Выберите, чтобы установить сигнал.
Дополнительные часовые пояса	Отображение текущего времени в других часовых поясах.
Транслировать данные по частоте пульса	Включение передачи данных по ЧСС на сопряженное устройство (Трансляция данных о частоте пульса, стр. 59).
Календарь	Выберите для просмотра предстоящих событий из календаря смартфона.
Часы	Установка будильника, таймера, секундомера, дополнительного часового пояса или события обратного отсчета (Часы, стр. 91).
Компас	Отображение электронного компаса.
Таймеры с обратным отсчетом	Отображение предстоящих событий обратного отсчета.
Connect IQ Store	Выберите, чтобы использовать магазин Connect IQ Store на часах (Функции Connect IQ, стр. 79).
Garmin Share	Настройка обмена данными с другими устройствами Garmin (Garmin Share, стр. 76).
Health Snapshot™	Запись нескольких ключевых показателей состояния здоровья, таких как средняя ЧСС, уровень стресса и частота дыхания, пока вы находитесь в спокойном состоянии в течение двух минут. Дает представление об общем состоянии вашей сердечно-сосудистой системы.
Архив	Просмотр истории занятий, рекордов и общей статистики (Использование архива, стр. 53).
Messenger	Просмотр и отправка сообщений из мобильного приложения Garmin Messenger™ (Приложение Garmin Messenger, стр. 80).
Фаза луны	Просмотр времени восхода и захода луны, а также данных о лунных фазах на основе текущего местоположения по GPS.
Музыка	Управление воспроизведением музыки с часов (Прослушивание музыки, стр. 87).
Уведомления	Просмотр уведомлений смартфона (Просмотр уведомлений, стр. 74).
Пульсоксиметр	Измерение с помощью пульсоксиметра (Пульсоксиметр, стр. 59).
Настройки	Выберите, чтобы открыть меню настроек.
Секундомер	Выберите для использования секундомера.
Восход/заход солнца	Выберите для просмотра восхода и заката солнца, а также времени наступления сумерек.
Таймеры	Выберите, чтобы установить таймер.
Кошелек	Выберите, чтобы открыть кошелек Garmin Pay™ (Garmin Pay, стр. 23).
Циферблат	Выберите, чтобы настроить циферблат часов.
Погода	Выберите для просмотра текущих погодных условий и прогноза погоды.
Тренировки	Просмотр сохраненных тренировок (Тренировки, стр. 25).

Garmin Pay

Функция Garmin Pay позволяет использовать часы для оплаты покупок в магазинах-партнерах с помощью кредитных или дебетовых карт, выданных финансовыми учреждениями, участвующими в программе.

Настройка кошелька Garmin Pay

Можно добавить одну или несколько кредитных и дебетовых карт, участвующих в программе, в ваш кошелек Garmin Pay. Перейдите по ссылке garmin.com/garminpay/banks для ознакомления с финансовыми учреждениями, участвующими в программе.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Garmin Pay** > **Начать работу**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Оплата покупки с помощью часов

Прежде чем вы сможете использовать часы для оплаты покупок, необходимо указать по крайней мере одну платежную карту.

Вы можете использовать часы для оплаты покупок в магазине-партнере.

- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите .
- 3 Введите четырехзначный пароль.

ПРИМЕЧАНИЕ. после трехкратного неправильного ввода пароля кошелек будет заблокирован, и вам потребуется выполнить сброс пароля в приложении Garmin Connect.

Отобразятся недавно использованные платежные карты.



- 4 Если вы добавили несколько карт в кошелек Garmin Pay, выберите , чтобы выбрать другую карту (необязательно).
- 5 В течение 60 секунд удерживайте часы вблизи считывателя платежных карт так, чтобы дисплей часов был повернут к считывателю.
Часы подадут вибросигнал, и на дисплее появится галочка после завершения обмена данными со считывателем.
- 6 При необходимости следуйте инструкциям, приведенным в руководстве по работе со считывателем, для завершения транзакции.

СОВЕТ. после успешного ввода пароля вы можете совершать платежи без дополнительного ввода пароля в течение 24 часов, пока вы носите часы. Если вы снимете часы с запястья или отключите пульсометр, необходимо будет снова ввести пароль перед совершением платежа.

Добавление карты в кошелек Garmin Pay

Можно добавить до 10 кредитных или дебетовых карт в ваш кошелек Garmin Pay.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Garmin Pay** >  > **Добавить карту**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

После добавления карты вы сможете выбирать ее на часах при совершении платежа.

Управление картами Garmin Pay

Вы можете временно приостановить действие карты или удалить ее.

ПРИМЕЧАНИЕ. в некоторых странах сопричастные финансовые учреждения могут ограничить работу функций Garmin Pay.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Garmin Pay**.
- 3 Выберите карту.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы временно приостановить или возобновить действие карты, выберите **Приостановить действие карты**.
Для оплаты покупок с помощью часов vívoactive 6 карта должна быть активной.
 - Чтобы удалить карту, выберите .

Изменение пароля Garmin Pay

Необходимо знать текущий пароль, чтобы изменить его. Если вы забыли свой пароль, необходимо сбросить приложение Garmin Pay для часов vívoactive 6, создать новый пароль и повторно ввести данные вашей карты.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Garmin Pay** > **Изменить пароль**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

В следующий раз при оплате покупки с помощью часов vívoactive 6 необходимо будет ввести новый пароль.

Health Snapshot

Функция Health Snapshot записывает несколько ключевых показателей состояния за две минуты, когда вы не двигаетесь. Дает представление об общем состоянии вашей сердечно-сосудистой системы. Часы записывают такие значения, как средняя ЧСС, уровень стресса и частота дыхания. Функцию Health Snapshot можно добавить в список избранных приложений ([Настройка занятий и приложений](#), стр. 25).

Тренировки

Часы можно использовать для проведения тренировок с несколькими этапами, для каждого из которых установлена цель, например расстояние, время, число повторений или другие показатели. На часах доступно несколько предварительно загруженных тренировок для различных занятий, в том числе силовые тренировки, кардиотренировки, бег и езда на велосипеде. Вы можете создавать и выбирать дополнительные тренировки и планы тренировок с помощью приложения Garmin Connect, а также передавать их на часы.

Если часы находятся в режиме инвалидной коляски, они включают в себя тренировки на толкание, велотренировки с ручным приводом и многое другое (*Профиль пользователя, стр. 82*).

На часах: из списка занятий можно открыть приложение с тренировками для отображения всех загруженных на часы тренировок (*Настройка занятий и приложений, стр. 25*).

Вы также можете просматривать историю тренировок.

В приложении: можно создавать и находить больше тренировок. Также вы можете выбрать план тренировки со встроенными тренировками и передать его на часы (*Выполнение тренировки из Garmin Connect, стр. 46*).

Можно делать график тренировок.

Вы можете обновлять и редактировать свои текущие тренировки.

Настройка занятий и приложений

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

Настройка списка приложений

- 1 Нажмите
- 2 Выберите пункт **Правка**.
- 3 Выберите **Добавить** и выберите одно или несколько приложений для добавления в список.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы изменить положение приложения в списке, выберите приложение, прокрутите вверх или вниз, чтобы переместить приложение, а затем нажмите
 - Чтобы удалить приложение из списка, выберите приложение и выберите
- 5 Выберите **Готово**.

Настройка списка избранных занятий

Список избранных занятий обеспечивает быстрый доступ к наиболее часто используемым занятиям.

- 1 Нажмите
- 2 Выберите **Занятия**.
Если вы уже выбрали избранные занятия, они отобразятся в верхней части списка.
- 3 Выберите пункт **Правка**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы изменить положение занятия в списке, выберите занятие, прокрутите вверх или вниз, чтобы переместить занятие, а затем нажмите
 - Чтобы удалить занятие из избранного, выберите занятие, а затем выберите
 - Чтобы добавить занятие в избранное, выберите **Добавить** и выберите одно или несколько занятий.

Закрепление избранного занятия в списке

В верхней части списка приложений и занятий можно закрепить до трех избранных занятий.

- 1 Нажмите
- 2 Выберите **Занятия** > **Правка**.
- 3 Прокрутите список до нужного занятия (*Настройка списка избранных занятий, стр. 25*).
- 4 Выберите рядом с избранным занятием.

В следующий раз, когда вы нажмете в режиме циферблата часов, чтобы открыть список приложений и занятий, закрепленное занятие будет отображаться в верхней части списка.

Настройка экранов данных

Для каждого занятия можно отобразить, скрыть и изменить компоновку и содержимое экранов данных.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Экраны данных**.
- 6 Прокрутите до экрана данных, который требуется настроить.
- 7 Выберите .
- 8 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Раскладка**, чтобы настроить количество полей данных на экране данных.
 - Выберите **Поля данных** и выберите поле, чтобы изменить отображаемые в нем данные.
СОВЕТ. для получения списка всех доступных полей данных перейдите в раздел *Поля данных, стр. 107*. Не все поля данных доступны для всех типов занятий.
 - Выберите **Изменить порядок**, чтобы изменить позицию экрана данных в ленте.
 - Выберите **Убрать**, чтобы удалить экран данных из ленты.
- 9 При необходимости выберите пункт **Добавить новый**, чтобы добавить экран данных в ленту.
Вы можете добавить пользовательский экран данных или выбрать один из предварительно заданных экранов данных.

Создание пользовательского занятия

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия** > **Правка** > **Добавить**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите , чтобы создать собственное пользовательское занятие на основе одного из сохраненных занятий.
 - Чтобы создать новое пользовательское занятие, выберите **Другое** > **Другое**.
- 4 При необходимости выберите тип занятия.
- 5 Выберите имя или введите собственное имя.
К дублирующимся именам занятий добавляется номер, например: Велотренировка(2).
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки занятия. Например, можно настроить экраны данных или автоматические функции.
 - Выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать пользовательское занятие.

Настройки занятия

Эти параметры позволяют настроить каждое предварительно загруженное занятие в соответствии с вашими потребностями. Например, можно настроить экраны данных и включить функции оповещения и тренировок. Для некоторых типов занятий некоторые настройки могут быть недоступны. Для некоторых типов занятий существуют отдельные списки параметров.

В режиме отображения циферблата нажмите , выберите **Занятия**, выберите нужное занятие, а затем выберите настройки занятия.

3D-расстояние: функция вычисления пройденного расстояния с учетом изменения высоты и горизонтального движения по поверхности.

3D-скорость: функция вычисления скорости с учетом изменения высоты и горизонтального движения по поверхности.

Цвет акцентов: настройка цвета акцентов для значка занятия.

Оповещения: настройка оповещений о тренировке или навигации для занятия (*Оповещения о занятиях, стр. 29*).

Аудиовыход: позволяет использовать подключенные устройства для голосовых оповещений.

Auto Lap: автоматическая отметка кругов с помощью функции Auto Lap. Параметр Автоматическая настройка расстояния отмечает круги на определенном расстоянии. По завершении круга на экране появится настраиваемое сообщение с оповещением о круге. Эта функция полезна при оценке эффективности на разных этапах тренировки.

Auto Pause: установка для функции Auto Pause® возможностей остановки записи данных при прекращении движения или при снижении скорости ниже указанного уровня. Эта функция может оказаться полезной, когда маршрут вашего занятия включает в себя светофоры или другие места, в которых необходимо остановиться.

Автоматическая пауза: автоматическое задание интервала отдыха при остановке движения во время плавания в бассейне (*Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания, стр. 9*).

Автозаезд: автоматическое определение заездов на лыжах или занятий водными видами спорта с помощью встроенного акселерометра (*Просмотр лыжных спусков, стр. 20*).

Смена страниц: автоматическое пролистывание всех экранов данных занятия во время работы таймера занятия.

Автоматическая смена подхода: автоматически запускает и останавливает подходы упражнений во время силовой тренировки.

Автозапуск: автоматический запуск занятия мотокроссом или BMX на часах при начале движения.

Транслировать данные по частоте пульса: автоматическая передача данных о ЧСС с часов на сопряженные устройства при запуске занятия (*Трансляция данных о частоте пульса, стр. 59*).

Запуск обратного отсчета: включает таймер обратного отсчета для интервалов во время плавания в бассейне.

Экраны данных: настройка экранов данных и добавление новых экранов данных для занятия (*Настройка экранов данных, стр. 26*).

Изменить вес: указание веса, используемого для подхода во время силовых или кардиотренировок.

Оповещения о завершении: устанавливает оповещение на две–пять минут до окончания занятия медитацией.

Режим прыжков: устанавливает целевое значение по времени и количеству повторов для прыжков на скакалке или оставляет неограниченное значение.

Номер дорожки: установка номера дорожки для отслеживания вашего забега.

Круги: настройка значений для параметров Auto Lap, Кнопка Lap и Оповещение о круге.

Оповещение о круге: настройка полей данных, которые будут отображаться для кругов.

Кнопка Lap: включение кнопки  для записи круга или отдыха во время занятия.

Блокировка сенсорного экрана: блокировка сенсорного экрана и кнопок во время занятия для предотвращения случайного нажатия кнопок и сенсорного экрана.

Размер бассейна: выбор длины бассейна для заплывов в бассейне.

Таймаут для режима энергосбережения: установка времени, в течение которого часы будут находиться в режиме активности, пока вы не начнете занятие, например, когда вы ожидаете начала соревнования. Параметр Средняя переводит часы в энергосберегающий режим часов после 5 минут бездействия. Параметр Длинное переводит часы в энергосберегающий режим часов после 25 минут бездействия. Продленный режим может сократить время работы от аккумулятора между зарядками.

Запись температуры: запись температуры окружающей среды вокруг часов или с сопряженного датчика температуры.

Регистрация VO2 Max.: запись VO2 Max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности.

Переименовать: настройка имени занятия.

Подсчет повторов: запись количества повторов во время тренировки. Опция Только тренировки записывает количество повторений только для тренировок с инструкциями.

Восстановить настройки: сброс параметров занятия.

Мощность при беге: запись данных мощности при беге и настройка параметров.

Забег: настройка значений для параметров Автозаезд, Кнопка Lap и Оповещение о круге.

Спутники: установка спутниковой системы для занятия ([Настройки спутников, стр. 30](#)).

Оценка собственного состояния: определяет, как часто вы оцениваете свои воспринимаемые усилия для занятия ([Оценка занятия, стр. 5](#)).

Определение типа гребков: автоматическое определение стиля плавания для плавания в бассейне.

Блокировка сенсорного экрана: возможность провести пальцем вниз от верхней части экрана для разблокировки.

Ед. изм.: установка единиц измерения для занятия.

Опов. с помощью вибр.: оповещения о необходимости вдоха или выдоха во время дыхательного упражнения.

Оповещения о занятиях

Для каждого занятия можно установить оповещения, которые помогут в достижении конкретной задачи, в улучшении осведомленности об окружающей среде и в навигации к пункту назначения. Некоторые оповещения доступны не для всех занятий. Существует три типа оповещений: сигналы событий, оповещения о диапазоне и повторяющиеся оповещения.

Сигнал события: сигнал события уведомляет о событии один раз. Событие имеет конкретное значение. Например, можно установить на часах оповещение при достижении определенного количества сожженных калорий.

Оповещения о диапазоне: оповещение о диапазоне поступает каждый раз, когда часы выходят за рамки указанного диапазона значений. Например, можно установить на часах оповещение для ЧСС, которое будет поступать, когда значение ЧСС становится ниже 60 ударов в минуту (уд./мин) и больше 210 уд./мин.

Повторяющиеся оповещения: повторяющиеся оповещения поступают каждый раз, когда часы записывают определенное значение или интервал. Например, можно установить на часах оповещение с интервалом 30 минут.

Название оповещения	Тип оповещения	Описание
Частота шагов	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для частоты шагов.
Калории	Событие, повторяющееся	Можно установить количество калорий.
Расстояние	Событие, повторяющееся	Можно установить интервал расстояний.
Высота	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для высоты.
ЧСС	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения частоты пульса или выбрать изменения зон. См. разделы Информация о зонах частоты пульса , стр. 83 и Оценка нагрузки в зонах частоты пульса , стр. 85.
Темп	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для темпа.
Сближение	Событие	Из сохраненного местоположения можно задать радиус.
Бег/ходьба	Повторяющееся	Можно установить фиксированные перерывы на ходьбу через равные интервалы.
Скорость	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для скорости.
Частота гребков	Диапазон	Можно выбрать высокое или низкое количество гребков в минуту.
Время	Событие, повторяющееся	Можно установить интервал времени.
Таймер забега	Повторяющееся	Можно установить временной интервал для забега в секундах.

Настройка оповещения

- 1 Нажмите
- 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.
- 3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия.
- 4 Выберите **Оповещения**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите пункт **Добавить новый**, чтобы добавить новое оповещение для занятия.
 - Выберите имя оповещения, чтобы отредактировать существующее оповещение.
- 6 При необходимости выберите тип оповещения.
- 7 Выберите зону, введите минимальное и максимальное значения или настраиваемое значение для оповещения.
- 8 При необходимости включите оповещение.

Для оповещений о событиях и повторяющихся оповещений сообщение отображается при каждом достижении значения оповещения. Для оповещений о диапазоне сообщение отображается каждый раз, когда значение выходит за рамки указанного диапазона (минимальное и максимальное значения).

Настройки спутников

Вы можете изменить настройки спутников, чтобы настроить спутниковые системы, используемые для каждого вида занятия. Дополнительные сведения о спутниковых системах см. по адресу: garmin.com/aboutGPS.

В режиме отображения циферблата нажмите , выберите **Занятия**, выберите занятие, прокрутите вниз, выберите настройки занятия и нажмите **Спутники**.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

Выключено: отключение спутниковых систем для занятия.

Использовать по умолчанию: позволяет часам использовать для спутников настройки режима фокуса на занятии по умолчанию (*Настройка режима фокуса на занятии, стр. 82*).

Только GPS: включение спутниковой системы GPS.

Все системы: включение нескольких спутниковых систем. Совместное использование нескольких спутниковых систем позволяет повысить производительность и ускорить позиционирование в сложных условиях в отличие от использования только GPS. Однако при использовании нескольких систем заряд аккумуляторов расходуется значительно быстрее, чем при работе только в режиме GPS.

Вид

Настроить внешний вид циферблата часов и функции быстрого доступа можно в ленте мини-виджетов и в меню элементов управления.

Настройки циферблата

Внешний вид циферблата можно изменить, выбрав компоновку, цвета и дополнительные данные. Также можно загрузить пользовательские циферблаты из магазина Connect IQ.

Настройка циферблата

Можно настроить информацию, отображаемую на циферблате, и его внешний вид или активировать установленный циферблат Connect IQ ([Загрузка функций Connect IQ, стр. 79](#)).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Циферблат**.
- 3 Для предварительного просмотра опций, выбранных для циферблата, прокрутите вверх.
- 4 Выберите **Добавить новый** для создания пользовательского цифрового или аналогового циферблата часов.
- 5 Прокрутите до циферблата, нажмите  и выберите **Правка**.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые параметры доступны только для определенных циферблатов.

- Чтобы активировать циферблат, нажмите **Применить**.
- Чтобы изменить информацию, отображаемую на циферблате, выберите **Данные**.
- Чтобы добавить или изменить цвет выделения для циферблата, выберите пункт **Цвет акцентов**.
- Чтобы изменить цвет данных, отображаемый на циферблате, выберите **Цвет данных**.
- Для удаления циферблата выберите **Удалить**.

Мини-виджеты

Часы поставляются с предварительно установленными мини-виджетами, которые обеспечивают быстрый доступ к информации ([Просмотр мини-виджетов, стр. 34](#)). Для некоторых мини-виджетов требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth.

Некоторые мини-виджеты по умолчанию скрыты. Их можно добавить в список вручную ([Настройка ленты мини-виджетов, стр. 34](#)).

Название	Описание
Дополнительные часовые пояса	Отображение текущего времени в других часовых поясах.
Body Battery™	При ношении целый день отображает текущий уровень Body Battery и график уровня за последние несколько часов (<i>Body Battery</i> , стр. 34).
Календарь	Отображение предстоящих встреч из календаря смартфона.
Калории	Отображение данных о калориях за текущий день.
Соревнования	Отображение вашего текущего рейтинга, если вы участвуете в соревновании Garmin Connect.
Компас	Отображение электронного компаса.
Таймеры с обратным отсчетом	Отображение предстоящих событий обратного отсчета.
Garmin Тренер	Отображение запланированных тренировок при выборе адаптивного плана тренировок с Garmin Тренером в вашей учетной записи Garmin Connect. План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега.
Health Snapshot	Запуск сеанса Health Snapshot на ваших часах и запись значений нескольких ключевых показателей состояния за две минуты, когда вы не двигаетесь. Дает представление об общем состоянии вашей сердечно-сосудистой системы. Часы записывают такие значения, как средняя ЧСС, уровень стресса и частота дыхания. Отображение сводных данных сохраненных сеансов Health Snapshot (<i>Health Snapshot</i> , стр. 24).
ЧСС	Отображение текущего значения ЧСС в ударах в минуту (уд./мин) и графика средней ЧСС в состоянии покоя (ЧСС в состоянии покоя).
История	Отображение истории занятий и графика записанных занятий (<i>Использование архива</i> , стр. 53).
Состояние ВЧП	Отображает среднее значение вариабельности сердечного ритма за ночь в течение семи дней (<i>Состояние вариабельности частоты пульса</i> , стр. 36).
Время интенсивной активности	Прошедшее время умеренной и интенсивной активности, целевое время интенсивной активности на неделю и информация о продвижении к поставленной цели.
Последнее занятие	Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии.
Последняя игра в гольф Последний заезд Последний забег Последняя силовая тренировка Последний заплыв Последнее толкание	Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии и история указанного вида спорта.
Фары	Предоставление элементов управления освещением при наличии фары Varia, сопряженной с часами vívoactive 6.

Название	Описание
Messenger	Отображает диалоги из приложения Garmin Messenger и позволяет отвечать на сообщения с часов (<i>Приложение Garmin Messenger, стр. 80</i>).
Фазы луны	Отображение времени восхода и захода луны, а также данных о лунных фазах на основе текущего местоположения по GPS.
Музыка	Средства управления музыкальным плеером на смартфоне или часах.
Перерывы на дневной сон	Отображает общее время дневного сна и объем увеличения заряда Body Battery. Вы можете запускать таймер дневного сна и устанавливать будильник.
Уведомления	Оповещения о входящих вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона (<i>Включение уведомлений со смартфона, стр. 73</i>).
Функциональные возможности	отображение показателей тренировки, которые помогают вам отслеживать и анализировать эффективность занятий и соревнований.
Основное соревнование	Отображение соревнования, указанного в качестве основного в календаре Garmin Connect.
Пульсоксиметр	Позволяет выполнять измерения с помощью пульсоксиметра вручную (<i>Получение показаний пульсоксиметра, стр. 60</i>). При слишком высокой активности для измерения пульсоксиметрии с помощью часов показатели не записываются.
Толчки	В режиме инвалидной коляски отслеживает количество толчков в день, цель по количеству толчков и данные за предыдущие дни (<i>Режим инвалидной коляски, стр. 83</i>).
Календарь соревнований	Отображение предстоящих соревнований, установленных в календаре Garmin Connect.
Восстановление	Отображение времени восстановления. Максимальное время — четыре дня.
Дыхание	Ваша текущая частота дыхания в дыхательных циклах в минуту и среднее значение за семь дней. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться.
Показатель сна	Отображает общее время сна, показатель сна и информацию о фазах сна для предыдущей ночи.
Рекомендации по сну	Предоставление рекомендаций по сну на основании истории сна и активности, состояния BCP и данных о дневном сне.
Шаги	Отслеживание количества пройденных за день шагов, цели по количеству шагов и данных за последние дни.
Стресс	Отображение вашего текущего уровня стресса и графика вашего уровня стресса. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться. При слишком высокой активности для измерения уровня стресса с помощью часов показатели не записываются (<i>Использование виджета уровня стресса, стр. 37</i>).
Восход и заход солнца	Отображение времени восхода и захода солнца, а также времени наступления гражданских сумерек.
Погода	Отображение текущей температуры и прогноза погоды.

Название	Описание
Женское здоровье	Отображает ваш текущий цикл или статус отслеживания беременности. Вы можете просматривать и регистрировать свои ежедневные симптомы.

Просмотр мини-виджетов

- В режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану вверх. Часы прокрутят ленту мини-виджетов.
- Выберите мини-виджет для просмотра дополнительной информации.
- Проведите пальцем по экрану влево, чтобы просмотреть дополнительные опции и функции для мини-виджета.

Настройка ленты мини-виджетов

- 1 В режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану вверх. Часы прокрутят ленту мини-виджетов.
- 2 Выберите пункт **Правка**.
- 3 Выберите мини-виджет.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы удалить мини-виджет из ленты, выберите **X**.
 - Чтобы изменить положение мини-виджета в ленте, выберите мини-виджет и перетащите его в нужное место на экране.
- 5 При необходимости нажмите **+**, чтобы добавить мини-виджет в ленту.

Body Battery

Часы анализируют переменчивость сердечного ритма, уровень стресса, качество сна и данные об активности, чтобы определить общий уровень Body Battery. Подобно датчику топлива в автомобиле, он указывает количество доступной энергии. Диапазон уровня Body Battery варьируется от 5 до 100, где значения от 5 до 25 соответствуют очень низкому уровню накопленной энергии, значения от 26 до 50 — низкому уровню накопленной энергии, значения от 51 до 75 — среднему, а значения от 76 до 100 — высокому уровню накопленной энергии.

Вы можете синхронизировать часы с учетной записью Garmin Connect, чтобы просмотреть наиболее актуальный уровень Body Battery, долгосрочную тенденцию и дополнительные сведения ([Советы по улучшению данных Body Battery](#), стр. 35).

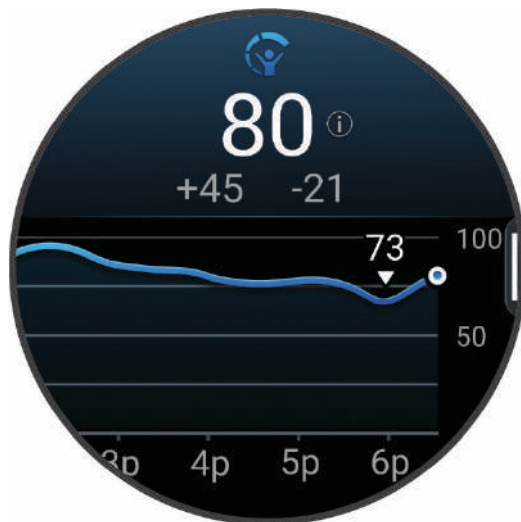
Просмотр мини-виджета Body Battery

В мини-виджете Body Battery отображается ваш текущий уровень Body Battery.

- 1 Чтобы просмотреть мини-виджет Body Battery, проведите пальцем по экрану вверх.

ПРИМЕЧАНИЕ. возможно, потребуется добавить мини-виджет в ленту мини-виджетов ([Настройка ленты мини-виджетов, стр. 34](#)).

- 2 Выберите мини-виджет, чтобы отобразить график актуальных данных Body Battery.



- 3 Проведите пальцем по экрану вверх, чтобы просмотреть общий график вашего уровня Body Battery и уровня стресса.
- 4 Проведите пальцем по экрану вверх для просмотра списка показателей, влияющих на ваш уровень Body Battery.

ПРИМЕЧАНИЕ. выберите каждый показатель для просмотра более подробной информации.

Советы по улучшению данных Body Battery

- Для получения более точных результатов носите часы во время сна.
- Хороший сон повышает ваш Body Battery.
- Высокая нагрузка и стресс приводят к снижению Body Battery.
- Прием пищи, а также стимуляторы, такие как кофеин, не влияют на Body Battery.

Состояние variability частоты пульса

Часы анализируют показания наручного пульсометра во время сна для определения variability частоты пульса (ВЧП). Тренировки, физическая активность, сон, питание и полезные привычки влияют на variability частоты пульса. Значения ВЧП могут серьезно различаться в зависимости от пола, возраста и уровня физической подготовки. Сбалансированное состояние ВЧП может свидетельствовать о признаках хорошего состояния здоровья, таких как хороший баланс между тренировками и восстановлением, хорошее функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и высокая устойчивость к стрессу. Несбалансированное или плохое состояние может быть признаком переутомления, большей потребности в восстановлении или высокого уровня стресса. Для получения наилучших результатов не следует снимать часы на время сна. Для отображения состояния variability частоты пульса часам требуется получать данные о сне на протяжении трех недель.



Цветовая зона	Состояние	Описание
 Зеленый	Сбалансированная	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится в пределах базового диапазона.
 Оранжевый	Несбалансированная	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится выше или ниже базового диапазона.
 Красный	Низкая	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится значительно ниже базового диапазона.
Нет цвета	Плохо Статус недоступен	Ваши показатели ВЧП в среднем значительно ниже нормального диапазона для вашего возраста. «Статус недоступен» означает, что устройству недостаточно данных для получения среднего семидневного значения.

Часы можно синхронизировать с вашей учетной записью Garmin Connect, чтобы просматривать текущее состояние variability частоты пульса, динамику и уровень развития физической подготовки.

Использование виджета уровня стресса

Мини-виджет уровня стресса отображает текущий уровень стресса и график уровня стресса. Его также можно использовать для выполнения дыхательных упражнений, которые могут помочь вам расслабиться.

- 1 Когда вы сидите или не тренируетесь, прокрутите экран, чтобы отобразить мини-виджет уровня стресса.

СОВЕТ. при слишком высокой активности для измерения уровня стресса с помощью часов на экране появится соответствующее сообщение вместо показателя, указывающего на уровень стресса. Вы можете проверить ваш уровень стресса снова по истечении нескольких минут бездействия.

- 2 Коснитесь мини-виджета, чтобы отобразить график уровня стресса за последние четыре часа. Синие полосы обозначают периоды отдыха. Желтые полосы обозначают периоды стресса. Серые полосы обозначают периоды слишком высокой активности для измерения уровня стресса.
- 3 Проведите пальцем по экрану вверх или вниз, чтобы отобразить сведения о показателях стресса и средний дневной показатель стресса за последние семь дней.
- 4 Чтобы приступить к выполнению дыхательных упражнений, проведите пальцем по экрану влево и выберите .

Женское здоровье

Отслеживание менструального цикла

Менструальный цикл — это важная часть вашего здоровья. Часы можно использовать для регистрации физических симптомов, либидо, половой активности, дней овуляции и т. д. ([Регистрация информации о менструальных циклах, стр. 37](#)). Настроить функцию и узнать о ней больше можно в разделе настроек Состояние здоровья приложения Garmin Connect.

- Отслеживание менструального цикла и подробная информация
- Физические и эмоциональные симптомы
- Прогнозы менструаций и фертильности
- Информация о здоровье и питании

ПРИМЕЧАНИЕ. для добавления или удаления мини-виджетов можно использовать приложение Garmin Connect.

Регистрация информации о менструальных циклах

Прежде чем вы сможете регистрировать информацию о менструальных циклах на часах vivoactive 6, необходимо настроить отслеживание менструального цикла в приложении Garmin Connect.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы просмотреть мини-виджет для отслеживания женского здоровья.
- 2 Коснитесь сенсорного экрана.
- 3 Выберите .
- 4 Если день менструации наступил сегодня, выберите **День цикла** > .
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для регистрации менструальных выделений от легких до обильных выберите **Обильность**.
 - Для регистрации физических симптомов, таких как акне, боль в спине и усталость, выберите **Симптомы**.
 - Для регистрации изменений настроения выберите **Настроение**.
 - Для регистрации данных о выделениях выберите **Выделения**.
 - Для обозначения текущей даты как дня овуляции выберите **День овуляции**.
 - Для регистрации данных о половой активности выберите **Половая активность**.
 - Для регистрации уровня либидо от низкого до высокого выберите **Либидо**.
 - Для обозначения текущей даты как дня менструации выберите **День цикла**.

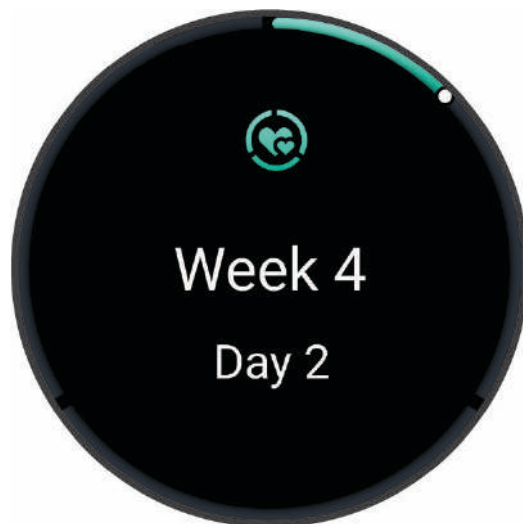
Отслеживание беременности

Функция отслеживания беременности отображает еженедельные обновления сведений о беременности и предоставляет информацию о состоянии здоровья и питании. Часы можно использовать для регистрации физических и эмоциональных симптомов, показаний уровня глюкозы в крови и движений ребенка ([Регистрация информации о беременности, стр. 38](#)). Настроить функцию и узнать о ней больше можно в разделе настроек Состояние здоровья приложения Garmin Connect.

Регистрация информации о беременности

Перед тем как вы сможете регистрировать свои данные, необходимо настроить отслеживание беременности в приложении Garmin Connect.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы просмотреть мини-виджет для отслеживания женского здоровья.



- 2 Коснитесь сенсорного экрана.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Симптомы** для регистрации физических симптомов, настройки и другого.
 - Выберите **Уровень глюкозы в крови** для записи уровней глюкозы в вашей крови перед приемом пищи и после него, а также перед отходом ко сну.
 - Выберите **Движение** для использования секундомера или таймера для регистрации движений ребенка.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

Настройка мини-виджета погоды

- 1 Чтобы просмотреть мини-виджет погоды, проведите пальцем по экрану вверх.
- 2 Выберите мини-виджет для просмотра текущей погоды для вашего местоположения.
- 3 Проведите пальцем по экрану влево.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы обновить информацию о погоде для вашего текущего местоположения GPS, выберите **Параметры погоды > Обновить текущее местоположение**.
СОВЕТ. необходимо подождать, пока часы найдут спутники ([Установка связи со спутниками, стр. 105](#)).
 - Чтобы изменить единицы измерения температуры, выберите **Параметры погоды > Температура**, а затем выберите единицу измерения.

Добавление дополнительных часовых поясов

Текущее время в дополнительных часовых поясах можно отобразить на мини-виджете дополнительных часовых поясов.

ПРИМЕЧАНИЕ. возможно, потребуется добавить мини-виджет дополнительных часовых поясов в ленту мини-виджетов (*Настройка ленты мини-виджетов, стр. 34*).

- 1 Чтобы просмотреть мини-виджет дополнительных часовых поясов, проведите пальцем по экрану вверх.
- 2 Выберите мини-виджет, чтобы добавить часовой пояс.
- 3 Выберите **Добавить зону**.
- 4 Выберите регион.
- 5 Нажмите кнопку .
- 6 Выберите часовой пояс.
- 7 Выберите .

Использование элементов управления камерой Varia

УВЕДОМЛЕНИЕ

В некоторых странах могут запрещать или регулировать запись аудио и видео, а также фотосъемку, или может потребоваться согласие всех сторон на ведение записи. Вы несете ответственность за знание и соблюдение всех законов, правил и любых других ограничений в тех странах и на тех территориях, где вы планируете использовать данное устройство.

Перед использованием элементов управления камерой Varia необходимо выполнить сопряжение аксессуара с часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 69*).

- 1 Добавьте мини-виджет **Освещение** на часы (*Мини-виджеты, стр. 31*).
Когда часы обнаруживают камеру Varia, заголовок мини-виджета меняется на УПРАВЛЕНИЕ КАМЕРОЙ.
- 2 В мини-виджете **Освещение** выберите опцию:
 - Выберите , чтобы изменить режим записи.
 - Выберите , чтобы сделать снимок.
 - Выберите , чтобы сохранить клип.

Элементы управления

Меню элементов управления позволяет быстро получить доступ к функциям и возможностям часов. Функции в меню элементов управления можно добавлять, удалять, а также изменять их порядок ([Настройка меню элементов управления, стр. 42](#)).

На любом экране нажмите и удерживайте .



Значок	Название	Описание
	Режим полета	Выберите, чтобы включить или отключить режим полета для отключения всей беспроводной связи.
	Помощь	Выберите для отправки запроса о помощи (<i>Запрос о помощи, стр. 91</i>).
	Энергосбережение	Выберите для включения или отключения функции энергосбережения (<i>Элементы управления, стр. 40</i>).
	Яркость	Выберите для регулировки яркости экрана (<i>Настройки экрана и яркости, стр. 57</i>).
	Транслировать данные по частоте пульса	Выберите для включения передачи данных по частоте пульса на сопряженное устройство (<i>Трансляция данных о частоте пульса, стр. 59</i>).
	Компас	Выберите, чтобы открыть экран компаса.
	Не беспокоить	Выберите для включения или отключения режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления. Например, этот режим можно использовать во время просмотра фильмов.
	Где мой телефон?	Выберите для воспроизведения звукового сигнала на сопряженном смартфоне в случае, если он находится в зоне действия сигнала Bluetooth. Мощность сигнала Bluetooth отображается на экране часов vivoactive 6 и увеличивается по мере приближения к смартфону. Выберите, чтобы проследовать по маршруту до смартфона, утерянного во время занятия с использованием GPS (<i>Определение местоположения смартфона, потерянного во время занятия с использованием GPS, стр. 75</i>).
	Фонарик	Выберите для включения экрана и использования часов в качестве фонарика.
	Garmin Share	Выберите, чтобы открыть приложение Garmin Share (<i>Garmin Share, стр. 76</i>).
	Блокировка экрана	Выберите, чтобы заблокировать кнопки и сенсорный экран для предотвращения случайных нажатий и проведений по экрану.
	Messenger	Выберите, чтобы открыть приложение Messenger (<i>Использование функции Messenger, стр. 81</i>).
	Уведомления	Выберите для просмотра вызовов, текстовых сообщений, обновлений в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона (<i>Включение уведомлений со смартфона, стр. 73</i>).
	Подключение телефона	Выберите для включения или отключения технологии Bluetooth и подключения к сопряженному смартфону.
	Выключить питание	Выберите, чтобы выключить часы.
		Выберите, чтобы изменить оттенки экрана на оттенки красного для использования часов в условиях слабого освещения.
	Сохранить место положение	Выберите, чтобы сохранить текущее местоположение и вернуться в него позднее.

Значок	Название	Описание
	Режим сна	Выберите, чтобы включить или отключить Режим сна, настроить таймер дневного сна и вручную отслеживать дневной сон.
	Секундомер	Выберите, чтобы запустить секундомер.
	Синхронизация	Выберите для синхронизации часов с сопряженным смартфоном.
	Синхронизация времени	Выберите для синхронизации часов с временем на смартфоне или с помощью спутников.
	Таймер	Выберите, чтобы установить таймер обратного отсчета.
	Кошелек	Выберите, чтобы открыть кошелек Garmin Pay и оплатить покупку с помощью часов (<i>Garmin Pay</i> , стр. 23).
	Погода	Выберите для просмотра текущих погодных условий и прогноза погоды.
	Wi-Fi	Выберите для включения или отключения связи Wi-Fi®.

Настройка меню элементов управления

В меню элементов управления можно добавлять, удалять и менять порядок пунктов меню быстрого доступа (*Элементы управления*, стр. 40).

- 1 Удерживайте нажатой кнопку . На экране появится меню элементов управления.
- 2 Проведите пальцем по экрану вниз.
- 3 Выберите пункт **Правка**.
- 4 Выберите пункт меню быстрого доступа:
 - Чтобы изменить положение пункта меню быстрого доступа в меню управления, перетащите его в нужное место на экране и выберите .
 - Чтобы удалить пункт меню быстрого доступа, нажмите .
- 5 При необходимости выберите **Добавить**, чтобы добавить пункт меню быстрого доступа в меню элементов управления.

Использование режима «Не беспокоить»

Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения вибросигнала и дисплея для оповещений и уведомлений (*Настройки экрана и яркости*, стр. 57). Например, этот режим можно использовать во время сна или просмотра фильмов.

- Чтобы вручную включить или выключить режим «Не беспокоить», нажмите и удерживайте , затем выберите .
- Для автоматического включения режима «Не беспокоить» во время вашего сна откройте настройки устройства в приложении Garmin Connect и выберите **Уведомления и оповещения > Умные уведомления > Во время сна**.

Настройка пункта меню быстрого доступа

Вы можете настроить пункт меню быстрого доступа для избранного приложения, мини-виджета или элемента управления, например кошелька Garmin Pay или элементов управления музыкой.

- 1 Нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Настройки** > **Система** > **Кнопка быстрого доступа**.
- 3 Выберите кнопку или комбинацию кнопок для настройки.

Тренировка

Отслеживание активности

Функция отслеживания активности обеспечивает регистрацию количества пройденных шагов за день, пройденного расстояния, времени интенсивной активности, сожженных калорий и статистических данных о сне за каждый регистрируемый день. Информация по количеству сожженных калорий включает в себя основной обмен веществ и калории, сжигаемые во время занятий.

Количество шагов, пройденных за день, отображается в мини-виджете шагомера. Количество шагов периодически обновляется.

Когда включен режим инвалидной коляски, часы записывают другие метрики, например толчки, а не шаги (*Режим инвалидной коляски, стр. 83*).

Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей физической формы перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

Автоподбор цели

Часы автоматически рассчитывают, сколько шагов вам нужно пройти за день, основываясь на имеющихся показателях активности. По мере движения в течение дня часы записывают ваш прогресс выполнения цели на день ①.



В режиме инвалидной коляски часы отслеживают толчки, а не шаги, и создают ежедневную цель для толчков (*Режим инвалидной коляски, стр. 83*).

Вместо автоматического расчета цели вы можете задать свои цели в учетной записи Garmin Connect.

Оповещение о движении

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Напоминание о движении поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия появляется сообщение. Можно настроить отмену оповещения о движении при ходьбе или других типах движения.

Включение оповещения о движении

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие > Оповещение о движении > Включено**.

Настройка напоминаний о движении

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие > Оповещение о движении > Включено**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Тип оповещения**, чтобы установить оповещение на основе шагов или других типов движения.
 - Выберите **Движения**, чтобы разрешить движение сидя или свободное движение для отключения оповещения.
 - Выберите **Продолжительность движений**, чтобы настроить отключение оповещения через 30, 45 или 60 секунд.

Мониторинг сна

Во время сна часы автоматически отслеживают ваш сон и обеспечивают мониторинг движений. Вы можете установить обычное время сна в приложении Garmin Connect или в настройках часов. Статистические данные по сну включают в себя общее время сна, фазы сна, информацию о движении во сне и показатели сна. В меню рекомендаций по сну представлены рекомендации по сну на основании истории сна и активности, состояния ВСП и данных о дневном сне (*Мини-виджеты, стр. 31*). Данные о дневном сне добавляются к статистике сна, а также могут влиять на восстановление. Подробные статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения уведомлений и оповещений, за исключением сигналов будильника (*Использование режима «Не беспокоить», стр. 42*).

Использование функции автоматического отслеживания сна

- 1 Наденьте часы перед сном.
- 2 Загрузите данные по отслеживанию сна в свою учетную запись Garmin Connect (*Использование приложения Garmin Connect, стр. 78*).

Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

Вы можете просматривать информацию о сне, включая дневной сон, на часах vívoactive 6 (*Мини-виджеты, стр. 31*).

Время интенсивной активности

Согласно рекомендациям таких организаций, как Всемирная организация здравоохранения, для укрепления здоровья продолжительность умеренной активности, например быстрой ходьбы, должна составлять не менее 150 минут в неделю, а продолжительность интенсивной активности, например бега, — 75 минут в неделю.

Часы контролируют интенсивность активности и отслеживает время, затраченное на умеренную и интенсивную активность (для определения интенсивности активности требуются данные о частоте пульса). Часы суммируют время умеренной и интенсивной активности. При этом время интенсивной активности удваивается.

Подсчет времени интенсивной активности

Подсчет времени интенсивной активности на часах vívoactive 6 производится путем сравнения данных о частоте пульса с данными о средней частоте пульса в состоянии покоя. Если функция отслеживания частоты пульса выключена, на часах выполняется расчет времени умеренной активности путем анализа количества шагов в минуту.

- Чтобы обеспечить максимальную точность расчета времени интенсивной активности, следует запустить регистрацию хронометрируемого занятия.
- Для получения наиболее точных данных о частоте пульса в состоянии покоя часы следует носить круглосуточно.

Move IQ

При совпадении движений с известными моделями упражнений функция Move IQ автоматически определяет событие и отображает его в хронике. События Move IQ отображают тип и продолжительность занятия, но они не отображаются в списке занятий или в ленте новостей.

Функция Move IQ может автоматически запускать хронометрируемое занятие ходьбой и бегом, используя пороговые значения, установленные вами в приложении Garmin Connect или в настройках занятия на часах. Эти занятия добавляются в ваш список занятий.

Включение функции «Оценка собственного состояния»

После сохранения занятия вы можете оценить уровень вашего самочувствия и воспринимаемых усилий во время занятия. Информацию об оценке собственного состояния можно просмотреть в вашей учетной записи Garmin Connect.

1 Нажмите .

2 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

3 Выберите  > **Настройки** > **Оценка собственного состояния**.

4 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы выполнять оценку собственного состояния только после тренировок, выберите **Только тренировки**.
- Чтобы выполнять оценку собственного состояния после каждого занятия, выберите **Всегда**.

Тренировки

Часы можно использовать для проведения тренировок с несколькими этапами, для каждого из которых установлена цель, например расстояние, время, число повторений или другие показатели. На часах доступно несколько предварительно загруженных тренировок для различных занятий, в том числе силовые тренировки, кардиотренировки, бег и езда на велосипеде. Вы можете создавать и выбирать дополнительные тренировки и планы тренировок с помощью приложения Garmin Connect, а также передавать их на часы.

Если часы находятся в режиме инвалидной коляски, они включают в себя тренировки на толкание, велотренировки с ручным приводом и многое другое ([Профиль пользователя, стр. 82](#)).

На часах: из списка занятий можно открыть приложение с тренировками для отображения всех загруженных на часы тренировок ([Настройка занятий и приложений, стр. 25](#)).

Вы также можете просматривать историю тренировок.

В приложении: можно создавать и находить больше тренировок. Также вы можете выбрать план тренировки со встроенными тренировками и передать его на часы ([Выполнение тренировки из Garmin Connect, стр. 46](#)).

Можно делать график тренировок.

Вы можете обновлять и редактировать свои текущие тренировки.

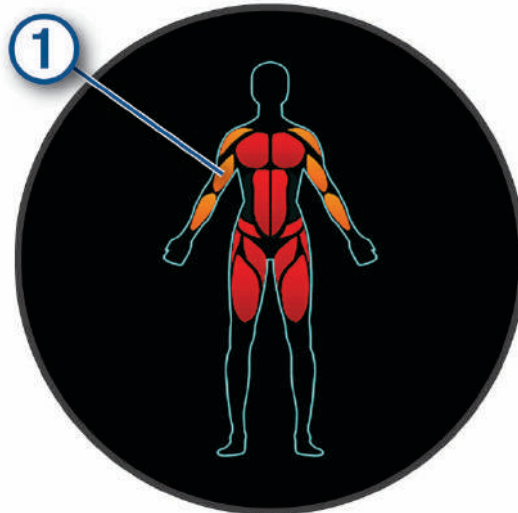
Начало тренировки

Часы можно использовать для проведения тренировок с несколькими этапами.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите **Тренировка > Быстрая тренировка Тренировки**.
- 5 Выберите тренировку.

ПРИМЕЧАНИЕ. в списке отображаются только тренировки, совместимые с выбранным занятием.

СОВЕТ. коснитесь карты мышц , если она доступна, чтобы просмотреть целевые группы мышц.



- 6 Проведите вверх, чтобы просмотреть этапы тренировки (дополнительно).
- 7 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.

После начала тренировки часы будут отображать каждый этап тренировки, примечания по этапу (дополнительно), цель (дополнительно) и текущие данные о тренировке.

Выполнение тренировки из Garmin Connect

Перед тем как загрузить тренировку из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 77).

- 1 Выберите один из следующих вариантов:
 - Откройте приложение Garmin Connect и выберите **...**.
 - Перейдите на веб-сайт connect.garmin.com.
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Тренировки**.
- 3 Найдите тренировку или создайте и сохраните новую тренировку.
- 4 Выберите  или **Отправка на устройство**.
- 5 Следуйте инструкциям на экране.

Использование планов тренировок Garmin Connect

Прежде чем вы сможете загружать и использовать план тренировки вам необходимо создать учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 77), а также выполнить сопряжение часов vívoactive 6 с совместимым смартфоном.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите **...**.
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Планы тренировок «Garmin Тренер»**.
- 3 Выберите план тренировки и внесите его в расписание.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.
- 5 Перейдите к плану тренировок в календаре.

Функция Adaptive Training Plans

Ваша учетная запись Garmin Connect обладает функциями Adaptive Training Plan и Garmin Тренер, которые помогут вам достичь поставленных целей. Например, ответив на несколько вопросов, вы сможете найти план, который поможет вам преодолеть забег на 5 км. План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега. Когда вы начинаете план, мини-виджет «Тренер Garmin» добавляется в список мини-виджетов на часах vivoactive 6.

Запуск сегодняшней тренировки

После отправки плана тренировки на часы мини-виджет Garmin Тренер появляется в вашей ленте мини-виджетов.

- 1 Чтобы просмотреть мини-виджет Garmin Тренер, в режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану.
- 2 Выберите мини-виджет.
Если тренировка для этого занятия запланирована на сегодня, на экране часов появится название тренировки, и вам будет предложено начать тренировку.
- 3 Выберите тренировку.
- 4 Выберите **Просмотр**, чтобы посмотреть этапы тренировки, и проведите пальцем вправо после завершения просмотра этапов (необязательно).
- 5 Выберите **Начать тренировку**.
- 6 Следуйте инструкциям на экране.

Просмотр запланированных тренировок

Вы можете просмотреть расписание тренировок, добавленных в календарь тренировок, и начать тренировку.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите занятие.
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите **Календарь тренировок**.
На экране появится список запланированных тренировок, отсортированных по дате.
- 5 Выберите тренировку.
- 6 Прокрутите вверх или вниз для просмотра этапов тренировки.
- 7 Нажмите , чтобы начать тренировку.

Интервальные тренировки

Интервальные тренировки могут быть открытыми или структурированными. Структурированные повторы могут основываться на расстоянии или времени. Пользовательская интервальная тренировка хранится на устройстве, пока вы не измените тренировку снова.

СОВЕТ. во всех интервальных тренировках есть неограниченный временем этап заминки.

Начало интервальной тренировки

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
- 3 Прокрутите вниз.
- 4 Выберите **Тренировка > Быстрая тренировка > Интервалы**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Неограниченные повторы**, чтобы отметить интервалы и периоды отдыха вручную, нажав .
 - Выберите **Структурированные повторы, Начать тренировку**, чтобы начать интервальную тренировку на основе расстояния или времени.
- 6 При необходимости выберите , чтобы включить разминку перед тренировкой.
- 7 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.
- 8 Если в интервальную тренировку входит разминка, нажмите , чтобы начать первый интервал.
- 9 Следуйте инструкциям на экране.
- 10 Чтобы остановить текущую интервальную тренировку или период отдыха и перейти к следующему этапу интервальной тренировки или периоду отдыха (необязательно), можно в любой момент нажать .

После завершения всех интервалов отобразится сообщение.

Настройка интервальной тренировки

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите **Тренировка > Быстрая тренировка > Интервалы > Структурированные повторы**.
- 5 Проведите по экрану вверх.
- 6 Выберите **Больше > Изменить тренировку**.
- 7 Выберите один или несколько предлагаемых вариантов.
 - Для настройки типа и длительности интервала выберите **Интервал**.
 - Для настройки типа и продолжительности отдыха выберите **Отдых**.
 - Чтобы установить количество повторов, выберите **Повтор**.
 - Чтобы добавить в тренировку неограниченную по времени разминку, выберите **Разминка > Включено**.
- 8 Проведите пальцем по экрану влево, чтобы вернуться к занятию.

Пользовательская интервальная тренировка хранится на часах, пока вы не измените тренировку снова.

Остановка интервальной тренировки

- Чтобы остановить текущую интервальную тренировку или период отдыха и перейти к следующему этапу интервальной тренировки или периоду отдыха, можно в любой момент нажать .
- Когда все этапы интервальной тренировки и периоды отдыха завершены, нажмите , чтобы завершить интервальную тренировку и перейти к таймеру, который может быть использован для заминки.
- Таймер занятия можно остановить в любое время, нажав кнопку . Можно возобновить таймер или завершить интервальную тренировку.

Календарь соревнований и основное соревнование

Когда вы добавляете событие соревнования в календарь Garmin Connect, вы можете просмотреть событие на часах, добавив мини-виджет основного соревнования ([Мини-виджеты, стр. 31](#)). Дата события должна быть не позднее следующих 365 дней. На часах отобразится обратный отсчет времени до события, ваше целевое время или прогнозируемое время финиша (только для забегов), а также метеоданные.



ПРИМЕЧАНИЕ. история метеоданных для местоположения и даты доступна сразу же. Данные о местном прогнозе погоды появляются примерно за 14 дней до события.

Если вы добавляете более одного события забега, вам будет предложено выбрать основное событие.

В зависимости от доступных данных о дистанции для события вы можете просмотреть данные о высоте, карту дистанции, а также добавить план RacePro™ ([Тренировка RacePro, стр. 49](#)).

Тренировка для соревнования

Ваши часы могут предложить вам ежедневные тренировки, чтобы помочь вам подготовиться к забегу или заезду, если у вас есть расчетное значение показателя VO2 Max. ([О расчетных значениях VO2 Max., стр. 110](#)).

- 1 На смартфоне или компьютере откройте календарь Garmin Connect.
- 2 Выберите день события и добавьте соревнование.
Можно выполнить поиск события рядом с вами или создать свое собственное событие.
- 3 Добавьте сведения о событии или добавьте дистанцию, если она доступна.
- 4 Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect.
- 5 На часах откройте мини-виджет основного события, чтобы увидеть обратный отсчет времени до основного события забега.
- 6 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку  и выберите занятие бегом или заездом.

ПРИМЕЧАНИЕ. если вы совершили хотя бы одну пробежку на улице со считыванием данных о ЧСС или одну поездку со считыванием данных о ЧСС и мощности, на ваших часах появятся ежедневные предлагаемые тренировки.

Тренировка RacePro

Многие бегуны во время забега любят носить браслет с пометками темпа, который помогает им достичь своей цели. Функция RacePro позволяет вам создать собственный браслет на основе расстояния и темпа или расстояния и времени. Вы также можете создать браслет с пометками темпа для известной дистанции для оптимизации темпа на основе изменений высоты.

Можно создать план RacePro с помощью приложения Garmin Connect. Перед запуском дистанции можно просмотреть отрезки и график высоты.

Загрузка плана PacePro из Garmin Connect

Перед тем как загрузить план PacePro из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 77).

- 1 Выберите один из следующих вариантов:
 - Откройте приложение Garmin Connect и выберите ●●●.
 - Перейдите на веб-сайт connect.garmin.com.
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Стратегии темпа PacePro**.
- 3 Следуйте приведенным на экране инструкциям, чтобы создать и сохранить план PacePro.
- 4 Выберите  или **Отправка на устройство**.

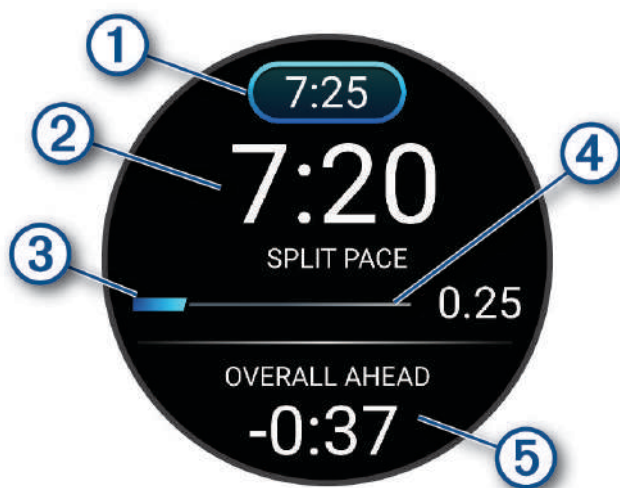
Запуск плана RacePro

Прежде чем начинать план RacePro, его необходимо загрузить из своей учетной записи Garmin Connect.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите бег вне помещения.
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите **Тренировка > Планы RacePro**.
- 5 Выберите план тренировок.
- 6 Нажмите .

СОВЕТ. перед тем как принять план RacePro, можно предварительно просмотреть отрезки, график высоты и карту.

- 7 Выберите **Использовать план**, чтобы начать тренировку.
- 8 При необходимости выберите , чтобы включить навигацию по дистанции.
- 9 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.



①	Целевой темп на отрезке
②	Текущий темп на отрезке
③	Ход преодоления отрезка
④	Оставшееся расстояние на отрезке
⑤	Общее время опережения или отставания от целевого времени

СОВЕТ. можно нажать и удерживать , затем выбрать **Остановить RacePro > **, чтобы остановить план RacePro. Таймер занятия продолжает работать.

Соревнование с результатами предыдущего занятия

В качестве цели вы можете попытаться побить собственный последний результат (записанный или загруженный).

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите **Тренировка > Гонка с собой**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Нажмите **Из журнала**, чтобы выбрать на устройстве результат ранее записанного занятия.
 - Нажмите **Загруженные**, чтобы выбрать занятие, загруженное из вашей учетной записи Garmin Connect.
- 6 Выберите занятие.
Откроется экран с расчетным временем завершения.
- 7 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.
- 8 По завершении занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

Время восстановления

Устройство Garmin, сопряженное с устройством с функцией измерения частоты пульса на запястье или совместимым нагрудным пульсометром, позволяет просматривать время, оставшееся до полного восстановления организма перед следующей тяжелой тренировкой.

ПРИМЕЧАНИЕ. для определения рекомендуемого времени восстановления используется расчетное значение показателя VO2 Max., и поначалу предоставляемые данные могут оказаться неточными. Устройству необходимы данные нескольких занятий, чтобы определить вашу физическую форму.

Время восстановления отображается сразу после занятия. Обратный отсчет времени ведется до тех пор, пока вы не достигнете оптимального состояния для следующей тяжелой тренировки. Устройство обновляет время восстановления в течение дня на основе изменений в состоянии сна, стресса, отдыха и физической активности.

Просмотр времени восстановления

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (*Настройка профиля пользователя, стр. 82*), а затем установить максимальную частоту пульса (*Настройка зон ЧСС, стр. 84*).

- 1 Начните пробежку.
- 2 После пробежки выберите **Сохранить**.
Отобразится время восстановления. Максимальное время — 4 дня.

ПРИМЕЧАНИЕ. в режиме отображения циферблата нажмите кнопку  или , чтобы открыть мини-виджет эффективности тренировки, а затем нажмите кнопку  для просмотра показателей и времени восстановления.

Частота пульса восстановления

Если вы проводите тренировки с устройством с функцией измерения частоты пульса на запястье или совместимым нагрудным пульсометром, после каждого занятия можно проверить значение частоты пульса восстановления. Частота пульса восстановления — это разница между частотой пульса при выполнении упражнения и частотой пульса через две минуты после его прекращения. Например, вы останавливаете таймер после стандартной беговой тренировки. Частота пульса составляет 140 уд./мин. Через две минуты после прекращения активного движения или выполнения заминки частота пульса составляет 90 уд./мин. Ваша частота пульса восстановления составляет 50 уд./мин (140 - 90). В некоторых исследованиях частота пульса восстановления связывается с состоянием сердечно-сосудистой системы. Более высокие показатели обычно соответствуют лучшему ее состоянию.

СОВЕТ. для получения наилучших результатов следует прекратить движение на две минуты, пока устройство рассчитывает значение частоты пульса восстановления.

ПРИМЕЧАНИЕ. ваша ЧСС восстановления не рассчитывается для занятий низкой интенсивности, таких как йога.

История

В журнале сохранена информация о времени, расстоянии, калориях, средней скорости или темпе, данные о кругах, а также дополнительно информация с датчика.

ПРИМЕЧАНИЕ. после заполнения памяти устройства новые данные записываются на место самых старых данных.

Использование архива

Архив содержит сохраненные данные о занятиях, рекорды и итоговые данные.

На часах есть мини-виджет архива для быстрого доступа к данным о занятиях (*Мини-виджеты, стр. 31*).

- 1 Нажмите
- 2 Выберите пункт **Архив**.
Отобразится график ваших недавних занятий.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы изменить период времени для графика, нажмите и выберите **Параметры графика**.
 - Для просмотра личных рекордов по видам спорта нажмите и выберите **Рекорды** (*Личные рекорды, стр. 53*).
 - Чтобы посмотреть итоговые результаты за неделю или за месяц, нажмите и выберите **Общие результаты** (*Просмотр общих результатов, стр. 54*).
 - Чтобы посмотреть историю занятий, нажмите и выберите занятие.

Личные рекорды

По завершении занятия часы отображают любые новые личные рекорды, которые были достигнуты во время тренировки. В личные рекорды входят самое быстрое время для нескольких типовых дистанций, самый большой вес во время силовой тренировки для основных движений и самый длинный пробег, заезд или заплыв. Для занятий на инвалидной коляске личные рекорды включают количество толчков, ручной велосипед и периоды достижения поставленных целей.

Просмотр личных рекордов

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите пункт **Архив**.
- 3 Нажмите и выберите **Рекорды**.
- 4 Выберите вид спорта.
- 5 Выберите запись.
- 6 Выберите **Посмотреть рекорд**.

Восстановление личных рекордов

Каждый личный рекорд можно восстановить, заменив его предыдущим записанным рекордом.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите пункт **Архив**.
- 3 Нажмите  и выберите **Рекорды**.
- 4 Выберите вид спорта.
- 5 Выберите рекорд для восстановления.
- 6 Выберите **Назад** > .

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Удаление личных рекордов

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите пункт **Архив**.
- 3 Нажмите  и выберите **Рекорды**.
- 4 Выберите вид спорта.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы удалить один рекорд, выберите рекорд и выберите **Удалить рекорд** > .
 - Чтобы удалить все рекорды для выбранного вида спорта, выберите **Удалить все рекорды** > .

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Просмотр общих результатов

Можно просмотреть общие данные о расстоянии и времени, сохраненные на часах.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите пункт **Архив**.
- 3 Нажмите  и выберите **Общие результаты**.
- 4 Выберите занятие.
- 5 Выберите вариант для просмотра результатов по неделям или месяцам.

Настройки уведомлений и оповещений

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки** > **Уведомления и оповещения**.

Умные уведомления: настройка умных уведомлений, которые будут отображаться на ваших часах ([Включение уведомлений со смартфона, стр. 73](#)).

Здоровье и благополучие: настройка оповещений о здоровье и самочувствии, которые будут отображаться на ваших часах ([Оповещения о здоровье и самочувствии, стр. 55](#)).

Утренний отчет: отображение утреннего отчета и настройка входящих в него данных ([Настройка утреннего отчета, стр. 56](#)).

Оповещения системы: настройка времени ([Установка оповещений о времени, стр. 56](#)), барометра и оповещений о подключении смартфона ([Включение оповещений о подключении смартфона, стр. 56](#)).

Центр уведомлений: активирует центр уведомлений для просмотра новых уведомлений ([Просмотр уведомлений, стр. 74](#)).

Оповещения о здоровье и самочувствии

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте , а затем выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие**.

Ежедневная сводка: ежедневная сводка Body Battery отображается за несколько часов до начала времени сна. В ежедневной сводке содержится информация о том, какое влияние ежедневные занятия и стресс оказали на уровень заряда Body Battery (*Body Battery, стр. 34*).

Оповещения о стрессе: оповещают вас, когда периоды стресса расходуют ваш заряд Body Battery.

Оповещения об отдыхе: оповещают вас, когда прошел период отдыха и как он повлиял на заряд Body Battery.

Оповещ. об аномальной ЧП: оповещают вас, когда частота пульса превышает целевое значение или опускается ниже него (*Настройка оповещений об аномальной ЧСС, стр. 55*).

Оповещение о движении: оповещает вас о необходимости подвигаться.

Оповещения по достижению цели: оповещает вас о достижении цели по количеству пройденных шагов и времени интенсивной активности за неделю.

Настройка оповещений об аномальной ЧСС

ВНИМАНИЕ

Эта функция предупреждает о том, что ЧСС превышает или падает ниже определенного количества ударов в минуту, выбранного пользователем, после определенного периода бездействия. Эта функция не уведомляет вас, когда ЧСС падает ниже выбранного порогового значения во время выбранного окна сна, настроенного в приложении Garmin Connect. Эта функция не уведомляет вас о потенциальном состоянии сердца и не предназначена для лечения или диагностики какого-либо заболевания или состояния. При возникновении каких-либо проблем, связанных с сердцем, обратитесь к врачу.

Можно задать пороговое значение частоты пульса.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие > Оповещ. об аномальной ЧП**.
- 3 Выберите **Сигнал при превышении** или **Сигнал при понижении**.
- 4 Задайте пороговое значение частоты пульса.

В случае выхода частоты пульса за пределы порогового значения на часах будет отображаться сообщение и будет подаваться вибросигнал.

Оповещение о движении

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Напоминание о движении поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия появляется сообщение. Можно настроить отмену оповещения о движении при ходьбе или других типах движения.

Включение оповещения о движении

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие > Оповещение о движении > Включено**.

Настройка напоминаний о движении

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие > Оповещение о движении > Включено**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Тип оповещения**, чтобы установить оповещение на основе шагов или других типов движения.
 - Выберите **Движения**, чтобы разрешить движение сидя или свободное движение для отключения оповещения.
 - Выберите **Продолжительность движений**, чтобы настроить отключение оповещения через 30, 45 или 60 секунд.

Утренний отчет

На часах можно посмотреть утренний отчет, основанный на вашем обычном времени пробуждения. Прокрутите экран для просмотра отчета, в который входят следующие данные: погода, сон, переменчивость частоты пульса во время сна и многое другое ([Настройка утреннего отчета, стр. 56](#)).

Настройка утреннего отчета

ПРИМЕЧАНИЕ. эти настройки можно изменить на часах или в учетной записи Garmin Connect.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Настройки отчета > Утренний отчет**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы включить или выключить утренний отчет, выберите **Показать отчет**.
 - Чтобы изменить порядок и тип данных, которые отображаются в вашем утреннем отчете, выберите **Редактировать отчет**.
 - Чтобы написать свой текст сообщения и добавить его в утренний отчет, выберите **Настройка ежедневных сообщений > Редактировать сообщения**.
- 4 Нажмите **Выберите тему**.
- 5 Выберите тему.

Тема будет отображаться в качестве фона утреннего отчета.

Установка оповещений о времени

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Оповещения системы > Время**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы установить оповещение, которое будет звучать за определенное число минут или часов до заката, выберите **До заката > Состояние > Включено**, выберите **Время** и введите необходимое время.
 - Чтобы установить оповещение, которое будет звучать за определенное число минут или часов до восхода, выберите **До восхода > Состояние > Включено**, выберите **Время** и введите необходимое время.
 - Чтобы установить оповещение, которое будет звучать каждый час, выберите **Почасовой > Включено**.

Включение оповещений о подключении смартфона

На часах можно настроить оповещение о подключении и отключении сопряженного смартфона через Bluetooth.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите пункт **Настройки > Уведомления и оповещения > Оповещения системы > Телефон**.

Настройки Вибрация

Нажмите  и выберите **Настройки > Вибрация**.

Система: включение и выключение вибрации часов.

Вибрация при сигнале: настройка вибрации часов при получении оповещений.

По нажатию кнопки: настройка вибрации часов для оповещений и нажатия кнопок.

Настройки экрана и яркости

В режиме отображения циферблата нажмите , а затем выберите **Настройки > Дисплей и яркость**.

Яркость: установка уровня яркости экрана.

Всегда включенный дисплей: настройка отображения данных на циферблате часов при уменьшении яркости и отключении фона. Этот параметр влияет на время работы от батареи и на срок службы экрана (*Об AMOLED-дисплее, стр. 100*).

Размер текста: изменение размера текста на экране.

: переводит экран в режим оттенков красного, зеленого или оранжевого, чтобы вы могли использовать часы в условиях слабого освещения с сохранением видимости в ночное время.

Жест: включение экрана, когда вы поднимаете и поворачиваете руку, чтобы взглянуть на запястье.

Тайм-аут: установка времени до выключения экрана.

Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии

В режиме отображения циферблата нажмите , а затем выберите **Настройки > Здоровье и благополучие**.

Частота пульса на запястье: настройка параметров наручного пульсометра (*Настройки наручного пульсометра, стр. 59*).

Пульсоксиметр: установка режима пульсоксиметра (*Настройка режима пульсоксиметра, стр. 61*).

Move IQ: поддержка событий Move IQ. При совпадении движений с известными моделями упражнений функция Move IQ автоматически определяет событие и отображает его в хронике. События Move IQ отображают тип и продолжительность занятия, но они не отображаются в списке занятий или в ленте новостей. Для получения более подробной и точной информации можно воспользоваться функцией регистрации хронометрируемых занятий на устройстве.

Частота пульса на запястье

Часы оснащены наручным пульсометром, и вы можете просматривать данные о частоте пульса с помощью мини-виджета частоты пульса (*Просмотр мини-виджетов, стр. 34*).

Часы также совместимы с нагрудными пульсометрами. Если в начале занятия одновременно доступны данные измерения частоты пульса на запястье и данные о частоте пульса нагрудного пульсометра, часы используют данные о частоте пульса нагрудного пульсометра.

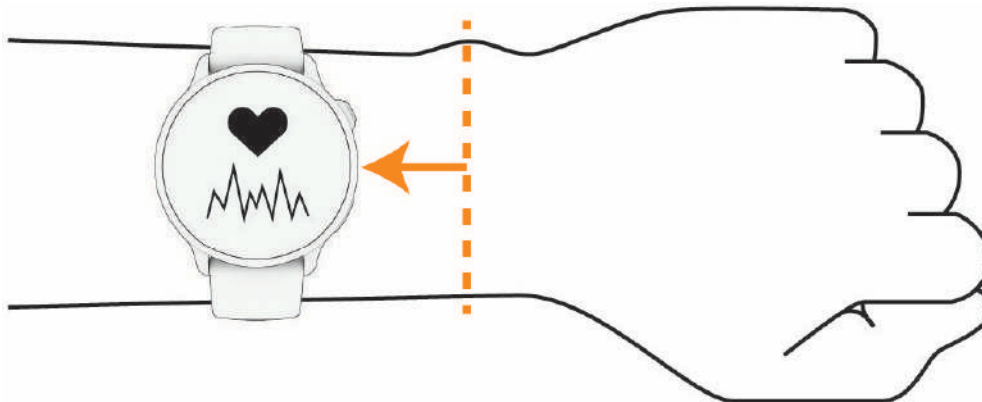
Ношение часов

⚠ ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже время на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/fitandcare.

- Часы следует носить выше запястья.

ПРИМЕЧАНИЕ. часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта. Для более точного измерения частоты пульса часы не должны смещаться во время бега или выполнения упражнений. При выполнении пульсоксиметрии необходимо оставаться неподвижным.



ПРИМЕЧАНИЕ. оптический датчик расположен с обратной стороны часов.

- См. раздел [Советы по повышению точности данных о частоте пульса](#), стр. 58 для получения дополнительной информации об измерении частоты пульса на запястье.
- См. раздел [Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра](#), стр. 61 для получения дополнительной информации о датчике пульсоксиметра.
- Для получения дополнительной информации о точности данных перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.
- Для получения дополнительной информации о ношении и уходе за часами перейдите по ссылке garmin.com/fitandcare.

Советы по повышению точности данных о частоте пульса

Если данные по частоте пульса неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами.

- Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.
- Оберегайте датчик частоты пульса, расположенный с обратной стороны часов, от царапин.
- Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- Перед началом занятия дождитесь, когда значок ❤ перестанет мигать.
- Перед началом занятия следует провести разминку в течение 5–10 минут и снять показания частоты пульса.

ПРИМЕЧАНИЕ. при низкой температуре воздуха разминку следует проводить в помещении.

- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.

Настройки наручного пульсометра

В режиме отображения циферблата нажмите , а затем выберите **Настройки > Здоровье и благополучие > Частота пульса на запястье**.

Состояние: включение наручного пульсометра. По умолчанию установлено значение Автоматически, которое автоматически использует наручный пульсометр, если не было выполнено сопряжение с внешним пульсометром.

ПРИМЕЧАНИЕ. при отключении наручного пульсометра также отключается датчик наручного пульсоксиметра. Вы можете вручную выполнить измерение пульсоксиметра в мини-виджете пульсоксиметра.

Переключение источников: выбирает наиболее подходящий источник данных о ЧСС при ношении часов и внешнего пульсометра. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Транслировать данные по частоте пульса: передача данных по ЧСС на сопряженное устройство (*Трансляция данных о частоте пульса, стр. 59*).

Трансляция данных о частоте пульса

Предусмотрена возможность трансляции данных о ЧСС с часов для их просмотра на сопряженных устройствах. Передача данных о ЧСС приводит к сокращению времени работы от батареи.

СОВЕТ. вы можете настроить параметры занятия для автоматической трансляции данных о ЧСС во время начала занятия (*Настройка занятия, стр. 27*). Например, во время велотренировки можно передавать данные о частоте пульса на велокомпьютер Edge®.

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Нажмите и удерживайте , а затем выберите **Настройки > Здоровье и благополучие > Частота пульса на запястье > Транслировать данные по частоте пульса**.
- Удерживайте , чтобы открыть меню элементов управления, и выберите .

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 42*).

2 Нажмите кнопку .

Часы начнут трансляцию данных о ЧСС.

3 Выполните сопряжение часов с совместимым устройством.

ПРИМЕЧАНИЕ. инструкции по выполнению сопряжения различаются для устройств, совместимых с Garmin. См. руководство пользователя.

4 Нажмите , чтобы остановить передачу данных о ЧСС.

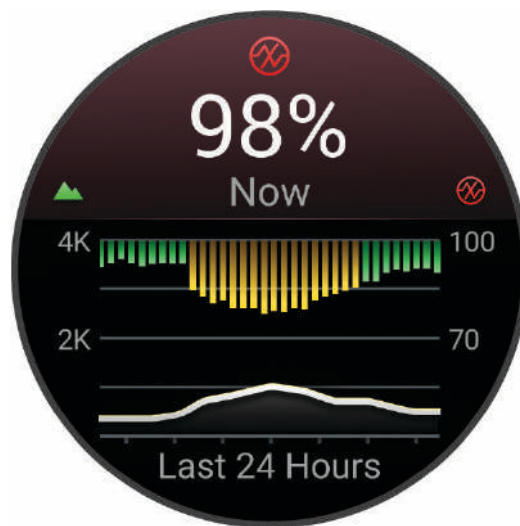
Пульсоксиметр

Часы оснащены наручным пульсоксиметром, который отслеживает уровень периферической насыщенности крови кислородом (SpO2). По мере подъема на большую высоту уровень насыщенности крови кислородом может снижаться.

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра, открыв мини-виджет пульсоксиметра (*Получение показаний пульсоксиметра, стр. 60*). Также можно включить считывание показаний в течение всего дня (*Настройка режима пульсоксиметра, стр. 61*). Когда вы не двигаетесь и смотрите показания пульсоксиметра, ваши часы анализируют текущую высоту и уровень насыщенности кислородом. Показатели высоты помогают определить изменения в показаниях пульсоксиметра в соответствии с текущей высотой.

На часах показания пульсоксиметра отображаются в виде процента насыщенности кислородом и соответствующего цвета на графике. В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о расчетном значении пульсоксиметра, включая тенденции к изменениям за несколько дней.

Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.



①	Шкала высоты.
②	График средних показателей насыщенности кислородом за последние 24 часа.
③	Последний показатель насыщенности кислородом.
④	Процентная шкала насыщенности кислородом.
⑤	График показателей высоты за последние 24 часа.

Получение показаний пульсоксиметра

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра, открыв мини-виджет пульсоксиметра. В мини-виджете отображается процент насыщенности крови кислородом с последнего измерения, график средних ежечасных показателей за последние 24 часа, а также график изменения высоты за последние 24 часа.

ПРИМЕЧАНИЕ. при открытии мини-виджета пульсоксиметра в первый раз часам необходимо установить связь со спутниками, чтобы определить высоту. Выйдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.

1 Когда вы сидите или не тренируетесь, проведите пальцем вверх по циферблату.

2 Прокрутите экран до мини-виджета пульсоксиметра.

3 Выберите мини-виджет пульсоксиметра.

Часы начнут выполнять измерение с помощью пульсоксиметра.

4 Не двигайтесь в течение 30 секунд.

ПРИМЕЧАНИЕ. при слишком высокой активности для измерения пульсоксиметрии с помощью часов на экране вместо показателей появится соответствующее сообщение. Вы можете повторить проверку через несколько минут бездействия. Для получения наилучших результатов удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.

5 Прокрутите экран вниз, чтобы отобразить график показаний пульсоксиметра за последние семь дней.

Настройка режима пульсоксиметра

1 Нажмите .

2 Выберите **Настройки > Здоровье и благополучие > Пульсоксиметр**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы включить измерения в течение всего дня, даже если вы не тренируетесь, выберите **Весь день**.

ПРИМЕЧАНИЕ. включение режима отслеживания **Весь день** снижает время работы от батареи.

- Чтобы включить непрерывные измерения во время сна, выберите **Во время сна**.

ПРИМЕЧАНИЕ. необычное положение во время сна может привести к аномально низким значениям SpO2.

- Чтобы отключить автоматические измерения, выберите **По запросу**.

Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра

Если показания пульсоксиметра неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами.

- Не двигайтесь, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- Удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- Используйте силиконовый или нейлоновый ремешок.
- Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.
- Оберегайте оптический датчик, расположенный с обратной стороны часов, от царапин.
- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.

Автоподбор цели

Ваше устройство автоматически рассчитывает, сколько шагов вам нужно пройти за день, основываясь на имеющихся показателях активности. По мере движения в течение дня устройство отображает ваш прогресс выполнения цели на день.

Вместо автоматического расчета цели вы можете задать свою цель в учетной записи Garmin Connect.

Время интенсивной активности

Согласно рекомендациям таких организаций, как Всемирная организация здравоохранения, для укрепления здоровья продолжительность умеренной активности, например быстрой ходьбы, должна составлять не менее 150 минут в неделю, а продолжительность интенсивной активности, например бега, — 75 минут в неделю.

Часы контролируют интенсивность активности и отслеживают время, затраченное на умеренную и интенсивную активность (для определения интенсивности активности требуются данные о частоте пульса). Часы суммируют время умеренной и интенсивной активности. При этом время интенсивной активности удваивается.

Подсчет времени интенсивной активности

Подсчет времени интенсивной активности на часах *vivoactive 6* производится путем сравнения данных о частоте пульса с данными о средней частоте пульса в состоянии покоя. Если функция отслеживания частоты пульса выключена, на часах выполняется расчет времени умеренной активности путем анализа количества шагов в минуту.

- Чтобы обеспечить максимальную точность расчета времени интенсивной активности, следует запустить регистрацию хронометрируемого занятия.
- Для получения наиболее точных данных о частоте пульса в состоянии покоя часы следует носить круглосуточно.

Мониторинг сна

Во время сна часы автоматически отслеживают ваш сон и обеспечивают мониторинг движений. Вы можете установить обычное время сна в приложении *Garmin Connect* или в настройках часов. Статистические данные по сну включают в себя общее время сна, фазы сна, информацию о движении во сне и показатели сна. В меню рекомендаций по сну представлены рекомендации по сну на основании истории сна и активности, состояния ВСР и данных о дневном сне (*Мини-виджеты, стр. 31*). Данные о дневном сне добавляются к статистике сна, а также могут влиять на восстановление. Подробные статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи *Garmin Connect*.

ПРИМЕЧАНИЕ. Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения уведомлений и оповещений, за исключением сигналов будильника (*Использование режима «Не беспокоить», стр. 42*).

Использование функции автоматического отслеживания сна

- 1 Наденьте часы перед сном.
- 2 Загрузите данные по отслеживанию сна в свою учетную запись *Garmin Connect* (*Использование приложения *Garmin Connect*, стр. 78*).

Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи *Garmin Connect*.

Вы можете просматривать информацию о сне, включая дневной сон, на часах *vivoactive 6* (*Мини-виджеты, стр. 31*).

Навигация

На часах можно использовать функции GPS-навигации для сохранения мест, навигации к местоположениям и поиска дороги домой.

Сохранение местоположений

Сохранение местоположения

Текущее местоположение можно сохранить, чтобы вернуться в него позднее.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку .
- 2 Выберите **Сохранить местоположение**.

ПРИМЕЧАНИЕ. вам может потребоваться добавить этот элемент в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 42*).

- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Просмотр и редактирование сохраненных местоположений

СОВЕТ. местоположение можно сохранить из меню элементов управления (*Элементы управления, стр. 40*).

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите занятие.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация > Сохраненные местоположения**.
- 4 Выберите сохраненное местоположение.
- 5 Выберите параметр для просмотра или редактирования сведений о местоположении.

Удаление местоположения

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите занятие с использованием GPS, например **Бег**.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация > Сохраненные местоположения**.
- 4 Выберите сохраненное местоположение.
- 5 Выберите **Удалить**.

Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect

УВЕДОМЛЕНИЕ

При предоставлении информации о своем местоположении другим лицам вам следует проявлять осмотрительность. Вы должны всегда осознавать, кому предоставляете информацию о своем местоположении, и не должны испытывать в связи с этим никаких неудобств.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна, только если совместимое с дистанцией устройство Garmin подключено к устройству iPhone® с помощью технологии Bluetooth.

Вы можете передавать информацию о местоположении и данные с Карт Apple® на свое совместимое устройство Garmin.

- 1 В Картах Apple выберите местоположение.
- 2 Выберите  > .
- 3 При необходимости в приложении Garmin Connect выберите устройство Garmin.
В приложении Garmin Connect появится уведомление, сообщающее о том, что местоположение теперь доступно на вашем устройстве (*Запуск занятия с использованием GPS из общего местоположения, стр. 63*).

Запуск занятия с использованием GPS из общего местоположения

Приложение Garmin Connect можно использовать для отправки данных о местоположении из Карт Apple на часы и навигации к этому местоположению (*Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect, стр. 63*).

- 1 При получении уведомления о местоположении на часах выберите .
Часы отображают информацию о местоположении.
СОВЕТ. указанное местоположение будет добавлено в приложение Сохраненные.
- 2 Выберите **Идти к** и выберите занятие.
- 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до пункта назначения.

Навигация к общему местоположению во время занятия

Эта функция предназначена для занятий с использованием GPS. Если для вашего занятия функция GPS отключена, вы можете просмотреть местоположение позже.

СОВЕТ. указанное местоположение будет добавлено в приложение Сохраненные.

Во время занятия с использованием GPS можно получать общие местоположения с помощью часов и выполнять навигацию к этим местоположениям ([Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect, стр. 63](#)).

- 1 Если во время занятия с использованием GPS отображается уведомление об общем местоположении, выберите , чтобы выполнить навигацию до общего местоположения.
- 2 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до пункта назначения.

Навигация к пункту назначения

Устройство можно использовать для навигации к предыдущему пункту назначения или сохраненному местоположению.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите занятие с использованием GPS.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация**.
- 4 Выберите один из вариантов.
 - Выберите **Прошлые занятия**, выберите нужное занятие, а затем выберите **Старт**.
 - Выберите **Сохраненные местоположения**, выберите нужное местоположение, а затем выберите **Идти к**.

СОВЕТ. местоположение можно сохранить из меню элементов управления ([Элементы управления, стр. 40](#)).
- 5 Нажмите , чтобы начать навигацию.

Навигация к месту старта

Перед использованием функции навигации к месту старта необходимо выполнить поиск спутников, запустить таймер и начать занятие.

Во время занятия можно в любой момент вернуться к месту старта. Например, если вы бежите по незнакомому городу и не помните, как вернуться к месту старта или отелю, можно включить функцию навигации к исходному местоположению. Для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите занятие с использованием GPS, например **Бег**.
- 3 Во время занятия проведите пальцем по экрану вправо.
- 4 Выберите **Навигация > Назад к началу**.
- 5 Выберите **TracBack** или **Напрямую**.

Появится экран навигации.

- 6 Продолжайте движение вперед.
Стрелка указывает направление к точке старта.

СОВЕТ. для повышения точности навигации ориентация часов должна соответствовать направлению движения.

Остановка навигации

- Чтобы остановить навигацию и продолжить занятие, проведите пальцем вправо на любом экране данных, выберите первый пункт, нажмите , и выберите **Остановка навигации** или **Прервать дистанцию**.
Таймер занятия продолжит запись.
- Чтобы остановить навигацию и сохранить занятие, нажмите  и выберите **Сохранить**.

Дистанции

ОСТОРОЖНО

Эта функция позволяет пользователям загружать дистанции, созданные другими пользователями. Garmin не делает заявлений относительно безопасности, точности, надежности, полноты или актуальности дистанций, созданных третьими лицами. Вы принимаете на себя весь риск использования дистанций, созданных третьими лицами.

Вы можете отправить дистанцию из своей учетной записи Garmin Connect на устройство. После сохранения дистанции на устройстве вы можете выполнить навигацию по ней.

Эта функция удобна для движения по сохраненным дистанциям, которые вам нравятся. Можно, например сохранить веломаршрут до работы, чтобы пользоваться им повторно.

Эта функция также может быть удобна для сравнения своих результатов с ранее поставленными целями. Например, если изначально дистанция была пройдена за 30 минут, вы можете соревноваться с Virtual Partner® и попытаться преодолеть ту же дистанцию за меньшее время.

Создание дистанции в Garmin Connect

Для создания дистанции в приложении Garmin Connect необходимо иметь учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 77).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Дистанции > Создать дистанцию**.
- 3 Выберите тип дистанции.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.
- 5 Выберите **Готово**.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете отправить эту дистанцию на свое устройство ([Отправка дистанции на устройство](#), стр. 65).

Отправка дистанции на устройство

Вы можете отправить дистанцию, созданную при помощи приложения Garmin Connect, на устройство ([Создание дистанции в Garmin Connect](#), стр. 65).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Дистанции**.
- 3 Выберите дистанцию.
- 4 Выберите .
- 5 Выберите совместимое устройство.
- 6 Следуйте инструкциям на экране.

Следование дистанции на своем устройстве

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите занятие с использованием GPS.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация > Дистанции**.
- 4 Выберите дистанцию.
- 5 Нажмите .
- 6 Выберите **Пройти дистанцию** или **Пройти дистанцию в обратном направлении**.
- 7 Нажмите , чтобы начать навигацию.

Просмотр или изменение сведений о дистанции

Вы можете просмотреть или отредактировать сведения о дистанции перед тем, как использовать ее для навигации.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите занятие с использованием GPS.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация > Дистанции**.
- 4 Выберите дистанцию.
- 5 Нажмите .
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы начать навигацию, выберите **Пройти дистанцию**.
 - Чтобы посмотреть дистанцию на карте, прокрутить карту или изменить ее масштаб, выберите **Карта**.
 - Чтобы начать прохождение дистанции в обратном направлении, выберите **Пройти дистанцию в обратном направлении**.
 - Чтобы просмотреть график высоты для дистанции, выберите **Профиль высот**.
 - Чтобы изменить название дистанции, выберите пункт **Название**.
 - Чтобы удалить дистанцию, выберите **Удалить**.

Компас

Часы оснащены трехкоординатным компасом с автоматической калибровкой. Внешний вид и функции компаса меняются в зависимости от ваших занятий, при включении режима GPS или во время навигации к пункту назначения. Настройки компаса можно изменить вручную ([Настройки компаса](#), стр. 97).

Калибровка компаса вручную

УВЕДОМЛЕНИЕ

Калибровку электронного компаса нужно проводить вне помещения. Для более высокой точности не стойте близко к объектам, влияющим на магнитное поле, например транспортным средствам, зданиям и линиям электропередач.

Часы изначально были откалиброваны на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка. Если компас периодически дает сбой, например, после перемещения на большие расстояния или резкого перепада температур, можно откалибровать компас вручную.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Система > Компас > Калибровать**.
- 3 Перемещайте запястье по траектории небольшой восьмерки, пока на экране не отобразится сообщение.

Настройка направления на север

Вы можете установить исходное направление, которое будет использоваться при расчете курса.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Система > Компас > Северный полюс**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы установить географический север в качестве начала отсчета курса, выберите **Истинный**.
 - Чтобы задать магнитный север в качестве курса без отклонения, выберите **Магнитный**.
 - Чтобы установить условный север (000°) в качестве начала отсчета курса, выберите **По сетке**.
 - Чтобы вручную задать значение магнитного отклонения, выберите **Пользовательское > Магнитное склонение**, введите значение отклонения и выберите **Готово**.

Карта

📍 указывает вашу позицию на карте. На карте отображаются названия и символы местоположений. При навигации к месту назначения маршрут обозначается на карте линией.

- Навигация по карте ([Прокрутка и изменение масштаба карты, стр. 67](#))
- Настройки карты ([Настройки карты, стр. 67](#))

Добавление экрана с картографическими данными

Для отдельного занятия с использованием GPS можно добавить карту в цикл экранов данных.

- 1 Нажмите
- 2 Выберите **Занятия** и выберите занятие с использованием GPS.
- 3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия.
- 4 Выберите **Экраны данных > Добавить новый > Карта**.

Прокрутка и изменение масштаба карты

- 1 Для просмотра карты во время навигации по маршруту проведите пальцем по экрану вверх или вниз.

ПРИМЕЧАНИЕ. возможно, потребуется добавить экран картографических данных для занятия ([Настройка экранов данных, стр. 26](#)).

- 2 Проведите пальцем по экрану вправо.
- 3 Выберите **Элементы управления картой**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для переключения между режимами прокрутки вверх или вниз, вправо или влево или изменения масштаба нажмите
 - Для выхода проведите пальцем по экрану вверх или вниз.

Настройки карты

Предусмотрена возможность настройки режима отображения карты на экранах картографических данных.

Нажмите , выберите **Настройки > Карта и навигация**.

Ориентация: выбор ориентации карты. Опция Север наверху обеспечивает отображение севера в верхней части экрана. Опция По треку обеспечивает ориентацию верхней части экрана по направлению движения.

Местоположения пользователя: отображение или скрытие местоположений пользователя на карте.

Автомасштаб: автоматический выбор масштаба для удобства просмотра карты. Когда эта функция отключена, изменение масштаба выполняется вручную.

Возможности подключения

Функции с подключением доступны для часов, если вы выполните сопряжение с совместимым смартфоном ([Сопряжение смартфона, стр. 73](#)). Дополнительные функции будут доступны при подключении часов к сети Wi-Fi ([Подключение к сети Wi-Fi, стр. 76](#)).

Датчики и аксессуары

Часы vívoactive 6 имеют несколько внутренних датчиков, и вы можете подключить к ним дополнительные беспроводные датчики для своих занятий.

Беспроводные датчики

Можно выполнить сопряжение часов и использовать их с беспроводными датчиками с помощью ANT+® или технологии Bluetooth (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 69). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка экранов данных*, стр. 26). Если датчик входит в комплект поставки часов, их сопряжение было выполнено предварительно.

Для получения информации о совместимости конкретного датчика Garmin, его покупки или для просмотра руководства пользователя перейдите на сайт buy.garmin.com.

Тип датчика	Описание
Датчики клюшки	Вы можете использовать датчики клюшек для гольфа Approach® CT10 для автоматического отслеживания ударов, включая данные о местоположении, расстоянии и типе клюшки.
eBike	Часы можно использовать с электровелосипедом eBike и просматривать данные о нем, такие как состояние батареи и запас хода, во время поездок.
Част. пульса	Можно использовать внешний датчик, например пульсометр серии HRM 200, HRM-Fit™ или HRM-Pro™ и просматривать данные о ЧСС во время занятий.
Шагомер	Вы можете использовать шагомер для записи темпа и расстояния вместо использования GPS, если вы тренируетесь в помещении или если сигнал GPS слишком слабый.
Наушники	Для прослушивания музыки, загруженной на часы vívoactive 6, можно использовать наушники Bluetooth (<i>Подключение наушников Bluetooth</i> , стр. 88).
Освещение	Можно использовать интеллектуальную систему управления велосипедными фонарями Varia для улучшения контроля за окружающей обстановкой.
Радар	Можно использовать радар заднего обзора Varia для улучшения контроля за окружающей обстановкой и отправки оповещений о приближающихся автомобилях. С помощью заднего фонаря с радаром и камерой Varia можно также делать снимки и записывать видео во время заезда (<i>Использование элементов управления камерой Varia</i> , стр. 39).
Скор./частота	Датчики скорости или частоты вращения педалей можно установить на велотренажер и просматривать данные во время тренировки. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса (<i>Размер и окружность колеса</i> , стр. 111). Датчики скорости или частоты вращения также можно установить на инвалидную коляску и просматривать данные во время занятия. После установки датчика часы создают и сохраняют занятие в вашей учетной записи Garmin Connect при каждом толчке коляски.
tempe	Датчик температуры tempe можно расположить на открытом воздухе, зафиксировав при помощи петли или ремешка крепления, и использовать в качестве постоянного источника достоверных данных о температуре.

Сопряжение с беспроводными датчиками

При первом подключении беспроводного датчика к часам с помощью технологии ANT+ или Bluetooth необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия. Дополнительные сведения о типах подключений см. по адресу: garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Наденьте на себя устройство пульсометр, установите датчик или нажмите кнопку для активации датчика.

ПРИМЕЧАНИЕ. информацию о сопряжении см. в руководстве пользователя беспроводного датчика.

- 2 Поместите часы в пределах 3 м (10 футов) от датчика.

ПРИМЕЧАНИЕ. во время сопряжения расстояние до других беспроводных датчиков должно быть более 10 м (33 фута).

- 3 Нажмите .

- 4 Выберите **Настройки > Возможности подключения > Датчики часов > Добавить новый**.

- 5 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Искать все**.
- Выберите тип датчика.

После сопряжения с часами статус датчика меняется со значения Поиск на Соединение установлено. Данные с датчика отображаются на экране данных или в пользовательском поле данных. Можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка экранов данных, стр. 26*).

Расчет темпа бега и расстояния с помощью пульсометра

Аксессуары HRM-Fit и серии HRM-Pro рассчитывают темп бега и расстояние на основе профиля пользователя и движения, которое измеряется датчиком после каждого шага. Пульсометр предоставляет данные о темпе бега и расстоянии, когда GPS недоступен, как, например, во время бега на беговой дорожке. Темп бега и расстояние можно просмотреть на совместимых часах vívoactive 6 при подключении по технологии ANT+. Данные показатели также можно просмотреть в сторонних приложениях для тренировок при подключении по технологии Bluetooth.

Точность измерения темпа и расстояния улучшается при калибровке.

Автоматическая калибровка: для ваших часов по умолчанию установлен параметр **Автокалибровка**.

Калибровка пульсометра осуществляется каждый раз, когда вы совершаете пробежку на улице и аксессуар подключен к совместимым часам vívoactive 6.

ПРИМЕЧАНИЕ. автоматическая калибровка не работает для профилей занятий в помещении, профилей занятий бегом по пересеченной местности и бегом на сверхмарафонские дистанции (*Советы по записи темпа бега и расстояния, стр. 70*).

Ручная калибровка: выберите **Выполнить калибровку и сохранить** после пробежки на беговой дорожке с подключенным пульсометром (*Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 12*).

Советы по записи темпа бега и расстояния

- Обновите программное обеспечение часов vívoactive 6 ([Обновления продукта, стр. 102](#)).
- Совершите несколько пробежек на улице с включенной функцией GPS и подключенным аксессуаром HRM-Fit или серии HRM-Pro. Важно, чтобы ваш диапазон темпа бега на улице соответствовал вашему диапазону темпа бега на беговой дорожке.
- Если вы бежите по песку или по глубокому снегу, перейдите к настройкам датчика и выключите функцию **Автокалибровка**.
- Если вы ранее подключили совместимый шагомер с помощью технологии ANT+, установите состояние для шагомера **Выключено** или удалите его из списка подключенных датчиков.
- Совершите пробежку на беговой дорожке, выполнив ручную калибровку ([Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 12](#)).
- Если автоматическая и ручная калибровки не кажутся точными, перейдите к настройкам датчика и выберите **Темп и расстояние для пульсометра > Сброс данных калибровки**.

ПРИМЕЧАНИЕ. можно выключить **Автокалибровка**, а затем снова выполнить калибровку вручную ([Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 12](#)).

Динамические характеристики бега

Динамические характеристики бега — это информация о вашей беговой форме в реальном времени. Ваш часы vívoactive 6 оснащены акселерометром для расчета пяти показателей беговой формы. Для всех шести показателей беговой формы необходимо выполнить сопряжение часов vívoactive 6 с аксессуаром HRM-Fit, серии HRM-Pro или другим аксессуаром для динамических характеристик бега, который измеряет движения туловища. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running.

Метрические	Тип датчика	Описание
Частота шагов	Часы или совместимый аксессуар	Частота шагов — это число шагов в минуту. Этот показатель отображает общее количество шагов (для правой и левой ноги вместе).
Вертикальное колебание	Часы или совместимый аксессуар	Вертикальное колебание представляет собой отскок от земли во время бега. Оно отображает вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах.
Время контакта с землей	Часы или совместимый аксессуар	Время контакта с землей представляет собой период времени, в течение которого ваши ноги соприкасаются с поверхностью во время бега. Измеряется в миллисекундах. ПРИМЕЧАНИЕ. время контакта с землей и распределение времени контакта с землей недоступны во время ходьбы.
Распределение времени контакта с землей	Только совместимый аксессуар	Распределение времени контакта с землей указывает распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега. Отображается в процентах. Например, «53,2» со стрелкой, указывающей влево или вправо.
Длина шага	Часы или совместимый аксессуар	Длина шага — расстояние между ступнями в рамках одного шага. Измеряется в метрах.
Вертикальное соотношение	Часы или совместимый аксессуар	Вертикальное соотношение — это отношение вертикального колебания к длине шага. Отображается в процентах. Меньшее соотношение обычно указывает лучшую беговую форму.

Советы при отсутствии данных о динамических характеристиках бега

В этом разделе приведены советы по использованию совместимого аксессуара для просмотра динамических характеристик бега. Если аксессуар не подключен к часам, они автоматически используют данные о динамических характеристиках бега, полученные от датчиков на запястье.

- Убедитесь, что у вас есть аксессуар для просмотра динамических характеристик бега, например аксессуар HRM-Fit или серии HRM-Pro.
- Повторно установите сопряжение аксессуара для просмотра динамических характеристик бега с часами в соответствии с инструкциями.
- При использовании аксессуара HRM-Fit или серии HRM-Pro подключите его к часам с помощью технологии ANT+, а не Bluetooth.
- Если на экране динамических характеристик бега отображаются нулевые значения, убедитесь, что пульсометр надет правильно.

ПРИМЕЧАНИЕ. время контакта с землей и распределение времени контакта с землей отображаются только при беге. При ходьбе эти показатели не вычисляются.

ПОМНИТЕ: распределение времени контакта с землей не рассчитывается для данных о динамических характеристиках бега, полученных от датчиков на запястье.

Мощность при беге

Мощность при беге Garmin рассчитывается с использованием информации о динамических характеристиках бега, массе пользователя, погодных данных и других данных датчика. Данные мощности рассчитываются на основе количества мощности, которое используется бегуном при соприкосновении с поверхностью дороги. Данный показатель отображается в ваттах. Использование мощности при беге в качестве показателя усилия может быть более удобным для некоторых бегунов, чем использование темпа или ЧСС. Мощность при беге может определять уровень усилия лучше, чем частота пульса, так как она учитывает бег в гору, бег с горы, ветер, что не делается при измерении темпа. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке: garmin.com/performance-data/running.

Мощность при беге можно измерить с помощью совместимого аксессуара для просмотра динамических характеристик бега или датчиков часов. Можно настроить поля данных мощности при беге, чтобы просмотреть вашу выходную мощность и внести изменения в ваши тренировки (*Поля данных*, стр. 107). Можно настроить оповещения о мощности, чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности (*Оповещения о занятиях*, стр. 29)

Для зон мощности при беге используются значения по умолчанию, установленные в зависимости от пола, веса и средних возможностей. Они могут не соответствовать вашим возможностям. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect.

Настройки мощности при беге

В режиме отображения циферблата нажмите , выберите **Занятия**, выберите занятие бегом, нажмите , выберите настройки занятия и нажмите **Мощность при беге**.

Состояние: включает или выключает запись данных мощности при беге Garmin. Этот параметр можно использовать, если вы предпочитаете использовать данные о мощности при беге сторонних производителей.

Источник: позволяет выбрать устройство для записи данных о мощности при беге. Интеллектуальный режим автоматически обнаруживает и использует аксессуар для просмотра динамических характеристик бега, когда он доступен. Часы используют датчики измерения мощности при беге на запястье, когда аксессуар не подключен.

: включает или выключает использование данных о ветре при расчете мощности при беге. Данные о ветре — это сочетание данных о скорости, направлении и барометрических данных с часов и доступных данных о ветре со смартфона.

Использование элементов управления камерой Varia

УВЕДОМЛЕНИЕ

В некоторых странах могут запрещать или регулировать запись аудио и видео, а также фотосъемку, или может потребоваться согласие всех сторон на ведение записи. Вы несете ответственность за знание и соблюдение всех законов, правил и любых других ограничений в тех странах и на тех территориях, где вы планируете использовать данное устройство.

Перед использованием элементов управления камерой Varia необходимо выполнить сопряжение аксессуара с часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 69*).

1 Добавьте мини-виджет **Освещение** на часы (*Мини-виджеты, стр. 31*).

Когда часы обнаруживают камеру Varia, заголовок мини-виджета меняется на УПРАВЛЕНИЕ КАМЕРОЙ.

2 В мини-виджете **Освещение** выберите опцию:

- Выберите , чтобы изменить режим записи.
- Выберите , чтобы сделать снимок.
- Выберите , чтобы сохранить клип.

Дистанционное управление inReach

Функция дистанционного управления inReach позволяет удаленно управлять совместимым спутниковым коммуникатором inReach с помощью ваших часов vivoactive 6. Подробнее о совместимых устройствах см. по адресу buy.garmin.com.

Использование пульта дистанционного управления inReach

Прежде чем использовать функцию пульта дистанционного управления inReach, необходимо добавить мини-виджет inReach в список мини-виджетов (*Настройка ленты мини-виджетов, стр. 34*).

1 Включите спутниковый коммуникатор inReach.

2 На часах vivoactive 6 нажмите в режиме отображения циферблата для просмотра мини-виджета inReach.

3 Нажмите  для поиска спутникового коммуникатора inReach.

4 Нажмите  для сопряжения спутникового коммуникатора inReach.

5 Нажмите  и выберите один из вариантов:

- Чтобы отправить экстренное сообщение, выберите **Запуск сигнала SOS**.

ПРИМЕЧАНИЕ. функцию отправки экстренных сообщений следует использовать только в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

- Чтобы отправить текстовое сообщение, выберите **Сообщения > Новое сообщение**, затем выберите получателей сообщения из списка контактов и введите текст сообщения или выберите одно из заданных текстовых сообщений.
- Чтобы отправить предустановленное сообщение, выберите **Отправить предустановленное сообщение**, затем выберите сообщение из списка.
- Для просмотра таймера и расстояния, пройденного в ходе выполнения занятия, выберите **Отслеживание**.

Функции с подключением через смартфон

Функции с подключением через смартфон доступны для часов vívoactive 6, если вы выполните сопряжение с помощью приложения Garmin Connect ([Сопряжение смартфона, стр. 73](#)).

- Функции приложения в приложении Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 77](#))
- Функции приложения в приложении Connect IQ и др. ([Приложения телефона и компьютера, стр. 77](#))
- Мини-виджеты ([Мини-виджеты, стр. 31](#))
- Функции меню элементов управления ([Элементы управления, стр. 40](#))
- Функции отслеживания и безопасности ([Функции отслеживания и безопасности, стр. 89](#))
- Взаимодействия с телефоном, например, уведомления ([Включение уведомлений со смартфона, стр. 73](#))

Сопряжение смартфона

Для использования подключаемых функций на часах необходимо выполнить их сопряжение непосредственно через приложение Garmin Connect, а не через настройки Bluetooth на смартфоне.

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Во время начальной настройки на часах выберите  при появлении запроса на сопряжение со смартфоном.
- Если вы ранее пропустили процедуру сопряжения, в режиме отображения циферблата нажмите , а затем выберите **Настройки > Возможности подключения > Сопряжение телефона**.
- Если вы хотите выполнить сопряжение с новым смартфоном, в режиме отображения циферблата нажмите , а затем выберите **Настройки > Возможности подключения > Телефон > Сопряжение телефона**.

2 Отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране для завершения процесса сопряжения и настройки.

Включение уведомлений со смартфона

Вы можете настроить звук и внешний вид уведомлений с сопряженного смартфона на часах при их обычном использовании.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете настроить уведомления для режима сна или занятий в разделе настроек Режимы фокусировки ([Режимы фокусировки, стр. 81](#)).

1 Нажмите .

2 Выберите **Настройки > Возможности подключения > Телефон > Уведомления**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы включить уведомления со смартфона, выберите **Состояние > Включено**
- Чтобы включить уведомления для телефонных вызовов, выберите **Вызовы** и укажите требуемые настройки состояния, звука и вибрации.
- Чтобы включить уведомления для текстовых сообщений, выберите **Сообщения** и укажите требуемые настройки состояния, звука и вибрации.
- Чтобы включить уведомления для приложений на смартфоне, выберите **Приложения** и укажите требуемые настройки состояния, звука и вибрации.
- Чтобы скрыть детали уведомления до выполнения вами определенного действия, выберите **Конфиденциальность** и выберите требуемую опцию.
- Чтобы изменить длительность отображения уведомлений на часах, выберите **Тайм-аут**.
- Чтобы добавить подпись к текстовым сообщениям, отправляемым с помощью часов, выберите пункт **Подпись**.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для совместимых смартфонов Android™.

Просмотр уведомлений

Вы можете просматривать уведомления на часах из нескольких разделов меню.

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы отобразить центр уведомлений, в режиме отображения циферблата проведите пальцем вниз по экрану.
- Чтобы просмотреть мини-виджет уведомлений, в режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану вверх.
- В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Уведомления** для просмотра приложения уведомлений.
- Нажмите и удерживайте  и выберите **Уведомления** для просмотра меню уведомлений.

2 Выберите уведомление.

3 Нажмите  для доступа к дополнительным параметрам.

4 Прокрутите список уведомлений до верхней части и выберите **Заккрыть все**, чтобы закрыть все уведомления.

Прием входящего телефонного вызова

При приеме телефонного вызова на подключенном смартфоне часы vívoactive 6 отображают имя или номер телефона вызывающего абонента.

- Чтобы принять вызов, нажмите .

ПРИМЕЧАНИЕ. для разговора с вызывающим абонентом необходимо использовать подключенный смартфон.

- Чтобы отклонить вызов, нажмите .
- Чтобы отклонить вызов и незамедлительно отправить ответное текстовое сообщение, нажмите  и выберите соответствующее сообщение из списка.

ПРИМЕЧАНИЕ. чтобы отправить ответ в виде текстового сообщения, необходимо подключиться к совместимому смартфону Android с помощью технологии Bluetooth.

Ответ на текстовое сообщение

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для совместимых смартфонов Android.

При получении уведомления о текстовом сообщении на часы можно отправить быстрый ответ, выбрав подходящий вариант из списка сообщений. Сообщения можно редактировать в приложении Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция позволяет отправлять текстовые сообщения с помощью смартфона.

Использование данной функции может привести к расходованию месячного объема интернет-трафика, либо ваш поставщик услуг связи может взимать за это плату в соответствии с вашим тарифным планом. Обратитесь к вашему оператору мобильной связи для получения дополнительной информации о плате и ограничениях, действующих в отношении обмена текстовыми сообщениями.

1 В режиме отображения циферблата нажмите для отображения центра уведомлений.

2 Выберите уведомление о текстовом сообщении.

3 Нажмите .

4 Выберите **Ответить**.

5 Выберите сообщение из списка.

Телефон отправит выбранное сообщение как текстовое SMS-сообщение.

Управление уведомлениями

Уведомлениями, отображающимися на часах vívoactive 6, можно управлять с помощью совместимого смартфона.

Выберите один из следующих вариантов:

- Если вы используете iPhone, перейдите к настройкам уведомлений iOS® для выбора уведомлений, которые следует отображать на смартфоне и часах.

ПРИМЕЧАНИЕ. все уведомления, которые вы включаете на iPhone, также отображаются на часах.

- Если у вас смартфон с ОС Android, в приложении Garmin Connect выберите **••• > Настройки > Уведомления > Уведомления приложений** и выберите уведомления, которые вы хотите видеть на часах.

Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth

Подключение к телефону по Bluetooth можно отключить в меню элементов управления.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 42*).

- 1 Нажмите и удерживайте  для просмотра меню элементов управления.
- 2 Выберите , чтобы отключить подключение телефона по Bluetooth на часах vívoactive 6.

Для отключения технологии Bluetooth на телефоне см. руководство пользователя телефона.

Включение и выключение оповещений функции «Где мой телефон?»

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите пункт **Настройки > Возможности подключения > Телефон > Оповещения функции «Где мой телефон?»**.

Определение местоположения смартфона, потерянного во время занятия с использованием GPS

Часы vívoactive 6 автоматически сохраняют местоположение по GPS, когда сопряженный смартфон отключается во время занятия с использованием GPS. Эту функцию можно использовать для поиска смартфона, утерянного во время занятия.

- 1 Начните занятие с использованием GPS.
- 2 При появлении запроса на переход к последнему известному местоположению устройства выберите .
- 3 Проследуйте по маршруту до этого местоположения.
- 4 Нажмите кнопку для отображения компаса, указывающего на это местоположение (дополнительно).
- 5 Когда часы находятся в радиусе действия Bluetooth вашего смартфона, на экране появляется отображение силы сигнала Bluetooth.

По мере приближения к смартфону уровень сигнала будет повышаться.

Функции с подключением через Wi-Fi

Загрузка занятий в учетную запись Garmin Connect: позволяет автоматически отправлять данные по вашим занятиям в учетную запись Garmin Connect после завершения их записи.

Аудиоматериалы: позволяет синхронизировать аудиоматериалы сторонних поставщиков.

Обновления ПО: вы можете загрузить и обновить актуальные обновления программного обеспечения.

Тренировки и планы тренировок: вы можете выполнять поиск и выбирать тренировки и планы тренировок в своей учетной записи Garmin Connect. В следующий раз при наличии подключения к сети Wi-Fi файлы будут переданы на часы.

Подключение к сети Wi-Fi

Перед подключением к сети Garmin Connect необходимо подключить часы к приложению Garmin Express™ на смартфоне или к приложению Wi-Fi на компьютере.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Возможности подключения > Wi-Fi > Мои сети > Поиск сетей**.
На экране часов отобразится список доступных сетей Wi-Fi.
- 3 Выберите сеть.
- 4 При необходимости введите пароль для сети.

Часы подключаются к сети, а сеть добавляется в список сохраненных сетей. Часы подключаются к этой сети автоматически, когда оказываются в пределах зоны действия.

Garmin Share

УВЕДОМЛЕНИЕ

При предоставлении информации другим лицам вам следует проявлять осмотрительность. Вы должны всегда осознавать, кому предоставляете информацию, и не должны испытывать в связи с этим никаких неудобств.

Функция Garmin Share позволяет использовать технологию Bluetooth для беспроводной передачи ваших данных на другие совместимые устройства Garmin. С включенной функцией Garmin Share и совместимыми устройствами Garmin в зоне действия друг друга можно передавать сохраненные местоположения, дистанции и тренировки на другое устройство по прямому соединению без использования смартфона или сети Wi-Fi.

Обмен данными с Garmin Share

Перед использованием этой функции необходимо включить Bluetooth на обоих совместимых устройствах. Оба устройства должны быть в радиусе 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении соответствующего запроса вы также должны согласиться на передачу данных другим устройствам Garmin, использующим Garmin Share.

Часы vívoactive 6 могут отправлять и принимать данные при подключении к другому совместимому устройству Garmin ([Получение данных с помощью Garmin Share, стр. 77](#)). Вы также можете передавать данные между различными устройствами. Например, вы можете передать любимую дистанцию с велокомпьютера Edge на совместимые часы Garmin.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Garmin Share > Передать**.
- 3 Выберите категорию и один элемент.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Передать**.
 - Выберите **Добавить > Передать**, чтобы выбрать более одного элемента для обмена.
- 5 Подождите, пока устройство найдет совместимые устройства.
- 6 Выберите устройство.
- 7 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите .
- 8 Подождите, пока не завершится передача данных между устройствами.
- 9 Выберите **Повторить передачу**, чтобы поделиться теми же элементами с другим пользователем (необязательно).
- 10 Выберите **Готово**.

Получение данных с помощью Garmin Share

Перед использованием этой функции необходимо включить Bluetooth на обоих совместимых устройствах. Оба устройства должны быть в радиусе 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении соответствующего запроса вы также должны согласиться на передачу данных другим устройствам Garmin, использующим Garmin Share.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Garmin Share**.
- 3 Подождите, пока устройство найдет совместимые устройства в зоне действия.
- 4 Выберите .
- 5 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите .
- 6 Подождите, пока не завершится передача данных между устройствами.
- 7 Выберите **Готово**.

Настройки Garmin Share

В режиме отображения циферблата нажмите , а затем выберите **Настройки > Возможности подключения > Garmin Share**.

Состояние: позволяет часам отправлять и получать файлы через Garmin Share.

Забывать устройства: удаление всех устройств, с которыми часы ранее обменивались файлами.

Приложения телефона и компьютера

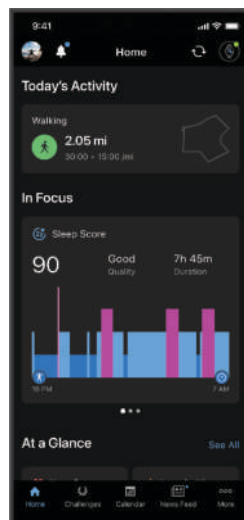
Часы можно подключить к множеству приложений Garmin для телефона и компьютера с помощью одной учетной записи Garmin.

Garmin Connect

В приложении Garmin Connect можно установить контакт с друзьями. Приложение Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания, анализа, публикации ваших данных и поддержки других пользователей. Регистрируйте события вашей насыщенной жизни, включая пробежки, прогулки, заезды, заплывы, пешие походы, занятия триатлоном и многое другое. Чтобы зарегистрировать бесплатную учетную запись, можно скачать приложение из магазина приложений на смартфон (garmin.com/connectapp) или посетить веб-сайт connect.garmin.com.

Сохраняйте занятия: по завершении и сохранении занятия на часах можно загрузить его в учетную запись Garmin Connect и хранить в течение необходимого времени.

Анализируйте данные



Планирование тренировки: можно выбрать спортивную цель и загрузить один из тренировочных планов на каждый день.

Отслеживайте свои достижения: можно отслеживать количество пройденных шагов за день, устроить соревнование с друзьями и контролировать достижение поставленных целей.

Делитесь своими спортивными достижениями с другими пользователями: можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания занятий друг друга или передачи ссылок на свои занятия.

Управляйте настройками: в учетной записи Garmin Connect можно настроить часы и определить пользовательские настройки.

Использование приложения Garmin Connect

После выполнения сопряжения часов с телефоном ([Сопряжение смартфона, стр. 73](#)) вы сможете использовать приложение Garmin Connect для загрузки всех данных о ваших занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect.

1 Убедитесь, что на телефоне запущено приложение Garmin Connect.

2 Поместите часы в пределах 10 м (33 футов) от телефона.

Часы автоматически выполнят синхронизацию данных с приложением Garmin Connect и вашей учетной записью Garmin Connect.

Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect

Для обновления программного обеспечения на часах с помощью приложения Garmin Connect требуется учетная запись Garmin Connect, а часы должны быть сопряжены с совместимым смартфоном ([Сопряжение смартфона, стр. 73](#)).

Выполните синхронизацию часов с приложением Garmin Connect ([Использование приложения Garmin Connect, стр. 78](#)).

Когда обновление программного обеспечения станет доступным, приложение Garmin Connect автоматически отправит его на устройство.

Объединенный статус тренировки

При использовании нескольких устройств Garmin с вашей учетной записью Garmin Connect можно выбрать, какое устройство является основным источником данных для повседневного использования и тренировок.

В приложении Garmin Connect выберите **••• > Настройки**.

Основное устройство для тренировок: задает источник приоритетных данных для показателей тренировки, таких как статус тренировки и целевая нагрузка.

ПРИМЕЧАНИЕ. устройства Garmin, в которых нет функции статуса тренировки, нельзя установить как Основное устройство для тренировок, но их по-прежнему можно использовать для записи данных тренировок.

Основное портативное устройство: задает приоритетный источник ежедневных данных о здоровье, таких как количество шагов и сон. Это должны быть часы, которые вы носите чаще всего.

СОВЕТ. для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует часто выполнять синхронизацию с учетной записью Garmin Connect.

Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки

Вы можете синхронизировать занятия и измерения показателей тренировки с других устройств Garmin с вашими часами vívoactive 6 при помощи учетной записи Garmin Connect. Это позволяет часам точнее отражать данные о тренировке и вашу физическую форму. Например, можно записать заезд с помощью велокомпьютера Edge и просмотреть сведения о занятии и восстановлении на часах vívoactive 6.

Синхронизируйте часы vívoactive 6 и другие устройства Garmin с учетной записью Garmin Connect.

СОВЕТ. вы можете задать основное устройство для тренировок и основное портативное устройство в приложении Garmin Connect ([Объединенный статус тренировки, стр. 78](#)).

На часах vívoactive 6 отображаются последние занятия и показатели эффективности с других устройств Garmin.

Использование Garmin Connect на компьютере

Приложение Garmin Express позволяет подключать ваши часы к вашей учетной записи Garmin Connect с помощью компьютера. Приложение Garmin Express можно использовать для загрузки данных о занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect и отправки данных, например тренировок или планов тренировок, с веб-сайта Garmin Connect на ваши часы. Вы можете скачать музыку на ваши часы (*Загрузка личных аудиоматериалов, стр. 87*). Вы также можете устанавливать обновления программного обеспечения и управлять приложениями Connect IQ.

- 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите на веб-страницу garmin.com/express.
- 3 Загрузите и установите приложение Garmin Express.
- 4 Откройте приложение Garmin Express и выберите **Добавить устройство**.
- 5 Следуйте инструкциям на экране.

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Для обновления программного обеспечения на устройстве требуется учетная запись Garmin Connect, а также должно быть загружено приложение Garmin Express.

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
Когда появится обновление программного обеспечения, приложение Garmin Express отправит его на устройство.
- 2 Следуйте инструкциям на экране.
- 3 Не отсоединяйте устройство от компьютера во время обновления.

ПРИМЕЧАНИЕ. если вы уже настроили подключение Wi-Fi на устройстве, Garmin Connect может автоматически загружать доступные обновления программного обеспечения на устройство при подключении по Wi-Fi.

Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 42*).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку  для просмотра меню элементов управления.
- 2 Выберите **Синхронизация**.

Функции Connect IQ

Вы можете добавить в часы приложения Connect IQ, мини-виджеты, источники музыки и циферблаты и многое другое, используя магазин Connect IQ на часах или смартфоне (garmin.com/connectiqapp).

Циферблаты: настройка внешнего вида часов.

Приложения для устройства: добавление интерактивных функций в часы, таких как мини-виджеты, новые типы занятий на открытом воздухе и занятий фитнесом.

Поля данных: скачивайте новые поля данных, обеспечивающие новое представление данных датчиков, занятий и архива. Поля данных Connect IQ можно добавлять для встроенных функций и страниц.

Музыка: добавьте источники музыки в часы.

Загрузка функций Connect IQ

Для загрузки функций из приложения Connect IQ необходимо выполнить сопряжение часов vívoactive 6 с телефоном (*Сопряжение смартфона, стр. 73*).

- 1 Установите на телефон приложение Connect IQ через магазин приложений, после чего откройте его.
- 2 При необходимости выберите свои часы.
- 3 Выберите функцию Connect IQ.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера

- 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите на веб-сайт apps.garmin.com и выполните вход в систему.
- 3 Выберите функцию Connect IQ и загрузите ее.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

Приложение Garmin Messenger

ОСТОРОЖНО

Функции inReach приложения Garmin Messenger, включая SOS, отслеживание и Погода inReach™, недоступны без подключенного спутникового коммуникатора inReach или активной подписки на спутниковую связь. Перед использованием приложения в поездке всегда проверяйте его на открытом воздухе.

ВНИМАНИЕ

Неспутниковые функции обмена сообщениями приложения Garmin Messenger не следует использовать в качестве единственного средства для получения экстренной помощи.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Приложение работает как через Интернет (с сетью Wi-Fi или с использованием мобильных данных), так и по спутниковой сети Iridium®. При использовании мобильных данных на сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Если вы находитесь вне зоны действия сети, то для использования спутниковой сети inReach необходимо иметь активную подписку на спутниковую связь на коммуникаторе Iridium.

Приложение можно использовать для отправки сообщений другим пользователям приложения Garmin Messenger, в том числе друзьям и родственникам без устройства Garmin. Любой может скачать приложение и подключить к нему смартфон, чтобы общаться с другими пользователями через Интернет (вход не требуется). Пользователи приложения также могут создавать групповые чаты, добавляя в них несколько адресатов для SMS-сообщений. Новые пользователи, получившие групповое сообщение, могут скачать приложение и посмотреть, о чем общаются другие участники чата.

За сообщения, отправленные через Wi-Fi или мобильные данные на смартфоне, не взимается дополнительная плата в рамках подписки на спутниковую связь. За получение сообщений может взиматься дополнительная плата, если отправка осуществляется и через спутниковую связь Iridium, и через Интернет. Может взиматься стандартная плата за отставку текстовых сообщений с использованием мобильных данных.

Приложение Garmin Messenger можно скачать из магазина приложений на телефоне (garmin.com/messengerapp).

Использование функции Messenger

⚠ ВНИМАНИЕ

Неспутниковые функции обмена сообщениями приложения Garmin Messenger не следует использовать в качестве единственного средства для получения экстренной помощи.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для использования функции Messenger ваши часы *vivoactive 6* должны быть подключены к приложению Garmin Messenger на совместимом смартфоне с помощью технологии Bluetooth.

Функция Messenger на часах позволяет просматривать, создавать и отвечать на сообщения из приложения Garmin Messenger на смартфоне.

- 1 Чтобы просмотреть мини-виджет **Messenger**, в режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану вверх.

СОВЕТ. функция Messenger доступна на часах как мини-виджет, приложение или пункт в меню элементов управления.

- 2 Выберите мини-виджет.
- 3 Если вы впервые используете функцию **Messenger**, отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить процесс сопряжения и настройки.
- 4 На часах выберите один из вариантов:
 - Чтобы создать новое сообщение, выберите **Новое сообщение**, выберите получателя и либо выберите предварительно заданное сообщение, либо создайте собственное.
 - Чтобы просмотреть диалог, прокрутите экран вниз и выберите нужный диалог.
 - Чтобы ответить на сообщение, выберите диалог, нажмите **Ответить** и либо выберите предварительно заданное сообщение, либо создайте собственное.

Приложение Garmin Golf

С помощью приложения Garmin Golf можно загружать счетные карточки с устройства *vivoactive 6* для просмотра подробной статистики и анализа ударов. Приложение Garmin Golf позволяет гольфистам соревноваться друг с другом на разных полях для гольфа. Более чем на 43 000 полей есть таблицы лидеров, и каждый может к ним присоединиться. Вы можете организовать соревнование и пригласить в него игроков.

Приложение Garmin Golf синхронизирует данные с вашей учетной записью Garmin Connect. Приложение Garmin Golf можно скачать из магазина приложений на телефоне (garmin.com/golfapp).

Режимы фокусировки

Режимы фокусировки регулируют настройки и поведение часов в различных ситуациях, например во время сна и во время занятий. При изменении настроек с включенным режимом фокусировки настройки обновляются только для соответствующего режима фокусировки.

Настройка режима фокуса на сне

- 1 Нажмите
- 2 Выберите **Настройки > Режимы фокусировки > Сон**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Расписание**, выберите день, затем введите ваше время сна.
 - Выберите **Циферблат**, чтобы использовать циферблат для сна.
 - Выберите **Уведомления и оповещения** для настройки уведомлений со смартфона, оповещений о здоровье и самочувствии, а также системных оповещений (*Настройки уведомлений и оповещений, стр. 54*).
 - Выберите **Вибрация** для настройки звука и вибрации для оповещений (*Настройки Вибрация, стр. 57*).
 - Выберите **Дисплей и яркость** для настройки параметров экрана (*Настройки экрана и яркости, стр. 57*).

Настройка режима фокуса на занятии

- 1 Нажмите
- 2 Выберите **Настройки > Режимы фокусировки > Режим**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Спутники**, чтобы настроить спутниковые системы для использования во время всех занятий.
СОВЕТ. при необходимости можно настроить **Спутники** для отдельных занятий (*Настройки занятия, стр. 27*).
 - Выберите **Голосовые оповещения**, чтобы включить голосовые оповещения во время занятий.
 - Выберите **Уведомления и оповещения** для настройки уведомлений со смартфона, оповещений о здоровье и самочувствии, а также системных оповещений (*Настройки уведомлений и оповещений, стр. 54*).
 - Выберите **Дисплей и яркость** для настройки параметров экрана (*Настройки экрана и яркости, стр. 57*).
 - Выберите **Вибрация** для настройки параметров звука и вибрации для оповещений (*Настройки Вибрация, стр. 57*).

Профиль пользователя

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

Настройка профиля пользователя

Вы можете изменить пол, дату рождения, рост, вес, запястье, зону частоты пульса и зону мощности. Часы используют эту информацию для вычисления точных данных о тренировках.

- 1 Нажмите
- 2 Выберите **Профиль пользователя**.
- 3 Выберите один из вариантов.

Настройки пола

При первой настройке часов необходимо выбрать пол. Большинство алгоритмов для фитнеса и тренировок основаны на двух полах. Для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует указывать ваш пол при рождении. После первоначальной настройки можно изменить параметры профиля в учетной записи Garmin Connect.

Профиль и конфиденциальность: позволяет настроить данные в открытом профиле.

Настройки пользователя: выбор пола. При выборе Не указано алгоритмы, для которых требуется двоичный ввод, будут использовать пол, указанный при первоначальной настройке часов.

Режим инвалидной коляски

Режим инвалидной коляски позволяет обновлять мини-виджеты, приложения и доступные занятия. Например, в режиме инвалидной коляски доступны занятия на толкание и велотренировки с ручным приводом в помещении и на открытом воздухе, такие как толкание инвалидной коляски со скоростью бега и толкание инвалидной коляски со скоростью ходьбы в качестве альтернативы занятиям бегом и ходьбой. Когда режим инвалидной коляски включен, часы *vivoactive 6* отслеживают ваши движения как толчки, а не как шаги. Значки также обновляются для обозначения пользователя инвалидной коляски. Часы не обновляют расчетные значения $VO_2 \max$ в режиме инвалидной коляски. Регистрация происшествий также выключена.

При первом включении режима инвалидной коляски на часах можно выбрать частоту выполнения упражнений, чтобы установить правильный алгоритм уровня занятий. Когда режим инвалидной коляски включен, вы можете подключить датчик частоты вращения для получения данных о расстоянии и скорости во время таких занятий, как велотренировки с ручным приводом. Для занятий в помещении вам будет предложено подключить датчик скорости для получения данных о скорости, но датчик скорости не требуется для записи занятия. Для получения информации о совместимости конкретного датчика Garmin, его покупки или для просмотра руководства пользователя перейдите на сайт buy.garmin.com.

Режим инвалидной коляски можно включить или выключить в настройках профиля пользователя (*Настройка профиля пользователя*, стр. 82).

Для получения дополнительной информации о физиологии при использовании инвалидной коляски перейдите по ссылке garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Просмотр фитнес-возраста

Фитнес-возраст позволяет сравнить свою физическую форму с физической формой людей одного с вами пола. Ваши часы используют такую информацию, как ваш возраст, индекс массы тела (ИМТ), данные о ЧСС в состоянии покоя и историю занятий, чтобы сообщить ваш фитнес-возраст. Если у вас есть весы *Index™*, ваше устройство использует показатель процента жира в организме вместо ИМТ, чтобы определить ваш фитнес-возраст. Физические упражнения и изменения образа жизни могут оказать эффект на ваш фитнес-возраст.

ПРИМЕЧАНИЕ. для получения наиболее точного фитнес-возраста завершите настройку профиля пользователя (*Настройка профиля пользователя*, стр. 82).

1 Нажмите .

2 Выберите **Настройки > Профиль пользователя > Фитнес-возраст**.

Информация о зонах частоты пульса

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для оценки состояния и укрепления сердечно-сосудистой системы, а также для повышения общего уровня подготовки. Зона частоты пульса — диапазон частоты пульса за минутный отрезок времени. Зоны частоты пульса пронумерованы от 1 до 5 по нарастанию интенсивности. Обычно зоны частоты пульса рассчитываются на основе процентного значения максимальной частоты пульса.

Спортивные цели

Знание зон частоты пульса помогает оценить и улучшить общую подготовку с помощью следующих принципов.

- Частота пульса — надежный показатель интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенных зонах частоты пульса позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.

Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу ([Оценка нагрузки в зонах частоты пульса, стр. 85](#)) для определения оптимальной зоны частоты пульса и достижения поставленных спортивных целей.

Если максимальная частота пульса вам неизвестна, вы можете воспользоваться соответствующим калькулятором в сети Интернет. В некоторых тренажерных залах и фитнес-центрах можно пройти тест и определить максимальную частоту пульса. Максимальный пульс по умолчанию равен 220 ударам в минуту минус возраст.

Настройка зон ЧСС

Часы используют информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения зон ЧСС по умолчанию. Вы можете установить отдельные зоны ЧСС для спортивных профилей, например для бега, велоспорта и плавания. Для получения более точных данных о калориях во время занятия установите свое максимальное значение ЧСС. Также можно вручную установить каждую зону ЧСС и ввести ЧСС в состоянии покоя. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности > Част. пульса**.
- 3 Выберите **Макс. ЧП** и введите максимальную ЧСС.
- 4 Выберите **ЧП на отдыхе > Задать польз. настр.** и укажите ЧСС в состоянии покоя.
Вы можете использовать средние значения ЧСС, измеренные часами, или указать точные значения сердечных сокращений в состоянии покоя.
- 5 Выберите **Зоны > Расчет по**.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Уд./мин.** для просмотра и изменения зон на основе количества ударов в минуту.
 - Выберите **ЧП %максимум** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения максимальной ЧСС.
 - Выберите **%РЧП** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя).
- 7 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
- 8 Выберите **Частота пульса по видам спорта** и выберите спортивный профиль, чтобы добавить отдельные зоны ЧСС (дополнительно).
- 9 Повторите шаги, чтобы добавить отдельные зоны ЧСС для занятий спортом (дополнительно).

Установка зон ЧСС с помощью часов

Настройки по умолчанию позволяют часам определять максимальную ЧСС и устанавливать зоны ЧСС на основе процентного значения максимальной ЧСС.

- Проверьте правильность настроек вашего профиля пользователя ([Настройка профиля пользователя, стр. 82](#)).
- Регулярно выполняйте пробежки с совместимым наручным или нагрудным пульсометром.
- Просмотрите тенденции изменения ЧСС и время в зонах в вашей учетной записи Garmin Connect.

Оценка нагрузки в зонах частоты пульса

Зона	Максимальная частота пульса в процентах	Нагрузка	Преимущества
1	50–60 %	Расслабленный низкий темп, ритмичное дыхание	Аэробная тренировка начального уровня, борьба со стрессом
2	60–70 %	Комфортный темп, чуть более глубокое дыхание, можно разговаривать	Общая тренировка сердечно-сосудистой системы, хороший темп восстановления
3	70–80 %	Средний темп, разговаривать становится труднее	Повышение аэробной способности, оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80–90 %	Быстрый, слегка некомфортный темп, затрудненное дыхание	Повышение аэробной способности и порога, улучшение показателей скорости
5	90–100 %	Максимальный темп, приемлемый только для коротких промежутков времени, стесненное дыхание	Повышение аэробной и мышечной выносливости, тренировка силы

Настройка зон мощности

Для зон мощности используются значения по умолчанию, установленные в зависимости от пола, веса и средних возможностей. Они могут не соответствовать вашим возможностям. Если вы знаете свое значение функциональной пороговой мощности (ФПМ) или значение пороговой мощности (ПМ), вы можете ввести его и позволить программному обеспечению рассчитывать зоны мощности для вас автоматически. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите **Расчет по**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Ватты** для просмотра и изменения зон в ваттах.
 - Выберите **% функциональной пороговой мощности** или **% ПМ** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения пороговой мощности.
- 6 Выберите **Функциональная пороговая мощность** или **Пороговая мощность** и введите значение.
- 7 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
- 8 При необходимости выберите **Минимум** и введите минимальное значение мощности.

Автоматическое определение показателей тренировки

Функция Автоматическое определение включается по умолчанию.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Профиль пользователя > Автоматическое определение**.
- 3 Выберите один из вариантов.

Музыка

ПРИМЕЧАНИЕ. доступны три возможности воспроизведения музыки на часах vívoactive 6.

- Сторонний источник музыки
- Личные аудиоматериалы
- Музыка, хранящаяся на смартфоне

На часы vívoactive 6 можно загружать музыкальные файлы с компьютера или из сторонних источников. Таким образом, вы можете слушать музыку, даже если рядом нет смартфона. Для прослушивания музыкальных файлов на часах можно подключить наушники Bluetooth.

Подключение к сторонним источникам

Перед загрузкой музыки и иных аудиофайлов на ваши часы из стороннего источника необходимо подключить источник к вашим часам.

Для получения дополнительных параметров вы можете загрузить приложение Connect IQ на ваш телефон (*Загрузка функций Connect IQ, стр. 79*).

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Магазин Connect IQ™**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы установить сторонний источник музыки.
- 4 Из меню элементов управления на часах выберите **Музыка**.
- 5 Выберите источники музыки.

ПРИМЕЧАНИЕ. если вы хотите выбрать другой источник, нажмите и удерживайте , выберите **Настройки > Музыка > Источники музыки** и следуйте инструкциям на экране.

Загрузка аудиоматериалов из стороннего источника

Перед загрузкой аудиоматериалов из стороннего источника необходимо подключиться к сети Wi-Fi (*Подключение к сети Wi-Fi, стр. 76*).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Настройки > Музыка > Источники музыки**.
- 3 Выберите подключенный источник или выберите **Добавить приложения для музыки**, чтобы добавить источник музыки из магазина Connect IQ.
- 4 Выберите список воспроизведения или другой элемент для загрузки на часы.
- 5 При необходимости нажмите , пока вам не будет предложено выполнить синхронизацию со службой.

ПРИМЕЧАНИЕ. загрузка аудиоматериалов может привести к быстрому разряду батареи. При низком уровне заряда батареи может потребоваться подключение часов к внешнему источнику питания.

Загрузка личных аудиоматериалов

Перед загрузкой личной музыки на часы на компьютере необходимо установить приложение Garmin Express (garmin.com/express).

Вы можете загружать аудиофайлы форматов .mp3 и .m4a на часы vívoactive 6 прямо с компьютера. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/musicfiles.

- 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB из комплекта поставки.
- 2 На компьютере откройте приложение Garmin Express, выберите ваши часы и выберите пункт **Музыка**.
СОВЕТ. на компьютерах с ОС Windows® нажмите  и перейдите к папке с вашими аудиофайлами. На компьютерах Apple приложение Garmin Express использует вашу библиотеку iTunes®.
- 3 В списке **Моя музыка** или **Библиотека iTunes** выберите категорию аудиофайлов, например песни или списки воспроизведения.
- 4 Установите флажки возле аудиофайлов, а затем выберите **Отправка на устройство**.
- 5 При возникновении необходимости удалить аудиофайлы в списке vívoactive 6 выберите категорию, установите флажки напротив нужных файлов и выберите **Удалить с устройства**.

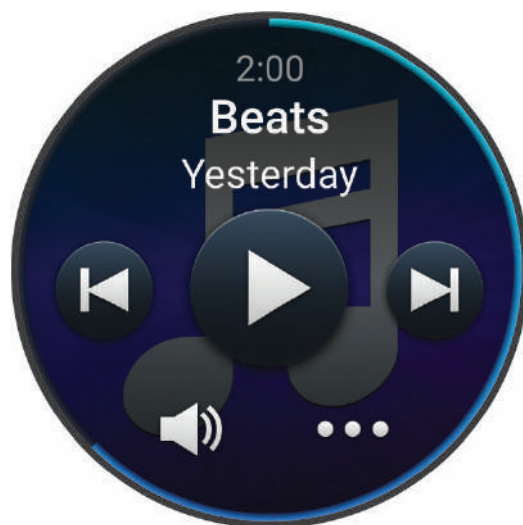
Прослушивание музыки

При первом прослушивании музыки выбранный источник сохраняется по умолчанию. Если вы не впервые слушаете музыку, нажмите  в режиме отображения циферблата и выберите **Настройки > Музыка > Источники музыки**, чтобы изменить выбор.

- 1 Откройте виджет управления музыкой.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для прослушивания музыки, скачанной на часы с компьютера, выберите **Моя музыка** и выберите нужную опцию (*Загрузка личных аудиоматериалов, стр. 87*).
 - Для управления воспроизведением музыки на смартфоне выберите **Телефон**.
 - Для прослушивания музыки из стороннего источника выберите **Добавить приложения для музыки**, выберите имя источника и плейлист (*Загрузка аудиоматериалов из стороннего источника, стр. 86*).
- 3 При необходимости подключите наушники Bluetooth (*Подключение наушников Bluetooth, стр. 88*).
- 4 Выберите .

Управление воспроизведением музыки

ПРИМЕЧАНИЕ. элементы управления воспроизведением музыки могут отличаться в зависимости от выбранного источника музыки.



...	Выберите, чтобы просмотреть дополнительные элементы управления воспроизведением музыки.
	Нажмите для регулировки громкости звука.
	Выберите, чтобы приостановить/возобновить воспроизведение текущего аудиофайла.
	Выберите, чтобы перейти к следующему аудиофайлу в списке воспроизведения. Удерживайте для перемотки вперед текущего аудиофайла.
	Выберите, чтобы повторно воспроизвести текущий аудиофайл. Дважды нажмите, чтобы вернуться к предыдущему аудиофайлу в списке воспроизведения. Удерживайте для перемотки назад текущего аудиофайла.
	Выберите, чтобы изменить параметры повторного воспроизведения.
	Выберите, чтобы изменить параметры воспроизведения в случайном порядке.

Подключение наушников Bluetooth

Для прослушивания музыки, загруженной на часы vívoactive 6, необходимо подключить к ним наушники Bluetooth.

- 1 Расположите наушники на расстоянии не более 2 м (6,6 фута) от часов.
- 2 Активируйте на наушниках режим сопряжения.
- 3 Нажмите
- 4 Выберите **Настройки > Музыка > Наушники > Добавить новый**.
- 5 Выберите ваши наушники, чтобы завершить процесс сопряжения.

Изменение режима звука

Можно изменить режим воспроизведения музыки со стерео на моно.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Музыка > Звук**.
- 3 Выберите один из вариантов.

Функции отслеживания и безопасности

ВНИМАНИЕ

Функции отслеживания и безопасности — это вспомогательные функции, которые не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

Регистрация происшествий недоступна, если часы находятся в режиме инвалидной коляски.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для использования функций безопасности и отслеживания необходимо подключить часы vívoactive 6 к приложению Garmin Connect с помощью технологии Bluetooth. На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях можно указать в учетной записи Garmin Connect.

Для получения дополнительной информации о функциях отслеживания и безопасности перейдите по ссылке: garmin.com/safety.

 **Помощь:** позволяет отправить сообщение с указанием вашего имени, ссылки LiveTrack и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.

 **Регистрация происшествий:** когда часы vívoactive 6 обнаруживают происшествие во время определенного занятия на свежем воздухе, они отправляют автоматическое сообщение, ссылку LiveTrack и местоположение по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.

 **LiveTrack:** позволяет друзьям и близким следить за вашими пробежками и тренировками в режиме реального времени. Отслеживающих пользователей можно пригласить по электронной почте или через социальные сети, и они смогут просматривать ваши достижения в режиме реального времени на веб-странице.

Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях

Номера телефонов контактов для связи в чрезвычайных ситуациях используются функциями отслеживания и безопасности.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите **...**.
- 2 Выберите **Отслеживание и безопасность > Функции безопасности > Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях > Добавить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях получают уведомление, если вы их добавляете в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, и они могут принять или отклонить ваш запрос. Если контакт отклоняет ваш запрос, вам необходимо выбрать другой контакт в качестве контакта для связи в чрезвычайных ситуациях.

Добавление контактов

В приложении Garmin Connect можно добавить до 50 контактов. Адреса электронной почты контактов можно использовать с функцией LiveTrack. Три контакта из этого списка можно использовать в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 89](#)).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Контакты**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

После добавления контактов необходимо синхронизировать данные, чтобы применить изменения на устройстве vívoactive 6 ([Использование приложения Garmin Connect, стр. 78](#)).

Включение и выключение регистрации происшествий

⚠ ВНИМАНИЕ

Регистрация происшествий — это вспомогательная функция, доступная только для определенных занятий на открытом воздухе. Регистрацию происшествий не следует использовать в качестве основного средства получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Перед включением функции регистрации происшествий на часах необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайной ситуации в приложении Garmin Connect ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 89](#)). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Отслеживание и безопасность > Регистрация происшествий**.
- 3 Выберите занятие с использованием GPS.

ПРИМЕЧАНИЕ. функция регистрации происшествий доступна только для определенных занятий на открытом воздухе.

Если в момент регистрации происшествия к часам vívoactive 6 был подключен смартфон, приложение Garmin Connect сможет отправить автоматическое текстовое сообщение и сообщение электронной почты с указанием вашего имени и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях. На устройстве и подключенном смартфоне появится уведомление о том, что по истечении 15 секунд ваши контакты будут проинформированы о происшествии. Если помощь не требуется, автоматическую отправку сообщения можно отменить.

Запрос о помощи

⚠ ВНИМАНИЕ

Помощь — это вспомогательная функция, которую не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для получения возможности отправки запросов о помощи необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях в приложении Garmin Connect (*Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 89*). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

- 1 Нажмите и удерживайте
- 2 После того как устройство подаст три вибросигнала, отпустите кнопку, чтобы активировать функцию отправки запроса о помощи.
Появится экран с таймером обратного отсчета.
СОВЕТ. отправку сообщения можно отменить до завершения обратного отсчета времени. Для этого выберите **Отмена**.

Часы

Установка будильника

Можно устанавливать несколько будильников.

- 1 Нажмите кнопку
- 2 Выберите **Часы > Будильники**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы установить и сохранить будильник в первый раз, введите время срабатывания будильника.
 - Чтобы установить и сохранить дополнительные будильники, выберите **Добавить сигнал** и введите время срабатывания будильника.

Изменение будильника

- 1 Нажмите
- 2 Выберите **Часы > Будильники**.
- 3 Выберите сигнал.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Состояние**, чтобы включить или отключить будильник.
 - Чтобы изменить время будильника, выберите **Время**.
 - Чтобы в зависимости от фазы сна будильник мягко разбудил вас в оптимальное время в пределах 30 минутного окна до запланированного времени срабатывания, выберите **Умное пробуждение**.
ПРИМЕЧАНИЕ. будильник всегда будет срабатывать в выбранное время в дополнение к любым более ранним сигналам будильника. Например, если вы поставите будильник на 8:00, он может сработать с 7:30 до 8:00, чтобы мягко вас разбудить.
 - Чтобы настроить регулярное повторение сигнала будильника, выберите **Повтор**, а затем выберите время повторения сигнала.
 - Чтобы выбрать описание будильника, выберите **Метка**.
 - Чтобы удалить сигнал, нажмите **Удалить**.

Умный будильник

Умный будильник создает 30-минутное окно для того, чтобы часы vivoactive 6 пытались будить вас в оптимальное время в зависимости от фазы вашего сна. Например, если вы поставите будильник на 8:00, он может сработать с 7:30 до 8:00, чтобы мягко вас разбудить. Вы можете настроить любой будильник как умный (*Установка будильника, стр. 91*).

ПРИМЕЧАНИЕ. будильник всегда будет срабатывать в выбранное время.

Использование таймера отсчета

- 1 Нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Часы > Таймеры**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы в первый раз установить таймер обратного отсчета, введите время.
 - Чтобы установить таймер обратного отсчета без сохранения, выберите **Быстрый таймер** и введите время.
 - Чтобы установить и сохранить дополнительные таймеры обратного отсчета, выберите **Правка > Доб. т.** и введите время.
 - Чтобы запустить сохраненный таймер обратного отсчета, выберите сохраненный таймер.
- 4 Нажмите , чтобы запустить таймер.
- 5 При необходимости выберите один из вариантов ниже:
 - Чтобы остановить таймер с оставшимся временем, выберите .
 - Чтобы перезапустить таймер, нажмите .
 - Чтобы остановить и сбросить таймер, проведите пальцем по экрану влево и выберите **Отменить таймер**.
 - Чтобы сохранить таймер, проведите пальцем по экрану влево и выберите **Сохранить таймер**.
 - Чтобы автоматически перезапустить таймер после его завершения, проведите пальцем по экрану влево и выберите **Автоматический перезапуск**.

Использование секундомера

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Часы > Секундомер**.
- 3 Нажмите , чтобы запустить таймер.
- 4 Нажмите , чтобы перезапустить таймер круга ①.



Секундомер ② продолжит отсчитывать итоговое время.

- 5 Нажмите , чтобы остановить оба таймера.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы сбросить оба таймера, нажмите кнопку .
 - Чтобы сохранить время по секундомеру как занятие, проведите по экрану влево и выберите **Сохранить занятие**.
 - Чтобы включить или отключить запись кругов, проведите по экрану влево и выберите **Кнопка Lap**.

Добавление дополнительных часовых поясов

Можно отобразить текущее время в других часовых поясах.

- 1 Нажмите .
СОВЕТ. вы также можете просмотреть дополнительные часовые пояса в списке мини-виджетов (*Настройка ленты мини-виджетов, стр. 34*).
- 2 Выберите **Часы > Альтернативные часовые пояса > Добавить зону**.
- 3 Проведите пальцем по экрану влево или вправо, чтобы выделить нужный регион.
- 4 Нажмите , чтобы выбрать регион.
- 5 Выберите часовой пояс.

Изменение дополнительного часового пояса

1 Выберите один из следующих вариантов:

- На циферблате часов нажмите и удерживайте .
- В режиме отображения циферблата нажмите .
- Нажмите и удерживайте .

СОВЕТ. вы также можете просмотреть дополнительные часовые пояса в списке мини-виджетов ([Настройка ленты мини-виджетов, стр. 34](#)).

2 Выберите **Часы** > **Альтернативные часовые пояса**.

3 Выберите часовой пояс.

4 Нажмите .

5 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы установить отображение часового пояса в списке мини-виджетов, выберите **В Избранное**.
- Чтобы ввести собственное название для часового пояса, выберите **Переименовать**.
- Чтобы ввести собственное сокращение для часового пояса, выберите **Сокращение**.
- Чтобы изменить часовой пояс, выберите **Изменить зону**.
- Чтобы удалить часовой пояс, выберите **Удалить**.

Добавление события обратного отсчета

1 Нажмите кнопку .

2 Выберите **Часы** > **Таймеры с обратным отсчетом** > **Добавить**.

3 Введите название.

4 Выберите год, месяц и день.

5 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Весь день**.
- Выберите **Определенное время** и укажите время.

6 Выберите значок.

Изменение события обратного отсчета

1 Нажмите кнопку .

2 Выберите **Часы** > **Таймеры с обратным отсчетом**.

3 Выберите событие обратного отсчета.

4 Нажмите  и выберите **В Избранное**, чтобы отобразить событие обратного отсчета в списке мини-виджетов (необязательно).

5 Нажмите  и выберите **Изменить обратный отсчет**.

6 Выберите параметр, который необходимо изменить:

- Чтобы переименовать событие, выберите **Название**.
- Чтобы изменить дату, выберите **Дата**.
- Чтобы изменить время, выберите **Время**.
- Чтобы изменить тип события, выберите **Тип**.
- Чтобы добавить сокращенное название события, выберите **Сокращение**.
- Чтобы добавить напоминания о событиях, выберите **Напоминания**.
- Чтобы повторять событие каждый год, выберите **Повторять ежегодно**.
- Чтобы удалить событие, выберите **Удалить таймер обратного отсчета**.

Настройки диспетчера питания

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки > Диспетчер питания**.

Энергосбережение: изменяет системные настройки для увеличения времени работы от аккумулятора в режиме часов ([Настройка функции энергосбережения, стр. 95](#)).

Процент заряда: отображение оставшегося времени работы от батареи в процентах.

Расч. время работы от бат.: отображение оставшегося времени работы от батареи в виде примерного количества дней или часов.

Оповещение о низком заряде батареи: уведомляет о низком уровне заряда аккумулятора.

Настройка функции энергосбережения

Функция энергосбережения позволяет быстро изменять системные настройки для увеличения времени работы от батареи в режиме часов.

Режим энергосбережения можно включить в меню элементов управления ([Настройка меню элементов управления, стр. 42](#)).

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Диспетчер питания > Энергосбережение**.
- 3 Выберите **Состояние**, чтобы включить функцию энергосбережения.
- 4 Нажмите **Правка** и выберите нужную опцию:
 - Выберите **Циферблат**, чтобы включить циферблат с низким энергопотреблением, который обновляется раз в минуту.
 - Выберите **Музыка**, чтобы отключить прослушивание музыки с часов.
 - Выберите **Телефон**, чтобы отключить сопряженный телефон.
 - Выберите **Wi-Fi** для отключения от сети Wi-Fi.
 - Выберите **Частота пульса на запястье**, чтобы отключить наручный пульсометр.
 - Выберите пункт **Пульсоксиметр**, чтобы выключить датчик пульсоксиметра.
 - Чтобы экран выключался, когда он не используется, выберите **Всегда включенный дисплей**.
 - Чтобы уменьшить яркость экрана, выберите **Яркость**.

На часах отображается количество полученных часов работы от батареи при каждом изменении настроек.

- 5 Выберите **Оповещение о низком заряде батареи**, чтобы получать уведомления о низком заряде аккумулятора.

Настройки системы

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки > Система**.

Кнопки быстрого доступа: назначение кнопок быстрого доступа (*Настройка кнопок быстрого доступа, стр. 96*).

Пароль: установка четырехзначного кода доступа для защиты личной информации, когда часы не находятся на вашем запястье (*Настройка кода доступа часов, стр. 96*).

Не беспокоить: включение режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления.

Компас: калибровка внутреннего компаса и настройка параметров (*Компас, стр. 66*).

Время: настройка параметров времени (*Настройки времени, стр. 97*).

Язык текста: выбор языка для отображения информации на часах.

Голос: установка диалекта голосовых подсказок и типа голоса на часах.

Расширенные: расширенные настройки системы для задания единиц измерения, режима записи данных и режима USB (*Дополнительные настройки системы, стр. 98*).

Восстановление и сброс: настройка резервных копий часов и сброс пользовательских данных и настроек (*Восстановление и сброс настроек, стр. 98*).

Обновление программного обеспечения: установка загруженных обновлений программного обеспечения, включение автоматических обновлений и возможность вручную проверять наличие обновлений (*Обновления продукта, стр. 102*).

О датчике: отображение нормативных сведений, а также информации об устройстве, программном обеспечении и лицензии.

Настройка кнопок быстрого доступа

Можно настроить функцию, которая должна выполняться при удержании отдельных кнопок и сочетания кнопок.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Система > Кнопки быстрого доступа**.
- 3 Выберите кнопку или сочетание кнопок для настройки.
- 4 Выберите функцию.

Настройка кода доступа часов

УВЕДОМЛЕНИЕ

После трехкратного неправильного ввода кода доступа часы временно заблокируются. После пяти неправильных попыток часы заблокируются, и вам потребуется выполнить сброс кода доступа в приложении Garmin Connect. Если вы не установили сопряжение между часами и телефоном, после пяти неправильных попыток ваши данные будут удалены, и часы вернутся к заводским настройкам по умолчанию.

Вы можете установить код доступа для часов, чтобы защитить свои личные данные в то время, когда часы не находятся на вашем запястье. Если вы используете функцию Garmin Pay, часы будут применять тот же четырехзначный код, который требуется для открытия вашего кошелька (*Garmin Pay, стр. 23*).

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Система > Пароль > Установка пароля**.
- 3 Введите четырехзначный код доступа.

В следующий раз, когда вы снимете часы с запястья, вам потребуется ввести код доступа, прежде чем вы сможете просмотреть любую информацию.

Изменение кода доступа часов

Необходимо знать текущий код доступа, чтобы изменить его. Если вы забыли код доступа или предприняли слишком много неудачных попыток его ввода, код доступа потребуется сбросить в приложении Garmin Connect.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Система > Пароль > Изменить пароль**.
- 3 Введите текущий четырехзначный код доступа.
- 4 Введите новый четырехзначный код доступа.

В следующий раз, когда вы снимете часы с запястья, вам потребуется ввести код доступа, прежде чем вы сможете просмотреть любую информацию.

Компас

Часы оснащены трехкоординатным компасом с автоматической калибровкой. Внешний вид и функции компаса меняются в зависимости от ваших занятий, при включении режима GPS или во время навигации к пункту назначения. Настройки компаса можно изменить вручную ([Настройки компаса](#), стр. 97).

Настройка курса по компасу

- 1 В мини-виджете компаса нажмите кнопку .
- 2 Выберите пункт **Заблокировать курс**.
- 3 Наведите верхнюю часть часов в сторону вашего курса и нажмите кнопку .

При отклонении от курса компас отображает направление от курса и градус отклонения.

Настройки компаса

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте , а затем выберите **Настройки > Система > Компас**.

Калибровать: калибровка датчика компаса вручную ([Калибровка компаса вручную](#), стр. 66).

Экран: выбор способа отображения направления по компасу: буквы, градусы или миллирадианы.

Северный полюс: выбор направления на север для компаса ([Настройка направления на север](#), стр. 66).

Магнитное склонение: установка отклонения магнитометра для направления на север.

Режим: выбор режима использования данных компасом: совместные данные GPS и данные с электронного датчика во время движения (Автоматически), только данные GPS или магнитометр.

Настройки времени

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки > Система > Время**.

Формат времени: установка 12-часового, 24-часового или военного формата отображения времени.

Формат даты: установка порядка отображения дня, месяца и года для дат.

Установить время: выбор часового пояса. Опция Автоматически обеспечивает автоматический выбор часового пояса в соответствии с текущей позицией GPS.

Время: настройка времени, если для опции Установить время установлено значение Вручную.

Синхронизация времени: синхронизирует время при переходе на летнее время и при смене часового пояса ([Синхронизация времени](#), стр. 98).

Синхронизация времени

Каждый раз при включении и установлении связи со спутниками или открытии приложения Garmin Connect на сопряженном смартфоне часы автоматически определяют часовой пояс и текущее время суток. Вы также можете синхронизировать время вручную при переходе на летнее время и при смене часового пояса.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Система > Время > Синхронизация времени**.
- 3 Дождитесь, когда часы подключатся к сопряженному смартфону или обнаружат спутники ([Установление связи со спутниками, стр. 105](#)).

СОВЕТ. нажмите для переключения источника.

Дополнительные настройки системы

В режиме отображения циферблата нажмите , а затем выберите **Настройки > Система > Расширенные**.

Формат: настройка общих параметров формата, таких как единицы измерения, показатели темпа и скорости, отображаемые во время занятий, и начало недели ([Изменение единиц измерения, стр. 98](#)).

Запись данных: настройка записи часами данных о занятиях. Опция частоты записи Интеллектуально (по умолчанию) позволяет увеличить время записи занятий. Опция Каждую секунду позволяет получить более подробные записи занятий, но не гарантирует записи длительных занятий полностью.

Режим USB

Изменение единиц измерения

Можно настроить единицы измерения для расстояния, темпа, скорости, высоты и многого другого.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Система > Расширенные > Формат > Ед. изм..**
- 3 Выберите тип измерения.
- 4 Выберите единицу измерения.

Восстановление и сброс настроек

Вы можете выполнить резервное копирование настроек с существующих часов Garmin и восстановить эти настройки на других совместимых часах Garmin с помощью приложения Garmin Connect ([Восстановление настроек и данных из Garmin Connect, стр. 99](#)). Настройки включают в себя спортивные профили, мини-виджеты, пользовательские настройки, тренировки и многое другое.

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки > Система > Восстановление и сброс**.

Автоматическое резервное копирование: периодически выполняет резервное копирование настроек в учетную запись Garmin Connect.

Начать резервное копирование: ручное резервное копирование настроек в учетную запись Garmin Connect.

Содержимое резервной копии: отображает тип сохраненных данных.

ПРИМЕЧАНИЕ. настройки автоматически включаются в содержимое резервной копии.

Сброс: сброс выбранных настроек до заводских значений ([Сброс всех настроек до значений по умолчанию, стр. 99](#)).

Восстановление настроек и данных из Garmin Connect

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Устройства Garmin** и выберите ваши часы.
- 3 Выберите **Система > Восстановление и сброс > Резервные копии устройства**.
- 4 Выберите резервную копию из списка.
- 5 Выберите **Восстановить из резервной копии > Восстановление**.
- 6 Следуйте инструкциям на экране.
- 7 Подождите, пока часы не будут синхронизированы с приложением.
- 8 На часах нажмите  и выберите .
- Часы перезапустятся и восстановят настройки и данные.
- 9 Следуйте инструкциям на экране.

Сброс всех настроек до значений по умолчанию

Перед сбросом всех настроек до значений по умолчанию следует синхронизировать часы с приложением Garmin Connect для загрузки данных о занятиях.

Вы можете сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Система > Восстановление и сброс > Сброс**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и сохранить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Выполнить сброс до настроек по умолчанию**.
 - Чтобы удалить все занятия из истории, выберите **Удалить все занятия**.
 - Чтобы сбросить все результаты по расстоянию и времени, выберите **Сбросить результаты**.
 - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и удалить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Удалить данные и сбросить настройки**.

ПРИМЕЧАНИЕ. если на часах настроен кошелек Garmin Pay, этот параметр приведет к удалению кошелька с часов. Если на часах есть музыкальные файлы, они будут удалены.

Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть информацию об устройстве, включая идентификатор прибора, версию программного обеспечения, сведения о соответствии стандартам и текст лицензионного соглашения.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Система > О датчике**.

Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка)

Этикетка для данного устройства предоставляется в электронном виде. Электронная этикетка может предоставлять нормативную информацию, например номера идентификации, предоставленные FCC, или маркировки о соответствии региональным стандартам, а также полезную информацию о продукте и лицензии.

- 1 Нажмите .
- 2 В меню настроек выберите **Система**.
- 3 Выберите **О датчике**.

Информация об устройстве

Об AMOLED-дисплее

По умолчанию настройки часов оптимизированы для высокой производительности и длительной работы от батареи (*Советы по увеличению времени работы батареи, стр. 103*).

Остаточное изображение, или так называемое «выгорание пикселей», является нормальным явлением для AMOLED-устройств. Чтобы продлить срок службы дисплея, не следует отображать статические изображения с высокой яркостью в течение длительного времени. Для сведения этого эффекта к минимуму дисплей *vivoactive 6* отключается после выбранного времени таймаута (*Настройки экрана и яркости, стр. 57*). Вы можете повернуть запястье к себе, коснуться сенсорного экрана или нажать кнопку, чтобы вывести часы из спящего режима.

Зарядка часов

⚠ ОСТОРОЖНО

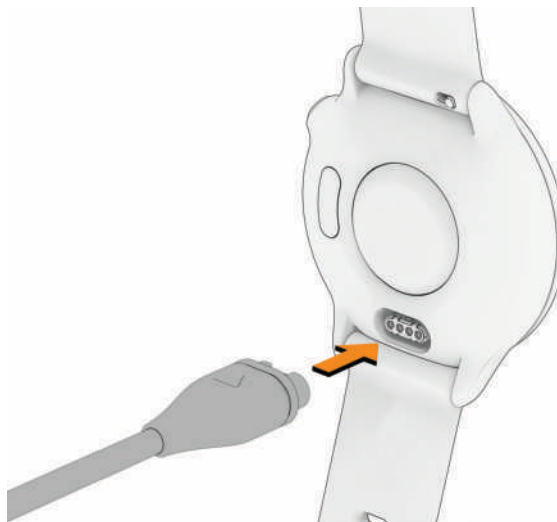
В устройстве используется литий-ионная батарея. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для предотвращения коррозии тщательно очистите и высушите контакты и прилегающие области перед подключением к зарядному устройству или компьютеру. См. инструкции по очистке (*Уход за устройством, стр. 101*).

Часы поставляются с фирменным кабелем для зарядки. Дополнительные аксессуары и запасные части см. на веб-сайте buy.garmin.com или свяжитесь с дилером Garmin.

1 Подключите кабель (концом со значком ▲) к разъему для зарядки на часах.



2 Отключите часы от зарядного устройства, когда уровень заряда батареи достигнет 100%.

Технические характеристики

Тип элементов питания	Перезаряжаемая встроенная литий-ионная батарея
Водонепроницаемость	5 атм ¹
Диапазон рабочих температур и диапазон температур для хранения	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Диапазон температур для зарядки по USB-кабелю	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Частоты беспроводной сети и мощность передачи (EC)	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
Значения SAR в EC	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

Сведения о батарее

Фактическое время работы зависит от функций, включенных на часах, таких как измерение частоты пульса на запястье, уведомления смартфона, GPS, внутренние датчики и подключенные датчики.

Режим	Время работы от батареи
Режим смарт-часов	До 11 дней
Режим энергосбережения	До 21 дней
Только режим GPS	До 21 часа
Режим всех спутниковых систем	До 17 часов
Все спутниковые системы и музыкальный режим	До 8 часов

Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ

Не используйте острые предметы для очистки устройства.

При работе с сенсорным экраном не используйте твердые или острые предметы — это может привести к повреждению экрана.

Не рекомендуется использовать химические чистящие вещества, растворители и репелленты, которые могут повредить пластиковые детали и покрытие поверхностей.

Тщательно промывайте устройство в чистой воде при попадании на него хлорированной или соленой воды, солнцезащитных и косметических средств, алкоголя, а также других агрессивных химических веществ. Продолжительное воздействие этих веществ может привести к повреждению корпуса.

Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы.

Не следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства.

¹ Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 50 м. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.garmin.com/waterrating.

Очистка часов

⚠ ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже время на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Даже небольшое количество пота или влаги может привести к появлению коррозии на электрических контактах при подключении к зарядному устройству. Коррозия может помешать зарядке и передаче данных.

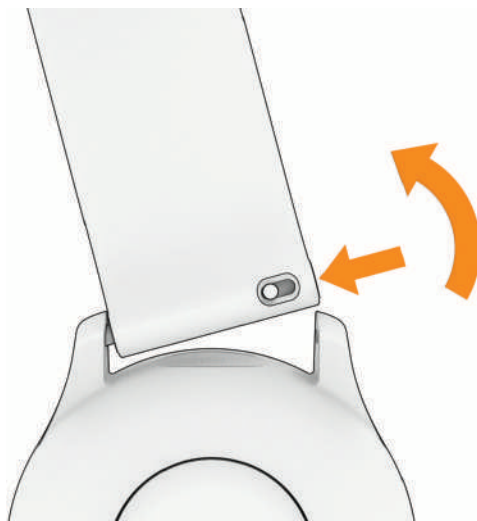
СОВЕТ. для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/fitandcare.

- 1 Промойте водой или протрите влажной безворсовой тканью.
- 2 Дайте часам полностью высохнуть.

Замена ремешков

Часы совместимы со стандартными и быстросъемными ремешками шириной 20 мм.

- 1 Сдвиньте быстросъемный штифт на пружинном штифте, чтобы снять ремешок.



- 2 Вставьте один конец пружинного штифта нового ремешка в часы.
- 3 Сдвиньте быстросъемный штифт и выровняйте пружинный штифт относительно другой стороны часов.
- 4 Повторите шаги с 1 по 3, чтобы заменить вторую половину ремешка.

Устранение неполадок

Обновления продукта

Устройство автоматически проверяет наличие обновлений при сопряжении с телефоном с помощью технологии Bluetooth или при подключении к Wi-Fi. Вы можете вручную проверять наличие обновлений в системных настройках (*Настройки системы*, стр. 96). Установите на смартфон приложение Garmin Connect.

Оно позволяет с легкостью получать доступ к различным службам для устройств Garmin:

- Загрузка данных в приложение Garmin Connect
- Регистрация устройства

Дополнительная информация

Дополнительные сведения об этом устройстве см. на веб-сайте компании Garmin.

- Перейдите на веб-сайт support.garmin.com, чтобы получить доступ к дополнительным руководствам, статьям и обновлениям программного обеспечения.
- Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных компонентах посетите веб-сайт buy.garmin.com или обратитесь к дилеру компании Garmin.
- Для получения информации о точности функций посетите веб-сайт www.garmin.com/ataccuracy.
Не является медицинским прибором.

На устройстве установлен неправильный язык

Можно изменить язык, если вы случайно выбрали на часах не тот язык.

- 1 Нажмите
- 2 Выберите
- 3 Выберите
- 4 Прокрутите до шестого элемента в списке.
- 5 Выберите нужный язык.

Советы по увеличению времени работы батареи

Чтобы увеличить время работы батареи, попробуйте выполнить следующие действия.

- Включите режим энергосбережения в меню элементов управления (*Элементы управления, стр. 40*).
- Уменьшите продолжительность подсветки экрана (*Настройки экрана и яркости, стр. 57*).
- Прекратите использование параметра таймаута экрана **Всегда включенный дисплей** и выберите минимальный таймаут экрана (*Настройки экрана и яркости, стр. 57*).
- Уменьшите яркость экрана (*Настройки экрана и яркости, стр. 57*).
- Используйте режим спутника UltraTrac для занятия (*Настройки спутников, стр. 30*).
- Если подключаемые функции не используются, отключите технологию Bluetooth (*Элементы управления, стр. 40*).
- При приостановке занятия на длительный период времени воспользуйтесь позднее опцией **Завершить позже** (*Остановка занятия, стр. 5*).
- Ограничьте количество отображаемых на часах уведомлений с телефона (*Управление уведомлениями, стр. 75*).
- Включите ручные измерения пульсоксиметра (*Настройка режима пульсоксиметра, стр. 61*).

Перезапуск часов

Если часы перестали отвечать на запросы, попробуйте выполнить следующие действия, чтобы перезапустить их.

- Нажмите и удерживайте , пока часы не выключатся, а затем нажмите и удерживайте , чтобы включить часы.
- Подключите часы к порту для зарядки USB-C® не менее чем на 30 секунд, отсоедините кабель, а затем присоедините его снова.

Совместимы ли часы с моим телефоном?

Часы vívoactive 6 совместимы с телефонами с технологией Bluetooth.

Информацию о совместимости Bluetooth см. на веб-сайте garmin.com/ble.

Не удается подключить смартфон к часам

Если смартфон не будет подключаться к часам, воспользуйтесь следующими советами.

- Выключите смартфон и часы и снова включите их.
- Включите на смартфоне функцию Bluetooth.
- Обновите приложение Garmin Connect до последней версии.
- Удалите часы из приложения Garmin Connect и настроек Bluetooth на смартфоне, чтобы повторить попытку сопряжения.
- Если вы приобрели новый смартфон, удалите часы из приложения Garmin Connect на смартфоне, которым вы больше не планируете пользоваться.
- Поместите смартфон в пределах 10 м (33 футов) от часов.
- На смартфоне откройте приложение Garmin Connect и выберите **••• > Устройства Garmin > Добавить устройство**, чтобы перейти в режим сопряжения.
- Выберите  > **Настройки > Телефон > Сопряжение телефона**.

Можно ли использовать датчик Bluetooth с часами?

Часы совместимы с некоторыми датчиками Bluetooth. При первом подключении беспроводного датчика Garmin к часам необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Настройки > Возможности подключения > Датчики часов > Добавить новый**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Искать все**.
 - Выберите тип датчика.

Можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка экранов данных, стр. 26*).

Не удается подключить наушники к часам

Если наушники Bluetooth уже были ранее подключены к смартфону, они могут автоматически подключиться к смартфону, а не к вашим часам. Попробуйте выполнить следующие действия.

- Отключите технологию Bluetooth на смартфоне.
См. руководство пользователя смартфона для получения дополнительной информации.
- Отойдите от смартфона на 10 м (33 фута) во время подключения наушников к часам.
- Выполните сопряжение наушников с часами (*Подключение наушников Bluetooth, стр. 88*).

Воспроизведение музыки или соединение с наушниками нестабильно

При использовании часов *vivoactive 6*, подключенных к наушникам Bluetooth, сигнал будет наиболее стабильным, если между часами и антенной наушников нет препятствий.

- При прохождении сигнала через тело его качество ухудшается, а соединение с наушниками может прерваться.
- Если вы носите часы *vivoactive 6* на левом запястье, убедитесь, что антенна наушников Bluetooth располагается на вашем левом ухе.
- Поскольку наушники различаются в зависимости от модели, вы можете попробовать надеть часы на запястье другой руки.
- Если вы используете металлические или кожаные ремешки для часов, вы можете перейти на силиконовые ремешки, чтобы повысить уровень сигнала.

Как отменить нажатие кнопки записи круга?

Во время выполнения занятия вы можете случайно нажать кнопку записи круга. В большинстве случаев  появляется на экране, и у вас есть несколько секунд, чтобы удалить последний круг или изменить вид спорта. Функция отмены круга доступна для занятий, поддерживающих запись кругов вручную, а также ручную и автоматическую смену видов спорта. Функция отмены круга недоступна для занятий, которые запускают автоматическую запись кругов, подходов, отдыха или паузы, таких как занятия в спортзале, плавание в бассейне и тренировки.

Установление связи со спутниками

Для установления связи со спутниками может потребоваться беспрепятственный обзор неба. Время и дата устанавливаются автоматически исходя из положения по GPS.

СОВЕТ. дополнительные сведения о системе GPS см. на веб-сайте garmin.com/aboutGPS.

- 1 Выйдите на открытое место вне помещения.
Держите устройство верхней панелью к небу.
- 2 Подождите, пока устройство найдет спутники.
Поиск спутникового сигнала может занять 30–60 секунд.

Улучшение приема GPS-сигналов

- Как можно чаще выполняйте синхронизацию устройства со своей учетной записью Garmin:
 - Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB и приложения Garmin Express.
 - Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect с помощью телефона с поддержкой Bluetooth.
 - Подключите устройство к своей учетной записи Garmin через беспроводную сеть Wi-Fi.

После подключения к учетной записи Garmin устройство выполняет загрузку данных по спутникам за несколько дней, что позволяет ускорить поиск сигнала спутника.

- Выйдите из помещения на открытое место, находящееся вдали от высоких строений и деревьев.
- После этого оставайтесь на одном месте в течение нескольких минут.

Данные о ЧСС на часах неточные

Для получения дополнительной информации о пульсометре перейдите по ссылке: garmin.com/hearttrate.

Неточное отображение данных о температуре при занятии

Температура тела влияет на показания температуры, получаемые с помощью встроенного датчика температуры. Для получения наиболее точных данных о температуре следует снять часы с руки и подождать 20–30 минут.

Также можно использовать дополнительный датчик внешней температуры *tempe* для просмотра точных данных о температуре окружающей среды во время использования часов.

Выход из режима демонстрации

В режиме демонстрации отображаются функции часов.

- 1 Нажмите кнопку  восемь раз.
- 2 Выберите .

Отслеживание активности

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

Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно

Если отображаемое количество пройденных шагов оказывается неточным, можно воспользоваться следующими советами.

- Носите часы на недоминантной руке (левой для правши, правой для левши).
- Носите часы в кармане во время прогулки с коляской или использования газонокосилки.
- Держите часы в кармане при активном использовании рук.

ПРИМЕЧАНИЕ. часы могут интерпретировать некоторые повторяющиеся действия, например мытье посуды, складывание белья или хлопки руками, за шаги.

Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи Garmin Connect

Количество пройденных шагов в вашей учетной записи Garmin Connect обновляется при синхронизации с часами.

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Синхронизируйте количество пройденных шагов с приложением Garmin Express ([Использование Garmin Connect на компьютере, стр. 79](#)).
- Синхронизируйте данные шагомера с приложением Garmin Connect ([Использование приложения Garmin Connect, стр. 78](#)).

2 Дождитесь завершения синхронизации данных.

Синхронизация может занять несколько минут.

ПРИМЕЧАНИЕ. при обновлении приложения Garmin Connect или приложения Garmin Express не выполняется процедура синхронизации данных или обновления количества пройденных шагов.

Приложение

Поля данных

Для отображения данных в некоторых полях необходимо подключить дополнительные устройства стандарта ANT+.

%мак.ч.п.: процент от максимальной ЧСС.

% макс. ЧП на пос. упр.: среднее процентное значение максимальной ЧСС на последнем завершенном упражнении.

% МЧП на упражнении: среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего упражнения.

Swolf на интервале: средний балл SWOLF для текущего интервала.

Swolf на последнем интервале: средний балл SWOLF для последнего пройденного интервала.

Swolf на последнем участке: балл SWOLF для последнего завершенного участка бассейна.

Восход солнца: время восхода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.

Время активности: общее время активности в текущем занятии.

Время в зоне: истекшее время в каждой зоне ЧСС или зоне мощности.

Время в позе: время по секундомеру для текущей позы.

Время в последней позе: время по секундомеру для последней завершенной позы.

Время высокой интенсивности: время высокой интенсивности в минутах.

Время круга: время по секундомеру для текущего круга.

Время на интервале: время по секундомеру для текущего интервала.

ВРЕМЯ НА УПРАЖНЕНИИ: время по секундомеру для текущего упражнения.

Время плавания: время плавания для текущего занятия, исключая время отдыха.

Время последнего круга: время по секундомеру на последнем пройденном круге.

Время суток: время суток, определяемое на основе текущего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс и летнее/зимнее время).

Время умеренной интенсивности: время умеренной интенсивности в минутах.

Гребки: общее количество гребков для текущего занятия.

Гребков/участок на интервале: среднее количество гребков на участок во время текущего интервала.

Гребков на последнем участке: общее количество гребков на последнем пройденном участке бассейна.

ЗАП. X. eBIKE: расчетное расстояние, которое вы можете проехать, зависит от текущих настроек eBike и оставшегося заряда батареи.

ЗАРЯД АККУМ. eBIKE: оставшийся уровень заряда батареи eBike.

Затраченное время: во время силовой тренировки количество времени, затраченное на текущий подход.

Заход солнца: время захода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.

Зона частоты пульса: текущий диапазон ЧСС (от 1 до 5). Зоны по умолчанию определяются на основе данных в личном профиле и значений максимальной ЧСС (220 минус ваш возраст).

Истекшее время: зафиксированное суммарное время. Например, если вы запустили таймер и бежали в течение 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, затем запустили таймер и бежали в течение 20 минут, то суммарное время составит 35 минут.

Калории: общее количество сожженных калорий.

Круги: количество кругов, пройденных за текущее занятие.

Максимальная за 24 часа: максимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.

Максимальная скорость: максимальная скорость для текущего занятия.

Минимальная за 24 часа: минимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.

Направление: направление движения.

Общее время: общее время интенсивности в минутах.

Пережив. стресса: текущий уровень стресса.

Повтор.: число повторов за подход во время тренировки в спортзале.

Повторы на посл. подходе: количество повторов на последнем этапе занятия.

Расст.: пройденное расстояние для текущего трека или занятия.

Расст. за гр. на круге: гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на текущем круге.

Расст. за гр. на посл. круге: гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на последнем пройденном круге.

Расст. на посл. упр.: пройденное расстояние на последнем завершенном упражнении.

Расстояние за гребок: пройденное расстояние за гребок.

Расстояние круга: пройденное расстояние для текущего круга.

Расстояние на интервале: пройденное расстояние для текущего интервала.

Расстояние на упражнении: пройденное расстояние для текущего упражнения.

Расстояние посл. круга: пройденное расстояние на последнем завершенном круге.

С. ТП НА 500М НА К.: средний темп гребли за 500 метров для текущего круга.

Скор. на посл. круге: средняя скорость на последнем пройденном круге.

Скорость: текущая скорость движения.

Скорость на круге: средняя скорость для текущего круга.

Скорость на последнем упр.: средняя скорость на последнем законченном упражнении.

Скорость на упражнении: средняя скорость для текущего упражнения.

Ср. время на последнем упр.: время по секундомеру на последнем законченном упражнении.

СР. Т. 500 М: средний темп гребли за 500 метров для текущего занятия.

Среднее время в позе: среднее время в позе для текущего занятия.

Среднее время круга: среднее время на круг для текущего занятия.

Среднее время на упр.: среднее время на упражнении для текущего занятия.

Среднее количество гребков/участок: среднее количество гребков на участок во время текущего занятия.

Среднее расстояние за гребок: среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия.

Средний Swolf: средний балл SWOLF для текущего занятия. Балл SWOLF представляет собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. (*Термины по плаванию, стр. 9*).

Средний темп: средний темп для текущего занятия.

Средняя скорость: средняя скорость для текущего занятия.

Средняя частота: велотренировка. Средняя частота шагов для текущего занятия.

Средняя частота: бег. Средняя частота шагов для текущего занятия.

Средняя частота гребков: среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего занятия.

Средняя частота пульса %максимум: среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего занятия.

Средняя ЧП: средняя ЧСС для текущего занятия.

Таймер: время по секундомеру для текущего занятия.

Таймер: текущее время таймера занятия.

Темп: текущий темп.

Температура: температура воздуха. Ваша температура тела влияет на датчик температуры. Чтобы эти данные отображались, необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к датчику темпе.

Темп на 500 м: текущий темп гребли за 500 метров.

Темп на 500 м на посл. круге: средний темп гребли за 500 метров для последнего круга.

Темп на интервале: средний темп для текущего интервала.

Темп на круге: средний темп для текущего круга.

Темп на последнем круге: средний темп на последнем пройденном круге.

Темп на последнем упр.: средний темп на последнем законченном упражнении.

Темп на последнем участке: средний темп на последнем завершенном участке бассейна.

Темп на упражнении: средний темп для текущего упражнения.

Тип гребков на интервале: текущий тип гребков на интервале.

Тип гребков на последнем участке: тип гребков, используемый во время последнего пройденного участка бассейна.

ТОЛЧКИ: количество толчков инвалидной коляски в текущем занятии.

Толчки на круге: количество толчков инвалидной коляски на текущем круге.

УПРАЖНЕНИЯ: общее количество упражнений, выполненных во время текущего занятия.

Участки: число завершенных участков бассейна во время текущего занятия.

Участки на интервале: число завершенных участков бассейна во время текущего интервала.

Част. вращ. на посл. кр.: велотренировка. Средняя частота шагов на последнем завершенном круге.

Част. вращ. на посл. кр.: бег. Средняя частота шагов на последнем завершенном круге.

Част. пульса: ваша ЧСС в ударах в минуту (уд./мин). Устройство должно быть подключено к совместимому пульсому.

Частота вращения: велотренировка. Число оборотов шатуна педали. Чтобы эти данные отображались, необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к дополнительному датчику вращения педалей.

Частота гребков: количество гребков в минуту (гр./мин).

Частота гребков на последнем участке: среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном участке бассейна.

Частота дыхания: частота дыхания, измеряемая в количестве дыхательных циклов в минуту (brpm).

Частота пульса на круге: средняя ЧСС для текущего круга.

Частота пульса на последнем круге %максимум: среднее процентное значение максимальной ЧСС для последнего завершенного круга.

Частота шагов: бег. Количество шагов в минуту (для левой и правой ноги).

Частота шагов на круге: велотренировка. Средняя частота шагов для текущего круга.

Частота шагов на круге: бег. Средняя частота шагов для текущего круга.

ЧП на круге %максимум: среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего круга.

ЧП на посл. упр.: средняя ЧСС на последнем завершенном упражнении.

ЧП на последнем круге: средняя ЧСС на последнем пройденном круге.

ЧП на упр.: средняя ЧСС в текущем упражнении.

Шаги: общее количество шагов во время текущего занятия.

Шаги на круге: количество шагов на текущем круге.

Этапы: количество групп упражнений, выполненных в ходе занятия, например прыжков на скакалке.

О расчетных значениях VO2 Max.

Показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке. Другими словами, VO2 Max. — это показатель спортивной подготовки, который должен увеличиваться по мере улучшения физической формы. Устройству vívoactive 6 требуется функция измерения ЧСС на запястье или совместимый нагрудный пульсометр для отображения ваших расчетных значений VO2 max.

На устройстве расчетное значение показателя VO2 Max. отображается с помощью числового значения, описания и положения на цветной шкале. В учетной записи Garmin Connect можно просматривать дополнительные сведения о расчетном значении VO2 Max., например его оценку относительно вашего возраста и пола.

ПРИМЕЧАНИЕ. показатель VO2 Max. недоступен, если часы находятся в режиме инвалидной коляски.

 Фиолетовый	Превосходно
 Синий	Отлично
 Зеленый	Хорошо
 Оранжевый	Удовлетворительно
 Красный	Плохо

Данные VO2 Max. предоставляются компанией Firstbeat Analytics™. Анализ VO2 Max. предоставляется с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительную информацию см. в приложении ([Стандартные рейтинги VO2 Max.](#), стр. 111) и по адресу www.CooperInstitute.org.

Стандартные рейтинги VO2 Max.

В этих таблицах перечислены стандартные классификации для расчетных значений VO2 Max. по возрасту и полу.

ПРИМЕЧАНИЕ. показатель VO2 Max. недоступен, если часы находятся в режиме инвалидной коляски.

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

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

Данные приводятся с разрешения The Cooper Institute. Дополнительную информацию см. по адресу www.CooperInstitute.org.

Размер и окружность колеса

При использовании для езды на велосипеде датчик скорости автоматически определяет размер колеса. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика скорости.

Размер велосипедной шины обычно указан на обеих сторонах шины. Можно измерить длину окружности колеса или воспользоваться одним из калькуляторов в Интернете.

