

GARMIN®



VENU® 4 SERIES

Посібник користувача

© 2025 Компанія Garmin Ltd. або її дочірні компанії

Усі права захищено. Згідно з законами про авторські права повне чи часткове копіювання цього документа без письмового дозволу компанії Garmin заборонене. Компанія Garmin залишає за собою право змінювати чи вдосконалювати свою продукцію, а також вносити зміни до цього документа, не зобов'язуючись повідомляти будь-кого про такі зміни чи вдосконалення. Щоб отримати останні оновлення або додаткові відомості щодо користування цим продуктом, відвідайте сайт www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® і Virtual Partner® є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній, зареєстрованими в США та інших країнах. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, серія HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ та Vector™ є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній. Ці торгові марки можна використовувати лише за повної згоди компанії Garmin.

Android™ є торговою маркою компанії Google LLC. Apple®, iPhone®, і iTunes® є торговими марками компанії Apple, Inc., зареєстрованими в США та інших країнах. Текстовий товарний знак і логотипи BLUETOOTH® є власністю корпорації Bluetooth SIG, Inc. Будь-яке використання цих знаків компанією Garmin здійснюється за ліцензією. The Cooper Institute®, а також будь-які пов'язані торгові марки належать The Cooper Institute. Di2™ є торговою маркою компанії Shimano, Inc. iOS® є торговою маркою компанії Cisco Systems, Inc. і використовується за ліцензією Apple Inc. Iridium® є зареєстрованою торговою маркою компанії Iridium Satellite LLC. Shimano® є зареєстрованою торговою маркою компанії Shimano, Inc. USB-C® є зареєстрованою торговою маркою USB Implementers Forum. Wi-Fi® є зареєстрованою торговою маркою корпорації Wi-Fi Alliance. Windows® є зареєстрованою торговою маркою корпорації Microsoft Corporation у США та інших країнах. Zwift™ є торговою маркою компанії Zwift, Inc. Інші торгові марки та комерційні найменування належать відповідним власникам.

M/N: A04916, A04918

Зміст

Вступ..... 1

Початок роботи.....	1
Огляд.....	1
Підказки стосовно використання сенсорного екрана.....	2
Блокування й розблокування пристрою.....	2
Огляд піктограм.....	3

Програми й заняття..... 3

Програми.....	4
Health Snapshot.....	6
Записування голосових нотаток....	6
Використання голосових команд.....	7
Голосові команди для годинника.....	7
Garmin Pay.....	8
Налаштування гаманця Garmin Pay.....	8
Оплата покупок за допомогою годинника.....	9
Додавання картки до гаманця Garmin Pay.....	9
Керування своїми картками Garmin Pay.....	10
Змінення коду-пароля Garmin Pay.....	10
Заняття.....	10
Початок заняття.....	11
Підказки щодо запису даних про заняття.....	12
Припинення заняття.....	12
Оцінювання заняття.....	12
Зміна виду спорту під час активності.....	13
Біг.....	13
Пробіжка.....	13
Пробіжка по стадіону.....	14
Поради щодо записування бігу по стадіону.....	14
Віртуальна пробіжка.....	14
Калібрування відстані на біговій доріжці.....	14

Запис активності бігу з перешкодами.....	15
Велосипед.....	15
Велосипедна поїздка.....	15
Використання тренажера для занять у приміщенні.....	16
Керування зусиллям.....	16
Створення та використання плану керування зусиллям....	17
Плавання.....	17
Плавання в басейні.....	17
Термінологія, пов'язана з плаванням.....	18
Стилі плавання.....	18
Підказки щодо активностей із плавання.....	18
Режим автоматичного та ручного визначення відпочинку під час плавання.....	19
Тренування з журналом тренувальних вправ.....	19
Універсальні тренування.....	19
Тренування з триатлону.....	20
Запис змішаного тренування....	20
Створення універсального тренування.....	20
Заняття в спортзалі.....	21
Записування силового тренування.....	21
Поради щодо записування силових тренувань.....	22
Запис занять BIIT.....	22
Запис рухової активності.....	23
Гольф.....	24
Гра в гольф.....	24
Меню гольфу.....	25
Налаштування для гольфа.....	25
Переміщення прапорця.....	26
Перегляд напрямку до маркера.....	26
Перегляд відстаней лейапу й повороту.....	26
Огляд перешкод.....	27
Перегляд виміряних ударів.....	27
Вимірювання удару вручну....	28
Додавання удару вручну.....	28
Збереження рахунку.....	28
Налаштування рахунку.....	28

Установлення способу ведення рахунку.....	28
Відстеження статистики гри в гольф.....	29
Запис статистики гри в гольф.....	29
Перегляд журналу історії ударів.....	29
Перегляд підсумкової інформації про раунд.....	30
Завершення раунду.....	30
Налаштування списку ключок для гольфа.....	30
Заняття на свіжому повітрі.....	30
Запис заняття з болдерингу.....	30
Зимові види спорту.....	31
Перегляд заїздів на лижах.....	31
Інші види занять.....	31
Запис заняття з дихальних вправ.....	31
Запис заняття з медитації.....	32
Ігри.....	32
Використання програми Garmin GameOn™.....	32
Запис гральної активності в ручному режимі.....	33
Налаштування занять і програм.....	33
Налаштування списку програм.....	33
Налаштування списку улюблених занять.....	33
Закріплення улюбленої активності в списку.....	33
Налаштування екранів даних.....	34
Створення власної активності.....	34
Налаштування активності.....	35
Сповіщення про заняття.....	37
Налаштування сповіщень.....	39
Відтворення голосових попереджень під час заняття... ..	39
Увімкнення автоматичного підйому.....	40
Налаштування супутників.....	40

Вигляд..... 41

Налаштування циферблата годинника.....	41
Налаштування циферблата годинника.....	41

Віджети.....	42
Перегляд віджетів.....	45
Налаштування списку віджетів.....	45
Body Battery.....	45
Перегляд віджета Body Battery.....	46
Поради щодо покращення даних Body Battery.....	46
Використання віджета рівня стресу.....	46
Ведення журналу способу життя.....	47
Відстеження поведінки за допомогою журналу способу життя.....	47
Жіноче здоров'я.....	47
Відстеження менструального циклу.....	47
Запис інформації про менструальний цикл.....	48
Відстеження показників вагітності.....	48
Запис інформації про вагітність.....	49
Налаштування віджету погоди.....	49
Використання поради щодо порушень добового ритму організму.....	50
Планування подорожі в програмі Garmin Connect.....	50
Додавання акції.....	50
Елементи керування.....	51
Налаштування меню керування... ..	54
Використання світлодіодного ліхтарика.....	54
Зміна користувацького режиму блимання ліхтарика.....	55
Використання режиму "Не турбувати".....	55
Налаштування ярликів.....	55

Тренування..... 55

Відстеження занять.....	55
Автоматична ціль.....	56
Попередження щодо необхідності рухатися.....	56

Увімкнення попередження щодо потреби рухатися.....	56	Стан варіабельності пульсу.....	69
Налаштування сповіщень щодо руху.....	56	Стан продуктивності.....	70
Відстеження сну.....	57	Перегляд вашого стану продуктивності.....	70
Використання автоматичного відстеження сну.....	57	Розрахунок оцінки ЗФП.....	70
Зміни дихання.....	57	Лактатний поріг.....	71
Move IQ®.....	57	Тренувальний стан.....	71
Тренування.....	58	Рівні тренувального стану.....	72
Початок тренування.....	58	Поради щодо отримання даних про тренувальний стан.....	73
Після тренування від Garmin Connect.....	59	Високе короткочасне навантаження.....	73
Інтервальні тренування.....	59	Фокус тренувального навантаження.....	74
Початок інтервального тренування.....	59	Коефіцієнт навантаження.....	74
Налаштування інтервального тренування.....	59	Про тренувальний ефект.....	75
Закінчення інтервального тренування.....	60	Готовність до тренування.....	76
Установлення цілі тренування.....	60	Час відновлення.....	77
Тренування PacePro™.....	60	Пульс відновлення.....	77
Завантаження плану PacePro з Garmin Connect.....	60	Журнал.....	77
Створення плану PacePro на годиннику.....	61	Використання історії.....	77
Запуск плану PacePro.....	62	Історія універсальних тренувань.....	78
Порівняння з попередньою активністю.....	63	Персональні рекорди.....	78
Календар перегонів та основні перегони.....	63	Перегляд персональних рекордів.....	78
Тренування перед перегонами.....	64	Відновлення персонального рекорду.....	78
Записування тесту порогової швидкості плавання.....	64	Видалення персональних рекордів.....	78
Використання Virtual Partner.....	64	Перегляд загальних даних.....	79
Про календар тренувань.....	65	Програма Clocks.....	79
Адаптивні плани тренування.....	65	Налаштування будильника.....	79
Увімкнення самоаналізу.....	65	Редагування налаштувань будильника.....	79
Вимірювання показників.....	66	Розумний будильник.....	79
Про розрахункові значення максимального VO2.....	66	Використання таймера зворотного відліку.....	80
Визначення розрахункового значення макс. VO2 для бігу.....	67	Видалення таймера зворотного відліку.....	80
Визначення розрахункового значення макс. VO2 для їзди на велосипеді.....	68	Використання секундоміра.....	81
Перегляд прогнозованого часу перегонів.....	68	Додання інших часових поясів.....	81
		Редагування альтернативного часового поясу.....	82
		Додавання події зворотного відліку.....	82

Редагування зворотного відліку події.....	82	Дистанційне керування inReach.....	92
Налаштування сповіщень і попереджень.....	83	Використання дистанційного керування inReach.....	93
Сповіщення про стан здоров'я та фізичний стан.....	83	Функції зв'язку телефона.....	93
Налаштування попередження про порушення пульсу.....	84	Підключення телефона.....	93
Попередження щодо необхідності рухатися.....	84	Дзвінки з програми Телефон.....	94
Налаштування сповіщень щодо руху.....	84	Використання телефонного асистента.....	94
Ранковий звіт.....	84	Увімкнення сповіщень телефона.....	95
Налаштування ранкового звіту....	84	Перегляд сповіщень.....	95
Вечірній звіт.....	85	Отримання телефонного виклику.....	95
Налаштування вечірнього звіту...	85	Надсилання відповіді на текстове повідомлення.....	96
Налаштування сповіщень про час...	85	Керування сповіщеннями.....	96
Налаштування штормового попередження.....	85	Вимкнення з'єднання з телефоном Bluetooth.....	96
Увімкнення сповіщень про з'єднання з телефоном.....	85	Увімкнення та вимкнення сповіщень про пошук телефона... Визначення розташування телефона, втраченого під час використання GPS.....	96 97
Налаштування Звук і вібрація.....	86	Підключені функції Wi-Fi.....	97
Налаштування дисплея та яскравості.....	86	Підключення до мережі Wi-Fi.....	97
Connectivity.....	86	Garmin Share.....	97
Датчики та аксесуари.....	86	Обмін даними за допомогою Garmin Share.....	98
Бездротові датчики.....	87	Отримання даних за допомогою Garmin Share.....	98
Сполучення з бездротовими датчиками.....	89	Налаштування Garmin Share.....	98
Обчислення темпу й відстані бігу за допомогою аксесуара для вимірювання частоти пульсу....	89	Телефонні застосунки й комп'ютерні програми.....	98
Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу.....	90	Garmin Connect.....	99
Динаміка бігу.....	90	Підписка Garmin Connect+	100
Поради щодо відсутніх даних динаміки бігу.....	91	Використання програми Garmin Connect.....	100
Потужність бігу.....	91	Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect.....	100
Вимірювання частоти серцевих скорочень за допомогою нагрудного пульсометра під час плавання.....	92	Об'єднаний тренувальний стан.....	100
Використання елементів керування камерою Varia.....	92	Використання Garmin Connect на комп'ютері.....	101
		Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express.....	101

Ручна синхронізація з Garmin Connect.....	101
Функції Connect IQ.....	102
Завантаження функцій Connect IQ.....	102
Завантаження функцій Connect IQ за допомогою комп'ютера.....	102
Програма Garmin Messenger.....	103
Використання функції Messenger.....	104
Програма Garmin Golf.....	104

Режими фокусування..... 104

Налаштування режиму фокусування за замовчуванням.....	105
Створення спеціального режиму фокусування.....	106

Налаштування стану здоров'я та спорту..... 106

Пульсометр на зап'ястку.....	106
Носіння годинника.....	107
Поради на випадок мінливих даних про частоту серцевих скорочень.....	107
Налаштування пульсометра на зап'ястку.....	108
Передавання даних про пульс	108
Пульсовий оксиметр.....	108
Отримання даних із пульсового оксиметра.....	109
Налаштування режиму пульсового оксиметра.....	110
Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра.....	110
Автоматична ціль.....	110
Хвилини інтенсивного навантаження.....	110
Заробляння хвилин інтенсивного навантаження.....	110
Відстеження сну.....	111
Використання автоматичного відстеження сну.....	111

Навігація..... 111

Збереження об'єктів.....	111
Збереження об'єктів.....	111

Перегляд та редагування збережених об'єктів.....	111
Видалення об'єкта.....	111
Надання даних про місцезнаходження з мапи за допомогою програми Garmin Connect.....	112
Запуск GPS-активності зі спільного місцезнаходження..	112
Перехід до спільного місцезнаходження під час активності.....	112
Прокладання шляху до місця призначення.....	112
Прокладання маршруту назад до старту.....	113
Припинення навігації.....	113
Маршрути.....	113
Створення маршруту в Garmin Connect.....	113
Надсилання маршруту на пристрій.....	114
Проходження курсу на вашому пристрої.....	114
Перегляд і змінення даних маршруту.....	114
Установлення напрямку за компасом.....	114
Висотомір і барометр.....	115

Карта..... 115

Додавання екрана даних мапи.....	115
Панорамування та масштабування мапи.....	115
Налаштування карти.....	115

Функції відстеження й безпеки. 116

Додавання контактів для екстрених випадків.....	116
Додавання контактів.....	116
Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів.....	117
Запит про допомогу.....	117

Музика..... 118

Підключення до стороннього постачальника.....	118
--	-----

Завантаження аудіовмісту від стороннього постачальника.....	118	Налаштування висотоміра й барометра.....	128
Завантаження власного аудіовмісту.....	119	Калібрування барометричного альтиметра.....	129
Прослуховування музики.....	119	Налаштування часу.....	129
Керування відтворенням музики...	120	Синхронізація часу.....	129
Підключення навушниківBluetooth	120	Розширені системні налаштування.....	129
Зміна режиму відтворення звуку...	121	Змінення одиниць вимірювання	130
Профіль користувача.....	121	Налаштування записування даних.....	130
Налаштування профілю користувача.....	121	Відновлення та скидання налаштувань.....	130
Налаштування гендера.....	121	Відновлення налаштувань і даних з Garmin Connect.....	130
Режим крісла-коляски.....	121	Скидання всіх налаштувань до заводських значень.....	131
Перегляд свого фітнес-віку.....	122	Перегляд інформації щодо пристрою.....	131
Про зони пульсу.....	122	Перегляд нормативної інформації (електронного маркування) і даних про відповідність вимогам.....	131
Цілі фізичних занять.....	122	Інформація про пристрій.....	131
Налаштування зон пульсу.....	123	Інформація про екран AMOLED (активна матриця на органічних світлодіодах).....	131
Дозвіл годиннику встановлювати зони пульсу.....	123	Заряджання годинника.....	132
Розрахування зон частоти пульсу.....	124	Догляд за пристроєм.....	133
Налаштування зон зусилля.....	124	Очищення годинника.....	133
Автоматичне визначення вимірювань ефективності.....	124	Чищення нейлонового ремінця..	133
Налаштування керування живленням.....	125	Заміна браслетів.....	134
Налаштування функції економії заряду акумулятора.....	125	Технічні характеристики.....	134
Доступність.....	125	Інформація про акумулятор.....	135
Налаштування доступності.....	126	Усунення несправностей.....	135
Налаштування системи.....	126	Оновлення продукту.....	135
Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок.....	126	Пошук додаткової інформації.....	135
Налаштування коду-пароля годинника.....	127	На пристрої встановлено невірну мову.....	135
Змінення коду-пароля годинника.....	127	Поради щодо продовження часу роботи від акумулятора.....	136
Компас.....	127	Перезапуск годинника.....	136
Налаштування компаса.....	127	Чи сумісний мій телефон із моїм годинником?.....	136
Калібрування компаса вручну	128	Телефон не підключається до годинника.....	137
Налаштування північної опорної точки.....	128		
Висотомір і барометр.....	128		

Чи можна використовувати мій датчик Bluetooth із годинником?...	137
Навушники не підключаються до годинника.....	137
Переривається відтворення музики або з'єднання з навушниками.....	137
Динамік або мікрофон працюють тихіше після контакту з водою.....	138
Як скасувати натискання кнопки кола?.....	138
Отримання супутникових сигналів	138
Покращення прийому супутникових сигналів GPS.....	138
Частота серцевих скорочень на годиннику неточна.....	138
Результати зчитування температури під час заняття неточні.....	138
Вихід із демонстраційного режиму.....	138
Відстеження активності.....	139
Кількість кроків видається невірною.....	139
Кількість кроків на моєму годиннику та в обліковому записі Garmin Connect різняться.....	139
Кількість поверхів, які було подолано, здається невірною....	139

Додаток..... 139

Стандартні показники макс. VO2...	140
Колірні шкали й дані динаміки бігу.....	141
Дані про баланс часу контакту із землею.....	142
Вертикальне коливання й вертикальний коефіцієнт.....	142
Оцінкові значення FTP.....	143
Розмір і окружність коліс.....	143

Поля даних..... 144

Вступ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку з пристроєм.

Перш ніж почати будь-яку програму тренувань або змінити таку програму, порадьтеся з лікарем.

Початок роботи

Під час першого використання годинника слід виконати зазначені далі дії, щоб налаштувати його й ознайомитися з основними функціями.

1 Натисніть і втримуйте елемент , щоб увімкнути годинник .

2 Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб виконати початкове налаштування.

Під час початкового налаштування можна сполучити телефон із годинником, щоб отримувати сповіщення, синхронізувати активності тощо (*Підключення телефона, стор. 93*). Якщо ви змінили годинник і попередній пристрій був сумісним, можна перенести з нього налаштування, збережені маршрути тощо під час сполучення нового годинника Venu 4 з телефоном.

3 Зарядіть годинник (*Зарядження годинника, стор. 132*).

4 Перевірте наявність оновлень для програмного забезпечення (*Налаштування системи, стор. 126*).

Для оптимальної роботи слід регулярно оновлювати програмне забезпечення на своєму пристрої. Оновлення програмного забезпечення змінюють і вдосконалюють конфіденційність, безпеку й функції пристрою.

5 Почніть активність (*Початок заняття, стор. 11*).

Огляд



 Кнопка пуску	• Утримуйте протягом 2 секунд, щоб увімкнути годинник. • Натисніть, щоб відкрити меню програм і занять, зокрема налаштування годинника. • Утримуйте протягом 2 секунд, щоб перейти до меню елементів керування, зокрема, живленням. • Утримуйте, доки годинник не завібрує тричі, щоб подати запит про допомогу (<i>Функції відстеження й безпеки, стор. 116</i>).
 Кнопка повернення	• Натисніть, щоб повернутися до попередньої сторінки. ПІДКАЗКА: під час заняття на екрані з'являються підказки, які пояснюють поведінку кнопок, що не задана за замовчуванням. • Натисніть і утримуйте, щоб переглянути функцію швидкого доступу (<i>Налаштування ярликів, стор. 55</i>). • Натисніть і утримуйте, щоб увімкнути або вимкнути спалах.
 Сенсорний екран	• Щоб перемикатися між віджетами, функціями й меню, проводьте пальцем угору або вниз (<i>Підказки стосовно використання сенсорного екрана, стор. 2</i>). • Торкніться, щоб вибрати один із варіантів у меню. • Проведіть пальцем управо, щоб повернутися до попереднього екрана.

Підказки стосовно використання сенсорного екрана

- Потягніть угору або вниз, щоб повільно прокрутити списки й меню.
- Торкніться, щоб вибрати елемент інтерфейсу.
- Торкніться, щоб активувати годинник.
- Для перегляду встановлених на годиннику віджетів проведіть пальцем угору по циферблату.
- Проведіть по циферблату вліво, щоб переглянути меню програм і занять, включно з налаштуваннями годинника.
- Коли відображається циферблат годинника, проведіть пальцем униз по циферблату, щоб переглянути центр сповіщень.
- Проведіть пальцем управо, щоб повернутися до попереднього екрана.
- Натисніть та утримуйте елемент на циферблаті, щоб відобразити контекстну інформацію, як-от віджети або меню, якщо вони доступні.
- У меню віджетів або меню програм натисніть і утримуйте циферблат, щоб перевпорядкувати або видалити параметри.
- Під час заняття проведіть пальцем угору або вниз, щоб переглянути наступний екран даних.
- Проведіть пальцем управо під час заняття, щоб відобразити меню та циферблат годинника, а також віджети.
- Під час заняття проведіть пальцем уліво, щоб переглянути засіб керування відтворенням музики.
- Накрийте екран долонею, щоб повернутися до циферблата й зменшити яскравість екрана.
- Щоб переглянути пункти меню, якщо вони є, виберіть  або проведіть пальцем по екрану.
- Виконуйте вибір кожного меню як окрему дію.

Блокування й розблокування пристрою

Ви можете заблокувати пристрій, щоб запобігти випадковим дотикам до екрана та натисканням кнопок.

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 54*).

1 Натисніть і утримуйте , щоб переглянути меню керування.

2 Виберіть .

Пристрій не буде реагувати на дотики або натискання кнопок, поки ви не розблокуєте його.

3 Для розблокування пристрою натисніть і утримуйте будь-яку кнопку.

Огляд піктограм

Блимання піктограми означає, що годинник здійснює пошук сигналу. Відображення піктограми без блимання означає, що сигнал знайдено або датчик підключено. Коса риска, що перекреслює піктограму, означає, що функцію вимкнено.

Повний список сумісних датчиків див. у розділі *Бездротові датчики*, стор. 87.

	Стан телефонного з'єднання (<i>Увімкнення сповіщень про з'єднання з телефоном</i> , стор. 85)
	Стан пульсометра <i>Поради на випадок мінливих даних про частоту серцевих скорочень</i> , стор. 107
	СтанLiveTrack (<i>Функції відстеження й безпеки</i> , стор. 116)
	Стан датчика швидкості та частоти обертання педалей (<i>Сполучення з бездротовими датчиками</i> , стор. 89)

Програми й заняття

У годиннику доступні різні попередньо завантажені програми й заняття.

Програми: програми дають змогу користуватися інтерактивними функціями годинника, наприклад переглядом тренувань або телефонним викликом із годинника (*Програми*, стор. 4).

Заняття: у годиннику доступні програми для занять у приміщеннях і надворі, серед яких біг, їзда на велосипеді, силові тренування, гольф і багато інших. Після початку заняття годинник відображає на екрані й записує дані датчика. Ви можете зберегти ці дані й поділитися ними зі спільнотою Garmin Connect™.

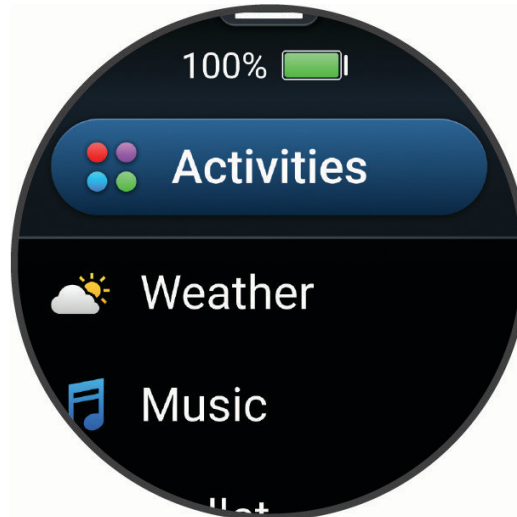
Щоб дізнатися більше про відстеження й точність вимірювання параметрів фізичної активності, перейдіть за посиланням garmin.com/ataccuracy.

Програми Connect IQ™: ви можете розширити можливості свого годинника, установивши програми з магазину застосунків Connect IQ (*Завантаження функцій Connect IQ*, стор. 102).

Програми

Ви можете налаштувати свій годинник за допомогою меню програм, яке дає змогу швидко дістати доступ до функцій і параметрів годинника. Для роботи деяких програм потрібне з'єднання Bluetooth® із сумісним телефоном. Багато програм також можна знайти у віджетах ([Віджети, стор. 42](#)) або елементах керування ([Елементи керування, стор. 51](#)).

Проведіть по екрану циферблата пальцем ліворуч, щоб знайти список програм.



Назва	Докладніше
Попередження	Виберіть, щоб налаштувати будильник.
Альтернативні часові пояси	Відображає поточний час доби в інших часових поясах (<i>Додання інших часових поясів, стор. 81</i>).
Альтиметр	Виберіть для перегляду інформації з альтиметра.
Барометр	Виберіть для перегляду інформації з барометра.
Передавати пульс	Виберіть, щоб передавати дані про частоту пульсу на сполучений пристрій (<i>Передавання даних про пульс, стор. 108</i>).
Калькулятор	Виберіть калькулятор, який також має функцію калькулятора чайових.
Календар	Виберіть, щоб переглянути майбутні події з календаря телефону.
Годинники	Виберіть, щоб установити будильник, таймер, секундомір, інший часовий пояс або зворотний відлік події (<i>Програма Clocks, стор. 79</i>).
Компас	Відображає електронний компас.
Зворотні відліки	Відображає зворотний відлік майбутніх подій.
Connect IQ	Виберіть, щоб використовувати магазин Connect IQ на своєму годиннику (<i>Функції Connect IQ, стор. 102</i>).
Garmin Share	Виберіть, щоб надсилати дані на інші пристрої або отримувати дані з інших пристроїв Garmin® (<i>Garmin Share, стор. 97</i>).
Health Snapshot™	Виберіть, щоб записати кілька ключових показників стану здоров'я (<i>Health Snapshot, стор. 6</i>).
Історія	Виберіть, щоб переглянути збережену історію фізичної активності, записи й загальні підсумки (<i>Використання історії, стор. 77</i>).
Messenger	Виберіть, щоб переглядати й надсилати повідомлення з програми для телефону Garmin Messenger™ (<i>Програма Garmin Messenger, стор. 103</i>).
Фаза місяця	Виберіть, щоб переглянути інформацію про схід і захід місяця, а також його фази з урахуванням вашого місцеперебування за GPS.
Музика	Виберіть, щоб керувати відтворенням аудіо за допомогою годинника (<i>Прослуховування музики, стор. 119</i>).
Сповідання	Виберіть, щоб переглянути сповідання з телефону (<i>Перегляд сповідань, стор. 95</i>).
Телефон	Виберіть, щоб відкрити елементи керування телефоном, як-от список контактів і цифрову клавіатуру (<i>Дзвінки з програми Телефон, стор. 94</i>).
Телефонний асистент	Виберіть, щоб промовити команду для голосового помічника на телефоні (<i>Використання телефонного асистента, стор. 94</i>).
Пульсова оксиметрія	Виберіть, щоб виконати вимірювання пульсовим оксиметром (<i>Пульсовий оксиметр, стор. 108</i>).
Налаштування	Виберіть, щоб відкрити меню налаштувань.
Акції	Виберіть, щоб переглянути список акцій, який можна налаштувати (<i>Додавання акцій, стор. 50</i>).
Секундомір	Виберіть, щоб скористатися секундоміром.

Назва	Докладніше
Світанок і захід сонця	Дає змогу переглянути час сходу й заходу сонця, а також настання сутінок.
Таймери	Виберіть, щоб налаштувати таймер.
Голосова команда	Виберіть, щоб промовити команду, яку має виконати годинник (<i>Використання голосових команд, стор. 7</i>).
Голосові нотатки	Виберіть, щоб записати голосову нотатку (<i>Записування голосових нотаток, стор. 6</i>).
Гаманець	Виберіть, щоб відкрити гаманець Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay, стор. 8</i>).
Циферблат годинника	Виберіть, щоб налаштувати циферблат годинника (<i>Налаштування циферблата годинника, стор. 41</i>).
Погода	Виберіть, щоб переглянути поточні погодні умови й прогнози погоди.
Тренування	Виберіть, щоб переглянути свої збережені тренування (<i>Тренування, стор. 58</i>).

Health Snapshot

Функція Health Snapshot записує кілька ключових показників здоров'я, поки ви не рухаєтесь протягом двох хвилин. Вона дає уявлення про загальний стан вашої серцево-судинної системи. Годинник реєструє такі показники, як середній пульс, рівень стресу й частота дихання. Можна додати функцію Health Snapshot до списку своїх улюблених програм (*Налаштування занять і програм, стор. 33*).

Записування голосових нотаток

За допомогою вбудованих динаміка й мікрофона годинника можна записувати та прослуховувати голосові нотатки.

- Виберіть один із варіантів:
 - На циферблаті натисніть .
 - Натисніть і утримуйте .
- Виберіть **Голосові нотатки**.
- Проведіть пальцем ліворуч.
- Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Розташування**, щоб зберегти своє місцезнаходження за даними GPS разом із голосовою нотаткою.
 - Виберіть **Гучність**, щоб відрегулювати гучність.
- Виберіть .
- Промовте голосову нотатку.
- Натисніть .
- Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть , щоб відтворити голосову нотатку.
 - Проведіть вліво, щоб перейменувати або видалити голосову нотатку.
 - Натисніть  і виберіть , щоб переглянути свою бібліотеку голосових нотаток.

Використання голосових команд

1 Виберіть один із варіантів:

- Коли відображається циферблат годинника, натисніть  і виберіть **Голосова команда**.
- Натисніть і утримуйте  та виберіть **Голосова команда**.

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 54*).

2 Промовте голосову команду, яку має виконати годинник (*Голосові команди для годинника, стор. 7*).

Голосові команди для годинника

Система голосових команд здатна розпізнавати звичайну людську мову. Ось список голосових команд, які часто використовуються, проте необов'язково вимовляти саме ці фрази. Ви можете змінювати ці команди та вимовляти їх у вашій звичайній манері. Поради щодо голосових команд та інформацію про усунення несправностей можна знайти на сторінці garmin.com/voicecommand/tips.

Голосова команда довідки	Функція
What can I say?	Відображає список часто використовуваних голосових команд

Функції пристрою та екрана

Голосова команда	Функція
Find my phone	Дає змогу відтворити звуковий сигнал на сполученому телефоні, якщо він перебуває в межах досяжності сигналу Bluetooth.
Disable do not disturb	Вимикає режим "Не турбувати", у якому екран затемнений, а будильник і сповіщення вимкнено.
Turn on airplane mode	Вмикає режим польоту, у якому вимкнені всі бездротові канали зв'язку.
Increase brightness	Підвищує рівень яскравості.
Decrease brightness	Знижує рівень яскравості.
Set brightness to 80	Установлює вказаний відсоток рівня яскравості. Доступні значення від 0 % до 100 %.

Команди годинника

Голосова команда	Функція
Set a timer for fifteen minutes	Установлює таймер зворотного відліку на вказаний час.
Pause timer	Призупиняє відлік поточного таймера зворотного відліку.
Resume timer	Відновлює відлік таймера зворотного відліку.
Cancel timer	Скасовує відлік поточного таймера зворотного відліку.
Start stopwatch	Запускає секундомір.
Stop stopwatch	Зупиняє секундомір.
Wake me up at 3:15 a.m.	Установлює одноразовий будильник на вказаний час.

Функції програм і занять

Голосова команда	Функція
Show me the weather	Відкриває програму з прогнозом погоди.
Open the calendar	Відкриває програму календаря.
Start a run	Запускає заняття з бігу – Біг.
Start hiking	Запускає заняття з пішохідного туризму – Пішохідний туризм.
Open the triathlon app	Запускає заняття з триатлону – Триатлон.

ПРИМІТКА. наведені програми та заняття є лише прикладами, але за допомогою голосових команд можна керувати всіма програмами та заняттями за замовчуванням (*Програми, стор. 4*), (*Заняття, стор. 10*).

Функції навігації

Голосова команда	Функція
Begin navigation	Відкриває меню Навігація для навігації до місця призначення.
Save location	Зберігає поточне місцезнаходження.
Switch to the compass app	Відкриває компас.

Мультимедійні функції

Голосова команда	Функція
Change volume to 8	Регулює гучність до заданого рівня. Доступні значення: 0–10 або 0–100 %.
Increase volume	Збільшує гучність.
Decrease volume	Зменшує гучність.
Play music	Відтворює поточний вибраний мультимедійний файл.
Next song	Відтворює наступний трек.
Previous song	Відтворює попередній трек.
Pause music	Призупиняє відтворення поточного треку.
Mute	Вимикає всі звуки.
Unmute	Вмикає всі звуки.

Garmin Pay

За допомогою функції годинника Garmin Pay ви можете оплачувати свої покупки на об'єктах-учасниках із використанням кредитних чи дебетових карток від фінансових закладів, що беруть участь у відповідній програмі.

Налаштування гаманця Garmin Pay

Ви можете додати одну чи більше кредитних або дебетових карток до вашого гаманця Garmin Pay. Щоб ознайомитися зі списком банків, що беруть участь у програмі, перейдіть за посиланням garmin.com/garminpay/banks.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Garmin Pay** > Почати.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Оплата покупок за допомогою годинника

Перш ніж ви зможете використовувати годинник для оплати покупок, необхідно налаштувати хоча б одну платіжну картку.

Ви можете платити за покупки за допомогою годинника в магазинах-учасниках.

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Гаманець**.

3 Введіть код-пароль із чотирьох цифр.

ПРИМІТКА. якщо ви тричі введете код-пароль неправильно, гаманець буде заблоковано й вам знадобиться скинути код-пароль у програмі Garmin Connect.

На екрані з'явиться платіжна картка, якою ви користувалися останнього разу.



4 Якщо ви додали до гаманця Garmin Pay кілька карток, проведіть по екрану, щоб вибрати іншу (не обов'язково).

5 Протягом наступних 60 секунд утримуйте годинник біля пристрою для зчитування платіжних карток циферблатом до пристрою.

Годинник завібрує й відобразить позначку галочки, коли закінчить обмін даними зі зчитувачем.

6 За потреби виконайте інструкції на зчитувачі карток, щоб завершити транзакцію.

ПІДКАЗКА: після успішного введення коду-пароля ви зможете робити платежі, не вводячи його, протягом 24 годин (за умови, що годинник залишається на вас). Якщо ви знімете годинник із зап'ястка або вимкнете пульсометр, під час наступного платежу вам знадобиться знову ввести код-пароль.

Додавання картки до гаманця Garmin Pay

Ви можете додати до гаманця Garmin Pay до 10 кредитних чи дебетових карток.

1 У програмі Garmin Connect виберіть **•••**.

2 Виберіть **Garmin Pay** > **Додати карту**.

3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавши картку, ви потім можете вибрати її на годиннику, щоб сплатити за покупку.

Керування своїми картками Garmin Pay

Картку можна видалити або призупинити.

ПРИМІТКА. у деяких країнах використання певних функцій Garmin Pay може бути обмежено фінансовими закладами.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Garmin Pay**.
- 3 Виберіть картку.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб призупинити або відновити дію картки, виберіть **Призупинити дію картки**.
Картка має бути активною, щоб можна було робити покупки з годинника Venu 4.
 - Щоб видалити картку, виберіть .

Змінення коду-пароля Garmin Pay

Для змінення поточного коду-пароля необхідно його знати. Якщо ви забудете свій код-пароль, потрібно буде скинути функцію Garmin Pay для свого годинника Venu 4, створити новий код-пароль і повторно ввести інформацію про картку

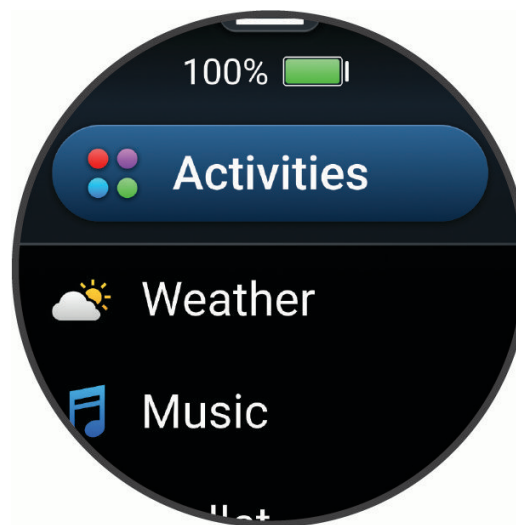
- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Garmin Pay > Змінити код-пароль**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Наступного разу під час сплати за допомогою годинника Venu 4 вам потрібно буде ввести новий код-пароль.

Заняття

На циферблаті годинника проведіть пальцем ліворуч і виберіть **Заняття**. Ваші улюблені заняття відображаються вгорі списку ([Налаштування списку улюблених занять, стор. 33](#)).

ПРИМІТКА. деякі види занять відображаються в кількох категоріях.



Категорії	Заняття
Біг	Бігова доріжка, Біг, Біг по стадіону, Біг пересіченою місцевістю, Бігова доріжка, Біг з переш., Віртуальний біг
Велосипед	Велосипед, Велосипедний маршрут, Велотренажер, Велосипедний тур, Велокрос, Електричний велосипед, Електричний гірський велосипед, Велосипед для їзди по гравію, Катання на велосипеді з ручним приводом, Велотренажер із ручн. приводом для занять у приміщенні, Гірський велосипед, Дорожній велосипед
Плавання	На відкритій воді, Плавання в басейні
Універсальні тренування	Змішане тренування, Свімран, Тріатлон
Тренажерний зал	Бокс, Кардіотренування, Скелелазіння на штучному рельєфі, Еліпс, Підйом по сходах, ВІІТ, Скакалка, Змішані єдиноборства, Мобільність, Пілатес, Гребний тренажер, Степер, Силове тренування, Ходьба в приміщенні, Йога
Надворі	Пригодницькі перегони, Стрільба з лука, Болдеринг, Диск-гольф, Гольф, Пішохідний туризм, Верховна їзда, Ролерблейдинг, Альпінізм, Ходьба з обтяжувачем, Ходьба
Зимові види спорту	Ковзанка, Лижі, Сноуборд, Снігохід, Снігоступи, Техніка катання Classic XC, Техніка катання Skate XC
Водний спорт	Каяк, Веслування, Трубка для підводного плавання, Сапсерфінг
Командні види спорту	Американський футбол, Бейсбол, Баскетбол, Крикет, Хокей на траві, Хокей на льоду, Лакрос, Регбі, Футбол, Софтбол, Волейбол, Алтимат
Ракеточні види спорту	Бадмінтон, Падл-теніс, Піклбол, Теніс на платформі, Ракетбол, Сквош, Настільний теніс, Теніс
Мотоспорт	Всюдихід, Мотокрос, Мотоцикл, Бездоріжжя
Інше	Дихальні вправи, Ігри, Медитація

Початок заняття

Після початку заняття автоматично вмикається GPS (якщо потрібно).

1 На циферблаті натисніть .

2 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть закріплене заняття (*Налаштування занять і програм, стор. 33*).
- Виберіть  або **Заняття** і виберіть вправу зі списку улюблених або категорії вправ.

3 Якщо заняття передбачає використання GPS, винесіть годинник на відкрите місце без перешкод для сигналу та почекайте, доки годинник стане готовим до роботи.

Годинник можна вважати готовим до роботи, коли він відображає частоту серцевих скорочень, отримує сигнали GPS (якщо потрібно) і встановлює з'єднання з бездротовими датчиками (якщо потрібно).

4 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.

Годинник зберігає дані про фізичну активність, лише коли ввімкнено таймер заняття.

Підказки щодо запису даних про заняття

- Перед початком заняття зарядіть годинник (*Зарядження годинника, стор. 132*).
- Для деяких активностей натискайте  для запису кіл, початку нового набору або пози чи переходу до наступного кроку тренування.
Можна вибрати , щоб скасувати коло для певних занять (*Як скасувати натискання кнопки кола?, стор. 138*).
- Проведіть пальцем угору або вниз, щоб переглянути додаткові сторінки даних.
- Під час заняття проведіть пальцем праворуч і виберіть **Змінити вид спорту** для переходу до іншого виду активності.
Якщо ваше заняття включає два або більше видів спорту, воно записується як мультиспортивне заняття.

Припинення заняття

Деякі параметри доступні не для всіх типів активностей.

- 1 Натисніть .
 - 2 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб продовжити заняття, натисніть **Далі**.
 - Щоб зберегти заняття й переглянути детальні відомості, виберіть **Зберегти** і виберіть потрібний варіант.
ПРИМІТКА. після збереження заняття можна ввести дані самоаналізу (*Оцінювання заняття, стор. 12*).
 - Щоб призупинити заняття й відновити його пізніше, виберіть **Продовжити пізніше**.
 - Для позначення кола виберіть **Коло**.
Можна вибрати , щоб скасувати коло для певних занять (*Як скасувати натискання кнопки кола?, стор. 138*).
 - Щоб повернутися до початкової точки активності пройденим шляхом, виберіть **Повернутися до старту > TracBack**.
ПРИМІТКА. ця функція доступна лише для типів активності з використанням GPS.
 - Щоб повернутися до початкової точки активності найбільш прямим шляхом, виберіть **Повернутися до старту > Навпростець**.
ПРИМІТКА. ця функція доступна лише для типів активності з використанням GPS.
 - Щоб виміряти різницю між частотою пульсу наприкінці тренування та через дві хвилини, виберіть **Пульс відпочинку** і зачекайте, поки таймер завершить зворотний відлік часу (*Пульс відновлення, стор. 77*).
 - Щоб скасувати активність, виберіть **Скасувати** і натисніть .
- ПРИМІТКА.** після припинення заняття годинник автоматично зберігає його через 30 хвилин.

Оцінювання заняття

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

Ви можете налаштувати параметри самоаналізу для певних видів занять (*Увімкнення самоаналізу, стор. 65*).

- 1 Після завершення активності виберіть **Зберегти** (*Припинення заняття, стор. 12*).
- 2 Виберіть числову оцінку, яка відповідає витраченим вами зусиллям.
ПРИМІТКА. щоб пропустити самоаналіз, ви можете вибрати **»»**.
- 3 Виберіть, як ви почувалися під час заняття.

Ви можете переглянути оцінки в розділі програми Garmin Connect.

Зміна виду спорту під час активності

Ви можете розпочати тренування з одним спортивним профілем і вручну перемкнутися на інший вид спорту, не зупиняючи таймер. Наприклад, ви можете записати 10 хвилин їзди на велосипеді й 10 хвилин каякінгу, а потім завершити тренування ходьбою в приміщенні.

ПРИМІТКА. ця функція недоступна для командних і ракеткових видів спорту.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття**.
- 3 Виберіть тип заняття.
- 4 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
- 5 Коли ви будете готові до наступного виду спорту, проведіть праворуч (таймер працює) і виберіть **Змінити вид спорту**.
- 6 Виберіть вид спорту.

Таймер зворотного відліку показує час, що залишився до початку циклу наступного виду спорту.

ПІДКАЗКА: натисніть , щоб відмовитися від початку циклу нового виду спорту.

ПРИМІТКА. якщо ви переходите від спортивних вправ у приміщенні до спортивних вправ на дворі, дайте годиннику час для пошуку супутників.

- 7 Після завершення спортивної активності можна повторити кроки 5–6 або натиснути , щоб зупинити таймер активності.
- 8 Виберіть **Save** > .
- 9 Виберіть один із варіантів:
 - Прокрутіть, щоб переглянути час для кожного виду спорту й показники ефективності для всієї змішаної спортивної активності.
 - Проведіть ліворуч, щоб переглянути додаткові варіанти, наприклад дані активності для кожного виду спорту, або видалити всю активність.

Біг

Пробіжка

Для використання бездротового датчика протягом пробіжки необхідно сполучити датчик із годинником ([Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 89](#)).

- 1 Надягніть свої бездротові датчики, наприклад пульсометр (не обов'язково).
- 2 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 3 Виберіть **Заняття** > **Біг**.
- 4 Використовуючи опціональні бездротові датчики, дочекайтеся, доки годинник не встановить із ними з'єднання.
- 5 Вийдіть на двір і зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 6 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
Годинник зберігає дані про фізичну активність, лише коли ввімкнено таймер заняття.
- 7 Виконайте пробіжку.
- 8 Натисніть , щоб записати кількість кіл (додатково).
- 9 Щоб прокручувати екрани даних, проводьте пальцем угору та вниз.
- 10 Після завершення заняття натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Пробіжка по стадіону

Перед початком бігу по стадіону виберіть доріжку стандартної форми довжиною 400 м.

Ви можете використовувати функцію бігу по стадіону для записування даних про біг на відкритому повітрі, включно з відстанню в метрах і кількістю кіл.

- 1 Встаньте на доріжку стадіону.
- 2 На циферблаті годинника натисніть .
- 3 Виберіть **Заняття > Біг > Біг по стадіону**.
- 4 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 5 Якщо ви біжите доріжкою 1, перейдіть до кроку 8.
- 6 Виберіть **Номер смуги**.
- 7 Виберіть номер доріжки.
- 8 Натисніть .
- 9 Починайте бігти доріжкою.
- 10 Після завершення заняття натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Поради щодо записування бігу по стадіону

База даних бігу Garmin містить понад 10 000 стадіонів з усього світу.

- Перш ніж починати біг по стадіону, зачекайте, поки годинник отримує супутникові сигнали.
- Якщо годинник не розпізнає стадіон, пробіжіть чотири кола, щоб відкалібрувати відстань на стадіоні. Щоб пройти коло, ви маєте пробігти трохи далі точки старту.
- Пробігайте кожне коло однією й тією ж смугою.
ПРИМІТКА. за замовчуванням відстань Auto Lap® становить 1600 м або чотири кола по стадіону.
- Якщо ви біжите не доріжкою 1, а якоюсь іншою, установіть її номер у налаштуваннях активності.

Віртуальна пробіжка

Ви можете сполучити свій годинник із сумісною сторонньою програмою для передавання даних про темп, частоту серцевих скорочень або каденс.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття > Біг > Віртуальний біг**.
- 3 На планшеті, ноутбучі або телефоні відкрийте програму Zwift™ або іншу програму для віртуальних тренувань.
- 4 Дотримуючись інструкцій на екрані, розпочніть бігову активність і сполучіть пристрої.
- 5 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 6 Після завершення заняття натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Калібрування відстані на біговій доріжці

Щоб відстані пробіжок на біговій доріжці записувалися точніше, можна відкалібрувати її, пробігши принаймні 2,4 км (1,5 милі). Якщо ви використовуєте кілька бігових доріжок, ви можете вручну відкалібрувати відстань на кожній із них або після кожної пробіжки.

- 1 Почніть заняття на біговій доріжці (**Початок заняття**, стор. 11).
- 2 Займайтеся бігом на біговій доріжці, доки годинник не зафіксує щонайменше 2,4 км (1,5 милі).
- 3 Завершивши заняття, натисніть , щоб зупинити таймер заняття.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб відкалібрувати відстань на біговій доріжці вперше, виберіть **Зберегти**. Пристрій запропонує закінчити калібрування доріжки.
 - Щоб вручну відкалібрувати відстань на біговій доріжці після першого калібрування, виберіть **Калібрувати й зберегти > ✓**.
- 5 Подивіться на відстань, яку ви пробігли, на екрані бігової доріжки й введіть її на своєму годиннику.

Запис активності бігу з перешкодами

Коли ви берете участь у змаганні з подолання перешкод, можна записати час подолання кожної перешкоди й час бігу між перешкодами за допомогою активності Біг з переш..

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття > Біг > Біг з переш..**
- 3 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
- 4 Натисніть , щоб вручну позначити початок і кінець кожної перешкоди.

ПРИМІТКА. можна налаштувати параметр **Відстеження перешкод**, щоб зберегти розташування перешкод із першого кола маршруту. На подальших колах маршруту годинник використовує збережені місця для перемикання між інтервалами перешкод і бігу.

- 5 Після завершення заняття натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Велосипед

Велосипедна поїздка

Для використання бездротового датчика протягом заїзду необхідно сполучити датчик із годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 89*).

- 1 Сполучіть свої бездротові датчики, як-от пульсометр чи ліхтарі велосипеда (додатково).
- 2 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 3 Виберіть **Заняття > Велосипед > Велосипед**.
- 4 Використовуючи опціональні бездротові датчики, дочекайтеся, доки годинник не встановить із ними з'єднання.
- 5 Вийдіть надвір і зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 6 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
Годинник зберігає дані про фізичну активність, лише коли ввімкнено таймер заняття.
- 7 Почніть заняття.
- 8 Щоб прокручувати екрани даних, проводьте пальцем угору та вниз.
- 9 Після завершення заняття натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Використання тренажера для занять у приміщенні

Перш ніж використовувати сумісний тренажер для занять у приміщенні, потрібно сполучити тренажер і годинник за допомогою технології Bluetooth або ANT+® (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 89*).

Годинник можна використовувати разом із тренажером для симуляції опору під час руху за маршрутом, поїздки чи тренування. Під час використання тренажера для занять у приміщенні GPS автоматично вимикається.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття > Велосипед > Велотренажер**.
- 3 Проведіть пальцем праворуч.
- 4 Виберіть **Функції розумного тренажера**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Вільна поїздка**, щоб розпочати велосипедну поїздку.
 - Виберіть **Дотримуватися тренування**, щоб виконати збережене тренування (*Тренування, стор. 58*).
 - Виберіть **Стежити за курсом**, щоб вирушити за збереженим маршрутом (*Маршрути, стор. 113*).
 - Виберіть **Задайте зусилля**, щоб установити цільове значення зусилля.
 - Виберіть **Задати ухил**, щоб встановити рівень імітації ухилу.
 - Виберіть **Задати опір**, щоб установити силу опору на тренажері.
- 6 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.

Тренажер збільшує або зменшує опір на основі інформації про перепади висот на маршруті або під час поїздки.

Керування зусиллям

Ви можете створити й використовувати план керування зусиллям для планування своїх зусиль на дистанції. Пристрій Veni 4 використовує ваш показник FTP, висоту маршруту й прогнозований час, який вам знадобиться для його проходження, щоб створити індивідуальний план керування зусиллям.

Одним із найважливіших кроків планування успішної стратегії керування зусиллям є вибір рівня ваших зусиль. Якщо докласти більше зусиль на маршруті, це збільшить наші рекомендації щодо зусилля, тоді як вибір слабшого зусилля зменшить їх (*Створення та використання плану керування зусиллям, стор. 17*). Основна мета плану керування зусиллям – допомогти вам пройти маршрут, виходячи з ваших можливостей, а не досягти певного цільового часу. Ви можете регулювати рівень зусиль під час поїздки.

Плани керування зусиллям завжди пов'язані з маршрутом і не призначені для використання з тренуваннями або сегментами. Ви можете переглядати й редагувати стратегію в програмі Garmin Connect та синхронізувати її із сумісними пристроями Garmin. Для цього потрібен вимірювач зусилля, сполучений із вашим пристроєм (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 89*).

Створення та використання плану керування зусиллям

Щоб створити план керування зусиллям, спочатку слід сполучити годинник із вимірювачем зусилля (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 89*). В обліковий запис Garmin Connect також слід завантажити маршрут (*Створення маршруту в Garmin Connect, стор. 113*).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Керування потужністю > Створити стратегію керування потужністю**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб створити план керування зусиллям.
- 4 Виберіть .
- 5 Виберіть свій годинник.
- 6 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 7 В інтерфейсі годинника виберіть їзду на велосипеді на свіжому повітрі.
- 8 Прокрутіть униз і виберіть **Тренування > Керування потужністю**.
- 9 Виберіть план керування зусиллям.
- 10 Натисніть  і виберіть **Використовувати план**.

ПІДКАЗКА: ви можете переглядати мапу, графік рельєфу, зусилля, налаштування та відрізки. Ви також можете налаштувати зусилля, рельєф місцевості, положення під час їзди та вагу спорядження перед початком поїздки.

Плавання

ПОВІДОМЛЕННЯ

Пристрій призначений для плавання на поверхні води. Використання пристрою для підводного плавання анулює гарантію й може призвести до пошкодження виробу.

ПРИМІТКА. годинник має функцію зап'ясткового пульсометра, яку можна використовувати під час плавання. Годинник також сумісний із нагрудними пульсометрами, наприклад, з аксесуарами серії HRM-Pro™. Якщо доступні дані із зап'ясткового пульсометра та з нагрудного пульсометра, годинник використовує дані з нагрудного пульсометра.

Плавання в басейні

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття > Плавання > Плавання в басейні**.
- 3 Виберіть розмір басейну або введіть розмір уручну.
- 4 Перед початком плавання перевірте налаштування активності (*Налаштування активності, стор. 35*).
Наприклад, для плавання за замовчуванням увімкнено блокування дотиків.
- 5 Натисніть .
- Пристрій зберігає дані про плавання лише тоді, коли ввімкнено таймер заняття.
- 6 Почніть плавати.
Пристрій автоматично записує інтервали й пройденої довжини під час плавання. Функція **Автоматичний відпочинок** за замовчуванням увімкнена (*Режим автоматичного та ручного визначення відпочинку під час плавання, стор. 19*).
- 7 Після завершення заняття натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Термінологія, пов'язана з плаванням

Відрізок: один заплив через весь басейн.

Інтервал: один чи кілька послідовних відрізків. Новий інтервал починається після відпочинку.

Гребок: гребок фіксується щоразу, коли ваша рука з годинником виконує повний цикл.

SWOLF: показник SWOLF – це сума часу, за який ви пропливаєте один відрізок, і кількості гребків на цьому відрізку. Наприклад, 30 секунд плюс 15 гребків дорівнюють 45 балам SWOLF. Під час плавання у відкритій воді показник SWOLF розраховується для відстані 25 метрів. SWOLF визначає ефективність плавання, тож, як і в гольфі, що менше цей показник, то краще.

Порогова швидкість плавання (CSS): CSS є теоретичною швидкістю, яку ви здатні постійно підтримувати без виснаження. Показник CSS можна використовувати для керування своїм темпом під час тренування й відстеження досягнень.

Стили плавання

Функція ідентифікації типу гребка доступна лише для плавання в басейні. Тип вашого гребка визначається в кінці відрізка. Типи гребків відображаються у вашій історії плавання та у вашому обліковому записі Garmin Connect. Ви також можете вибрати тип гребка як настроюване поле даних ([Налаштування екранів даних, стор. 34](#)).

Вільний стиль	Вільний стиль
Задні	Плавання на спині
Брас	Брас
Батерфляй	Метелик
Змішаний	Більше одного типу гребка в інтервалі
Тренування	Використовується із щоденником тренувань (Тренування з журналом тренувальних вправ, стор. 19)

Підказки щодо активностей із плавання

- Перед початком плавання перевірте налаштування активності ([Налаштування активності, стор. 35](#)). Наприклад, для плавання за замовчуванням увімкнено блокування дотиків.
- Натисніть  для запису інтервалу під час плавання на відкритому водному просторі.
- Перед початком плавання в басейні виберіть розмір басейну або введіть власний розмір, дотримуючись інструкцій на екрані.
Годинник вимірює та записує відстань відповідно до кількості пройдених басейнів. Розмір басейну має бути правильним для відображення точної відстані. Наступного разу, коли ви почнете активність із плавання в басейні, годинник використовуватиме цей розмір басейну. Ви можете прокрутити вниз, щоб вибрати налаштування активності, і виберіть **Розмір басейна**, щоб змінити розмір басейну.
- Для отримання точних результатів пропливайте всю довжину басейну і використовуйте один тип гребка на всій довжині. Під час відпочинку ставте таймер активності на паузу.
- Натисніть , щоб зафіксувати відпочинок під час плавання в басейні ([Режим автоматичного та ручного визначення відпочинку під час плавання, стор. 19](#)).
При плаванні в басейні годинник автоматично записує інтервали плавання й пройдену довжину.
- Щоб допомогти годиннику підраховувати пройдену довжину, перед першим гребком сильно відштовхніться від стінки й плавно пройдіть початок дистанції.
- На час виконання вправ (тренувань) необхідно або призупинити таймер активності, або користуватися функцією щоденника тренувань ([Тренування з журналом тренувальних вправ, стор. 19](#)).

Режим автоматичного та ручного визначення відпочинку під час плавання

Функція автоматичного визначення відпочинку доступна лише під час плавання в басейні. Годинник автоматично визначає, коли ви відпочиваєте, і відображає екран відпочинку. Якщо ви відпочиваєте більше ніж 15 секунд, годинник автоматично створює інтервал відпочинку. Коли ви відновите плавання, годинник автоматично почне новий інтервал плавання.

ПІДКАЗКА: для найкращих результатів використання функції автоматичного визначення відпочинку намагайтеся якомога менше рухати руками під час відпочинку.

Для використання функції ручного визначення відпочинку ви можете вимкнути функцію автоматичного визначення відпочинку в параметрах занять (*Налаштування активності, стор. 35*). Під час плавання в басейні або на відкритій воді ви можете вручну позначити інтервал відпочинку, натиснувши . Дані про плавання не записуються під час інтервалу відпочинку.

ПІДКАЗКА: використовуйте ручну функцію визначення відпочинку, якщо інтервал відпочинку короткий або хочете дуже точно розрахувати інтервали плавання.

Тренування з журналом тренувальних вправ

Функція журналу тренувальних вправ доступна лише під час плавання в басейні. Функцію журналу тренувальних вправ можна використовувати, щоб вручну записувати комбінації гребків, плавання з однією рукою, чи будь-який інший тип плавання, який не входить до чотирьох основних гребків.

- 1 Під час плавання в басейні проводьте пальцем угору або вниз, щоб переглядати екран журналу тренувальних вправ.
- 2 Натисніть , щоб запустити таймер тренувальних вправ.
- 3 Після завершення інтервалу тренування натисніть .
Таймер тренувальної вправи зупиняється, проте таймер заняття продовжує записувати весь сеанс плавання.
- 4 Виберіть дистанцію для завершенної тренувальної вправи.
Крок збільшення дистанції залежить від розміру басейну, вибраного для профілю фізичної активності.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб розпочати інший інтервал тренування, натисніть .
 - Щоб повернутися до екранів даних плавання, проведіть пальцем угору або вниз.

Універсальні тренування

Тріатлоністи, дуатлоністи й інші спортсмени, які займаються кількома видами спорту, можуть скористатися перевагами універсальних тренувань, таких як Тріатлон та Свімран. Під час універсального тренування ви можете переходити від одного виду спорту до іншого зі збереженням загального часу. Наприклад, упродовж універсального тренування можна перемкнутися з їзди на велосипеді на біг і переглянути загальний час їзди на велосипеді та бігу.

Можна налаштувати своє універсальне тренування або скористатися тренуванням із тріатлону за замовчуванням, налаштованим для стандартного тріатлону.

Тренування з триатлону

Коли ви берете участь у змаганнях із триатлону, ви можете використовувати тренування з триатлону для швидкого переходу до сегмента кожного виду спорту, для визначення часу сегмента й для збереження активності.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття > Універсальні тренування > Триатлон**.
- 3 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.

ПРИМІТКА. під час першого запуску заняття з триатлону можна увімкнути параметр **Автоперемик. виду спорту**, щоб годинник автоматично визначав зміну виду спорту й переходив до наступного етапу чи активності (*Налаштування активності, стор. 35*).

- 4 Якщо потрібно, натискайте  на початку й у кінці кожного переходу (*Як скасувати натискання кнопки кола?, стор. 138*).

Функція переходів за замовчуванням увімкнена, і час переходу записується окремо від часу активності. Функцію переходів можна увімкнути або вимкнути в налаштуваннях активності триатлону. Якщо переходи вимкнено, натисніть , щоб змінити вид спорту.

- 5 Після завершення заняття натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Запис змішаного тренування

Режим змішаного тренування дає змогу записати активність у кількох видах спорту поспіль без необхідності закінчувати один вид і починати інший.

ПРИМІТКА. під час змішаного тренування доступні не всі види занять.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття > Універсальні тренування > Змішане тренування**.
- 3 Виберіть тип заняття.
- 4 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
- 5 Після останнього заняття натисніть , щоб зупинити таймер заняття.
- 6 Виберіть **Наступна активність**.
- 7 Виберіть наступне заняття.
- 8 Повторюйте кроки 4–7, доки змішане тренування не буде завершено.

Під час роботи таймера заняття ви можете провести праворуч, щоб повернутися до попереднього заняття.

- 9 Натисніть , щоб зупинити таймер заняття.
- 10 Виберіть **Save > **.
- 11 Виберіть один із варіантів:
 - Прокрутіть, щоб переглянути час для кожного вибраного виду активності й показники ефективності для всього змішаного тренування.
 - Проведіть ліворуч, щоб переглянути додаткові варіанти, наприклад дані активності для кожного етапу, або видалити всю активність.

Створення універсального тренування

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття > Редагувати > Додати > Універсальні тренування**.
- 3 Виберіть універсальне тренування або параметр **Користувацьк.**, а потім уведіть назву. Назви видів спорту, що повторюються, містять число. Наприклад, «Триатлон(2)».
- 4 Виберіть два чи більше типів активності.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Налаштуйте персональні параметри активності. Наприклад, можна вибрати, чи включати переходи.
 - Виберіть **Готово**, щоб зберегти універсальне тренування й використати його.

Заняття в спортзалі

Годинник можна використовувати для тренувань у приміщенні, наприклад під час бігу на біговій доріжці або під час використання велотренажера чи інших тренажерів. Під час занять у приміщенні GPS вимикається (*Налаштування активності, стор. 35*).

Під час бігу або ходьби з вимкненим GPS швидкість і відстань розраховуються за допомогою акселерометра в годиннику. Акселерометр калібрується автоматично. Точність даних про швидкість і відстань підвищується через кілька пробіжок або прогулянок з увімкненим GPS.

ПІДКАЗКА: якщо триматися за поручні бігової доріжки, точність знижується.

Під час їзди на велосипеді з вимкненим GPS дані про швидкість і відстань будуть недоступні, якщо у вас немає додаткового датчика, який надсилає дані про швидкість та відстань у годинник (наприклад, датчика швидкості або каденсу).

Записування силового тренування

Ви можете записувати окремі підходи під час силового тренування. Підхід – це кілька повторень певного руху. Ви можете створювати та знаходити силові тренування у своєму обліковому записі Garmin Connect та надсилати їх на годинник.

ПІДКАЗКА: натисніть  і виберіть Змінити попередній підхід, коли відобразиться таймер відпочинку.

1 Проведіть по циферблату годинника вліво.

2 Виберіть **Заняття > Силове тренування**.

Коли ви вперше записуєте силове тренування, необхідно вибрати, на якому зап'ясті ви носите годинник.

3 Якщо ви вперше записуєте силове тренування, виберіть **Тренування > Огляд тренувань** і дотримуйтесь інструкцій, які з'являтимуться на екрані (*Після тренування від Garmin Connect, стор. 59*).

4 Виберіть тренування.

ПРИМІТКА. якщо на годинник не завантажено жодного силового тренування, виберіть **Вільна вага > ** і переходьте до кроку 7.

5 Прокрутіть униз, щоб переглянути деталі тренування.

6 Виберіть **Почати тренування**.

Ви можете вибрати Більше, щоб переглянути додаткові варіанти тренування.

7 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.

8 Розпочніть перший підхід.

За замовчуванням годинник підраховує кількість повторень. Кількість повторень буде показано, коли ви зробите хоча б чотири повторення. Ви можете вимкнути підрахунок повторень у налаштуваннях активності (*Налаштування активності, стор. 35*). За можливості годинник відображає анімацію вправи.

ПІДКАЗКА: годинник здатний підрахувати повторення лише одного руху для кожного підходу. Якщо ви хочете змінити вправу, треба закінчити поточний підхід і розпочати новий.

9 Прокрутіть угору або вниз, щоб переглянути додаткові сторінки даних.

10 Натисніть , щоб завершити підхід.

На годиннику з'явиться загальна кількість повторень для цього підходу.

11 За необхідності відредагуйте кількість повторень, виберіть , щоб додати до підходу вагу, що використовується, а потім виберіть **Готово**.

12 Відобразиться таймер відпочинку, який відраховує час до наступного підходу.

ПІДКАЗКА: ви можете дочекатися закінчення таймера або натиснути , щоб негайно розпочати наступний підхід.

13 Повторюйте ці дії для кожного підходу у вашому силовому тренуванні, доки активність не буде завершено.

14 Після завершення заняття натисніть  і виберіть **Призупинення тренування**.

Поради щодо записування силових тренувань

- Не дивіться на годинник, коли виконуєте повторення.
Взаємодіяти з годинником слід на початку й після закінчення кожного підходу, а також під час відпочинку.
 - Під час виконання підходів зосередьтеся на своєму тілі.
 - Робіть вправи з власною й додатковою вагою.
 - Повторення слід виконувати методично, із широкою амплітудою рухів.
Повторення зараховується, коли рука з годинником повертається в початкове положення.
- ПРИМІТКА.** підрахувати кількість повторень для вправ для ніг неможливо.
- Для автоматичного початку й завершення сетів увімкніть виявлення сетів.
 - Збережіть і надішліть силове тренування на свій обліковий запис Garmin Connect.
Для перегляду й коригування відомостей про заняття можна скористатися спеціальними інструментами у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Запис занять ВІІТ

Для запису високоінтенсивних інтервальних тренувань (ВІІТ) можна використовувати спеціальні таймери.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття > Тренажерний зал > ВІІТ**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Вільна вага**, щоб записати відкрите неструктуроване заняття ВІІТ.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > AMRAP (якомога більше повторень)**, щоб записати максимально можливу кількість раундів за призначений період часу.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > EMOM**, щоб записати задану кількість рухів за хвилину протягом хвилини.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > Табата**, щоб чергувати інтервали максимального зусилля по 20 секунд із перервами на відпочинок по 10 секунд.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > Користувацьк.**, щоб налаштувати час руху, час відпочинку, кількість рухів і раундів.
 - Виберіть **Тренування**, щоб дотримуватися збереженого тренування.
- 4 За потреби дотримуйтеся вказівок на екрані.
- 5 Натисніть , щоб запустити перший раунд.
На екрані годинника відображається таймер зворотного відліку й поточна частота серцевих скорочень.
- 6 За потреби натискайте  для переходу вручну до наступного раунду чи відпочинку.
- 7 Завершивши активність, натисніть , щоб зупинити таймер активності.
- 8 Виберіть **Зберегти**.

Запис рухової активності

Ви можете записати тренування з використанням інтервалів активності та відпочинку або завантажити тренування з рухової активності з Garmin Connect.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття > Тренажерний зал > Мобільність**.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть **Тренування**.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити інтервали активності та відпочинку, виберіть **Інтервали**.
 - Щоб завантажити та пройти тренування з Garmin Connect, виберіть **Бібліотека тренувань > Огляд тренувань** і дотримуйтесь інструкцій на екрані.
- 5 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.

Годинник супроводжує вас під час виконання вправ на рухову активність.
- 6 Проведіть пальцем по екрану, щоб переглянути додаткові екрани даних.

Гольф

Гра в гольф

Завантажте програму Garmin Golf™ з магазину програм на вашому телефоні перед першою грою в гольф (*Програма Garmin Golf, стор. 104*).

Перш ніж грати в гольф, потрібно зарядити годинник (*Зарядження годинника, стор. 132*).

1 Проведіть по циферблату годинника вліво.

2 Виберіть **Заняття > Надворі > Гольф**.

Пристрій знаходить супутники, обчислює ваше місце перебування та автоматично вибирає поле, якщо поблизу воно лише одне.

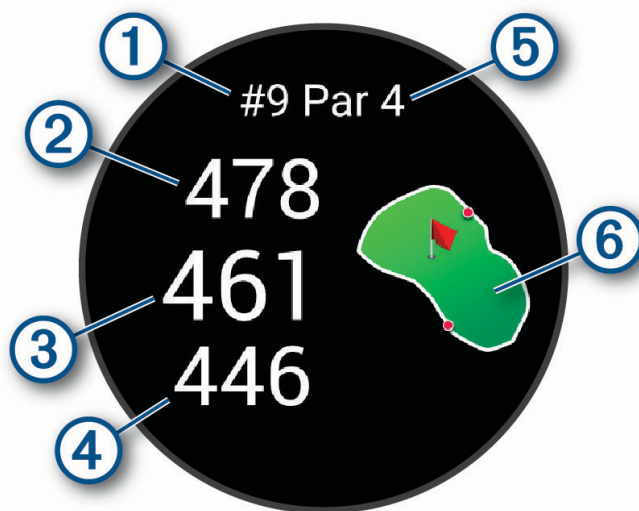
3 Якщо з'явиться список курсів, виберіть один зі списку.

Поля оновлюються автоматично.

4 Виберіть ✓, щоб зберегти рахунок.

5 Виберіть стартовий майданчик.

З'явиться екран з інформацією про лунку.



①	Номер поточної лунки
②	Відстань до задньої частини гріну
③	Відстань до середньої частини гріну
④	Відстань до передньої частини гріну
⑤	Пар для лунки
⑥	Карта гріну

ПРИМІТКА. оскільки розташування маркерів змінюється, годинник обчислює відстань до передньої, середньої та задньої частини гріну, але не фактичне розташування маркера.

6 Виберіть один із варіантів:

- Торкніться мапи, щоб переглянути докладнішу інформацію або змінити місце розташування маркера (*Переміщення прапорця, стор. 26*).
- Натисніть , щоб відкрити меню для гольфа (*Меню гольфу, стор. 25*).

Коли ви переходите до наступної лунки, годинник автоматично переходить до відображення інформації про нову лунку.

Меню гольфу

Під час раунду ви можете натиснути , щоб переглянути додаткові функції в меню гольфу.

Переглянути грін: дає змогу переміщувати розташування маркера, щоб отримати більш точне вимірювання відстані ([Переміщення прапорця, стор. 26](#)).

Небезпеки: показує піщані пастки та водні перешкоди на шляху до поточної лунки.

Підйоми: показує варіанти легких наближаючих ударів і відстаней до поточної лунки (лише лунки пар-4 і пар-5).

Змінити лунку: надає можливість уручну змінити лунку.

Рахункова картка: відкриває рахункову картку для раунду ([Збереження рахунку, стор. 28](#)).

Напрямок до маркера: функція PinPointer є компасом, що вказує на місцезнаходження маркера, коли ви не бачите грін. Ця функція може допомогти визначити напрямок удару, навіть якщо ви перебуваєте в лісі або в глибокій піщавій пастці.

ПРИМІТКА. не використовуйте функцію PinPointer, перебуваючи в гольфкарі. Перешкоди від гольфкара можуть вплинути на точність компаса.

Інформація про раунд: під час раунду можна переглядати рахунок, статистику та інформацію про кроки.

Виміряти удар: показує відстань попереднього удару, записаного за допомогою функції Garmin AutoShot™ ([Перегляд виміряних ударів, стор. 27](#)). Записати удар також можна вручну ([Вимірювання удару вручну, стор. 28](#)).

Останній удар: виберіть, щоб переглянути інформацію про свій останній удар.

ПРИМІТКА. ви можете переглянути відстані для всіх ударів, виявлених під час поточного раунду. За необхідності можна вручну додати удар ([Додавання удару вручну, стор. 28](#)).

Світанок і захід сонця: показує час сходу, заходу сонця та настання сутінків для поточного дня.

Налаштування: дає змогу налаштувати параметри гри в гольф ([Налаштування для гольфа, стор. 25](#)).

Закінчити раунд: завершує поточний раунд.

Налаштування для гольфа

Під час раунду натисніть  і виберіть Налаштування, щоб налаштувати параметри й функції гольфа.

Ведення рахунку: дає змогу налаштувати параметри підрахунку балів і увімкнути відстеження статистики ([Налаштування рахунку, стор. 28](#)).

Відстань для драйвера: задає середню відстань, яку м'яч долає після першого удару зі стартового майданчика.

Режим турніру: вимкнення функцій дистанції PinPointer та PlaysLike. Ці функції заборонено під час санкціонованих турнірів або раундів обчислення гандикапу.

Одиниці виміру відстані для гольфу: дає змогу налаштувати одиниці вимірювання відстані.

Підказки щодо вибору ключки: увімкнення підказки, що дає змогу після кожного зафіксованого удару зазначити, яку ключку для гольфу ви використовували.

Супутники: дає змогу вибрати супутникову систему для використання під час активності ([Налаштування супутників, стор. 40](#)).

Записувати дані фізичної активності: запис даних про активність у файл FIT для занять гольфом. Файли FIT містять дані про фізичну активність, оптимізовані для програми Garmin Connect.

Датчики ключок: дає змогу налаштувати сумісні датчики відстеження ключок Approach® CT10.

Переміщення прапорця

Ви можете детальніше переглянути грін і перемістити маркер.

1 На екрані інформації про лунку натисніть .

2 Виберіть **Переглянути грін**.

3 Натисніть і перетягніть маркер у потрібне місце.

 позначає поточне розташування маркера.

4 Натисніть , щоб прийняти розташування маркера.

Відстані на екрані інформації про лунку оновлюються для відображення нової точки розташування маркера. Точка розташування маркера зберігається лише для поточного раунду.

Перегляд напрямку до маркера

Функція PinPointer є компасом, який надає підказки з напрямку, коли ви не бачите грін. Ця функція може допомогти визначити напрямок удару, навіть якщо ви перебуваєте в лісі або в глибокій пісковій пастці.

ПРИМІТКА. не використовуйте функцію PinPointer, перебуваючи в гольфкарі. Перешкоди від гольфкара можуть вплинути на точність компаса.

1 На екрані інформації про лунку натисніть .

2 Виберіть **Напрямок до маркера**.

Стрілка вказує в напрямку маркера.

Перегляд відстаней лейапу й повороту

Ви можете переглядати список відстаней лейапу й повороту на лунках пар-4 і пар-5.

1 Натисніть .

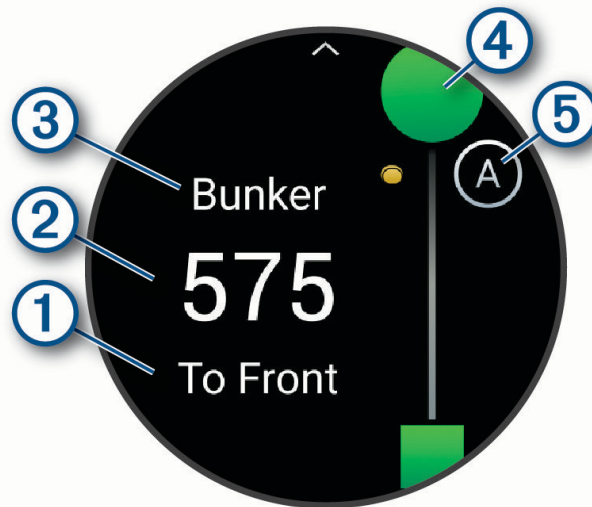
2 Виберіть **Підйоми**.

ПРИМІТКА. відстані й місця розташування видаляються зі списку, коли ви проходите їх.

Огляд перешкод

Можна переглядати відстані до перешкод у фарвії на лунках пар-4 і пар-5. Перешкоди, які впливають на вибір удару, відображаються окремо або в групах, що допомагає визначити відстань лейапу або дальність польоту м'яча.

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Небезпеки**.



- Напрямок ❶ і відстань ❷ спереду або ззаду від найближчої небезпеки з'являється на екрані.
- Тип перешкоди ❸ вказано у верхній частині екрана.
- Грін позначено півколом ❹ у верхній частині екрана. Лінія під грінном є центром фарвею.
- Перешкоди ❺ позначені літерами, що вказують на порядок їх розташування в лунці, і показані під грінном у приблизних точках відносно фарвею.

Перегляд виміряних ударів

Пристрій має функції автоматичного виявлення й записування ударів. Під час кожного удару у фарвії пристрій записує відстань удару для перегляду пізніше.

ПІДКАЗКА: функція автоматичного виявлення удару працює найкращим чином, коли ви носите пристрій на зап'ястку провідної руки, а також за умови належного контакту з м'ячем. Пати не виявляються.

- 1 Під час гри в гольф натисніть .
- 2 Виберіть **Виміряти удар**.

З'явиться відстань вашого останнього удару.

ПРИМІТКА. відстань автоматично скидається, коли ви повторно вдаряєте по м'ячу, ставите його на грін або переходите до наступної лунки.

- 3** Натисніть  і виберіть **Попередні удари**, щоб переглянути всі записані відстані.

ПРИМІТКА. відстань від останнього удару також відображається у верхній частині екрана з інформацією про лунку.

Вимірювання удару вручну

Ви можете додати удар уручну, якщо годинник не виявив його. Ви маєте додати удар із місця пропущеного удару.

- 1 Зробіть удар і подивіться, куди приземлився м'яч.
- 2 На екрані інформації про лунку натисніть .
- 3 Виберіть **Виміряти удар**.
- 4 Натисніть .
- 5 Виберіть **Додати удар**.
- 6 За потреби укажіть ключку, якою ви зробили удар.
- 7 Підійдіть або під'їдьте до м'яча.

Під час наступного удару годинник автоматично зафіксує дистанцію вашого останнього удару. За потреби можна додати вручну ще один удар.

Додавання удару вручну

Ви можете додати удар уручну, якщо пристрій не виявив його. Ви маєте додати удар із місця пропущеного удару.

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Останній удар** >  > **Додати удар**.
- 3 Виберіть , щоб почати новий удар із поточного місця.

Збереження рахунку

- 1 Під час гри в гольф натисніть .
- 2 Виберіть **Рахункова картка**.
- 3 Виберіть лунку.
- 4 Виберіть  або , щоб установити рахунок.

Налаштування рахунку

Під час виконання раунду натисніть  і виберіть **Налаштування** > **Ведення рахунку**.

Система ведення рахунку: змінює спосіб, за допомогою якого пристрій зберігає рахунок.

Урахування гандикапу: увімкнення врахування гандикапу.

Показати результат: відображення загального рахунку за раунд у верхній частині рахункової картки (*Збереження рахунку, стор. 28*).

Відстеження статистики: дає змогу відстежувати статистику з кількості патів, грінів у межах пару й фарвеїв під час гри в гольф.

Штрафи: увімкнення відстеження штрафних ударів під час гри в гольф (*Запис статистики гри в гольф, стор. 29*).

Запит: увімкнення підказки на початку раунду із запитом про те, чи бажаєте ви зберігати рахунок.

Установлення способу ведення рахунку

Можна змінити спосіб, у який годинник зберігає рахунок.

- 1 Під час раунду натисніть .
- 2 Виберіть **Налаштування** > **Ведення рахунку** > **Система ведення рахунку**.
- 3 Виберіть спосіб ведення рахунку.

Про підрахунок Stableford

Коли ви вибираєте спосіб підрахунку Stableford ([Установлення способу ведення рахунку, стор. 28](#)), бали нараховуються з урахуванням кількості ударів відносно пару. Наприкінці раунду виграє той, у кого найбільша кількість балів. Пристрій нараховує бали, як зазначено Американською асоціацією гольфу. У рахункових картках гри, результат якої підраховувався за методом Stableford, замість ударів відображуються бали.

Бали	Ударів відносно пару
0	2 або більше
1	3 перевищенням 1
2	Пар
3	До 1
4	До 2
5	До 3

Відстеження статистики гри в гольф

Після ввімкнення відстеження статистики на годиннику ви зможете переглядати статистику за поточний раунд ([Перегляд підсумкової інформації про раунд, стор. 30](#)). Можна порівнювати раунди й відстежувати покращення результатів за допомогою програми Garmin Golf.

1 Проведіть по циферблату годинника вліво.

2 Виберіть **Гольф**.

Пристрій знаходить супутники, обчислює ваше місце перебування та автоматично вибирає поле, якщо поблизу воно лише одне.

3 Якщо з'явиться список курсів, виберіть один зі списку.

Поля оновлюються автоматично.

4 Виберіть  > **Налаштування** > **Ведення рахунку** > **Відстеження статистики**.

Запис статистики гри в гольф

Перш ніж записати статистику, необхідно ввімкнути відстеження статистики ([Відстеження статистики гри в гольф, стор. 29](#)).

1 Виберіть лунку в рахунковій картці.

2 Установіть кількість зроблених ударів з урахуванням патів і виберіть **Зберегти**.

3 Установіть кількість зроблених патів і виберіть **Зберегти**.

ПРИМІТКА. кількість зроблених патів використовується лише для відстеження статистики й не впливає на ваш рахунок.

4 Виберіть один із варіантів:

- Якщо м'яч потрапив на фарвей, виберіть .
- Якщо м'яч не потрапив на фарвей, виберіть  або .

5 Натисніть **Зберегти**.

Перегляд журналу історії ударів

1 Пройшовши лунку, натисніть .

2 Виберіть **Останній удар**, щоб переглянути інформацію про свій останній удар.

Перегляд підсумкової інформації про раунд

Під час раунду ви можете переглядати рахунок, статистику й інформацію про кроки.

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Інформація про раунд**.
- 3 Проведіть пальцем угору або вниз, щоб дізнатися більше.

Завершення раунду

- 1 Натисніть .
- 2 Натисніть **Закінчити раунд**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти раунд і повернутися до режиму годинника, виберіть **Зберегти**.
 - Щоб редагувати свою рахункову картку, виберіть **Редагувати бал**.
 - Щоб скасувати раунд і повернутися до режиму годинника, виберіть **Скасувати**.
 - Щоб призупинити раунд і відновити його пізніше, виберіть **Призупинити раунд**.

Налаштування списку ключок для гольфа

Після сполучення сумісного годинника для гольфа із телефоном за допомогою застосунку Garmin Golf ви можете використовувати застосунок, щоб налаштувати список ключок для гольфа за замовчуванням.

- 1 Відкрийте програму Garmin Golf на своєму телефоні.
- 2 Виберіть **Профіль > Моя сумка**.
- 3 Виберіть параметр, щоб додати, відредагувати, видалити або позначити ключку як неактивну.
- 4 Синхронізуйте сумісний годинник для гольфа Garmin із програмою Garmin Golf.
Оновлений список ключок для гольфа відобразиться на вашому годиннику для гольфа.

Заняття на свіжому повітрі

Запис заняття з болдерингу

Ви можете записувати маршрути під час занять болдерінгом. Маршрут – це шлях підйому вздовж валуна або невеликого скельного утворення.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття > Надворі > Болдеринг**.
- 3 Виберіть систему оцінювання.

ПРИМІТКА. наступного разу, коли ви почнете заняття з болдерингу, годинник використовуватиме цю систему оцінювання. Ви можете прокрутити вниз, вибрати налаштування активності та вибрати **Шкала складності маршруту**, щоб змінити систему.

- 4 Виберіть рівень складності для маршруту.
- 5 Натисніть , щоб запустити таймер маршруту.
- 6 Почніть свій перший маршрут.
- 7 Натисніть , щоб завершити маршрут.
- 8 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти успішно подоланий маршрут, виберіть **Завершено**.
 - Щоб зберегти неподоланий маршрут, виберіть **Незавершені спроби**.
 - Щоб видалити маршрут, виберіть **Скасувати**.
- 9 Відпочивши, натисніть , щоб почати ваш наступний маршрут.
- 10 Повторюйте цей процес для кожного маршруту, доки не завершите заняття.
- 11 Після останнього маршруту натисніть , щоб зупинити таймер маршруту.
- 12 Виберіть **Зберегти**.

Зимові види спорту

Перегляд заїздів на лижах

Годинник записує подробиці кожного швидкісного спуску на лижах або сноуборді за допомогою функції автоматичного запуску. Ця функція вмикається за замовчуванням для швидкісного спуску на лижах і сноуборді. Вона автоматично записує нові заїзди на лижах, коли ви починаєте спускатися вниз по схилу.

- 1 Почніть спуск на лижах або сноуборді.
- 2 Проведіть пальцем праворуч.
- 3 Виберіть **Переглянути спуски**.
- 4 Проведіть угору для перегляду детальної інформації про свою попередню пробіжку, поточну пробіжку та загальну кількість пробіжок.
На екранах спусків відображається час, пройдена відстань, максимальна швидкість, середня швидкість і загальний спуск.

Інші види занять

Запис заняття з дихальних вправ

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття > Інше > Дихальні вправи**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Когерентність**, щоб досягти стану спокійної пильності.
 - Виберіть **Розслабитися й зосередитися**, щоб розслабити тіло й зосередити розум.
 - Виберіть **Розслабитися й зосередитися (скорочено)**, щоб розслабити тіло й зосередити розум за короткий проміжок часу.
 - Виберіть **Спокій**, щоб знизити рівень стресу й підготуватися до сну.
- 4 За потреби виберіть **Почати тренування**.
- 5 Натисніть , щоб запустити активність.
- 6 Дотримуйтесь інструкцій щодо дихальних вправ на екрані годинника.
- 7 Натисніть , щоб перейти до наступного кроку у фазі дихальних вправ.
- 8 Після завершення заняття натисніть  і виберіть **Зберегти**.
Відображаються середні значення вашої частоти дихання та частоти серцевих скорочень.
- 9 Проведіть пальцем ліворуч.
- 10 Виберіть **Уся статистика**.
Відображаються середні значення вашої частоти серцевих скорочень, максимальна частота серцевих скорочень, середні значення частоти дихання та зміна рівня стресу.

Запис заняття з медитації

Ви можете скористатися сеансом медитації із вказівками або створити власний.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
 - 2 Виберіть **Заняття > Інше > Медитація**.
 - 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Вільна вага**, щоб записати відкриту неструктуровану медитацію.
 - Виберіть **Сеанс**, щоб виконати сеанс із голосовими вказівками.
 - Виберіть **Користувачьк.**, щоб створити свій голосовий сеанс.
 - 4 За необхідності натисніть  або дотримуйтесь інструкцій на екрані.
 - 5 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
Годинник відображатиме таймер зворотного відліку або намір.
 - 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть  для прослуховування аудіозапису медитації із зовнішнього динаміка й налаштування гучності динаміка.
 - Під'єднайте навушки для прослуховування аудіозапису медитації (*Підключення навушниківBluetooth, стор. 120*).
- ПРИМІТКА.** під час медитації сповіщення вимкнено.
- 7 Після завершення заняття натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Ігри

Використання програми Garmin GameOn™

У разі сполучення годинника з комп'ютером ви можете записувати гравську активність на годинник і переглядати показники продуктивності в реальному часі на комп'ютері.

- 1 На комп'ютері відкрийте сторінку www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn і завантажте застосунок Garmin GameOn.
- 2 Виконайте встановлення, дотримуючись інструкцій на екрані.
- 3 Запустіть програму Garmin GameOn.
- 4 Коли програма Garmin GameOn запропонує сполучити годинник, натисніть на годиннику  і виберіть **Заняття > Інше > Ігри**.

ПРИМІТКА. поки ваш годинник під'єднано до програми Garmin GameOn, сповіщення та інші функції на годиннику Bluetooth буде вимкнено.

- 5 Виберіть **З'єднатися зараз**.
- 6 Виберіть свій годинник зі списку й дотримуйтесь інструкцій на екрані.

ПІДКАЗКА: ви можете натиснути  > **Налаштування**, щоб змінити налаштування, перерахувати навчальні матеріали або видалити годинник. Програма Garmin GameOn запам'ятовує ваш годинник і налаштування та увімкне їх під час наступного запуску. Якщо потрібно, ви можете сполучити свій годинник з іншим комп'ютером (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 89*).

- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Запустіть на комп'ютері підтримувану гру, щоб автоматично розпочати гравську активність.
 - Увімкніть гравську активність на вашому годиннику в ручному режимі (*Запис гравської активності в ручному режимі, стор. 33*).

Програма Garmin GameOn дає змогу переглядати показники продуктивності в реальному часі. Коли ви завершите гру, застосунок Garmin GameOn відобразить підсумок вашої гравської активності й інформацію про матчі.

Запис гральної активності в ручному режимі

Ви можете записувати гральну активність на годинник і вручну вводити статистику для кожного матчу.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття** > **Інше** > **Ігри**.
- 3 Виберіть **Ігнорув..**
- 4 Виберіть тип гри.
- 5 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
- 6 Натисніть  наприкінці матчу, щоб записати результат матчу або місце, яке ви зайняли.
- 7 Натисніть , щоб розпочати новий матч.
- 8 Після завершення заняття натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Налаштування занять і програм

Можна налаштувати список занять і програм, екрани даних, поля даних та інші параметри.

Налаштування списку програм

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Редагувати**.
- 3 Натисніть **Додати** і виберіть одну чи кілька програм, які хочете додати до списку.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити розташування програми в списку, виберіть цю програму, прокрутіть угору чи вниз, щоб перемістити її, і натисніть  для вибору нового розташування.
 - Щоб видалити програму зі списку, виберіть цю програму й натисніть .
- 5 Виберіть **Готово**.

Налаштування списку улюблених занять

Список улюблених занять призначений для швидкого доступу до видів фізичної активності, якими ви займаєтеся найчастіше.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття**.
Якщо ви вже вибрали улюблені заняття, вони відображатимуться вгорі списку.
- 3 Виберіть **Редагувати**.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити розташування заняття в списку, виберіть це заняття, прокрутіть угору чи вниз, щоб перемістити його, і натисніть  для вибору нового розташування.
 - Щоб видалити заняття зі списку улюблених, виберіть це заняття і натисніть .
 - Щоб додати улюблену активність, натисніть **Додати** і виберіть один або кілька видів активності.

Закріплення улюбленої активності в списку

У верхній частині списку програм і занять можна закріпити до трьох улюблених занять.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття** > **Редагувати**.
- 3 Прокрутіть список до улюбленої активності ([Налаштування списку улюблених занять, стор. 33](#)).
- 4 Виберіть  біля улюбленої активності.

Наступного разу, коли ви відкриєте список програм і занять, закріплене заняття відображатиметься вгорі списку.

Налаштування екранів даних

Ви можете показувати, приховувати й змінювати компонування та вміст екранів даних для кожного виду активності.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття**, а потім – потрібну активність.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.
- 4 Виберіть **Екрани даних**.
- 5 Прокрутіть до екрану даних, який ви хочете налаштувати.
- 6 Проведіть пальцем ліворуч.
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Компонування**, щоб налаштувати кількість полів даних на екрані даних.
 - Виберіть **Поля даних**, а потім – поле, у якому хочете змінити дані.
ПІДКАЗКА: щоб переглянути перелік усіх доступних полів даних, перейдіть до розділу [Поля даних, стор. 144](#). Певні поля даних доступні не для всіх типів активності.
 - Виберіть **Змінити порядок**, щоб змінити розташування екранів даних у циклі.
 - Виберіть **Видалити**, щоб видалити екран даних із циклу.
- 8 За потреби виберіть **Дод. елем.**, щоб додати екран даних до циклу.
Можна додати власний екран даних або вибрати один із попередньо визначених екранів.

Створення власної активності

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття > Редагувати > Додати**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть , щоб створити власну активність на основі однієї зі збережених активностей.
 - Виберіть **Інше > Інше**, щоб створити власну активність.
- 4 За потреби виберіть тип активності.
- 5 Виберіть або введіть власну назву.
Назви активностей, що повторюються, містять число, наприклад «Велосипед(2)».
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Налаштуйте параметри активності. Наприклад, ви можете налаштувати екрани даних або автоматичні функції.
 - Натисніть **Готово**, щоб зберегти й використовувати власну активність.

Налаштування активності

За допомогою цих параметрів можна налаштувати кожну стандартну фізичну активність відповідно до своїх потреб. Наприклад, можна налаштувати екрани з даними, увімкнути сповіщення та тренувальні функції. Набір доступних налаштувань залежить від типу фізичної активності. Деякі типи активності мають окремі списки налаштувань.

На циферблаті годинника проведіть пальцем ліворуч, виберіть **Заняття**, виберіть заняття, прокрутіть вниз і виберіть налаштування заняття.

Відстань 3D: обчислення пройденої відстані, ураховуючи зміну висоти над рівнем моря та горизонтальне переміщення відносно поверхні.

Швидкість 3D: обчислення швидкості, ураховуючи зміну висоти над рівнем моря та горизонтальне переміщення відносно поверхні.

Колір виділення: установлення акцентного кольору для піктограми активності.

Додати заняття: додавання типу активності до мультиспортивної активності.

Попередження: налаштування сповіщень щодо тренування або навігації для активності (*Сповіщення про заняття, стор. 37*).

Аудіовихід: вибір аудіопристрою для голосових сповіщень (*Відтворення голосових попереджень під час заняття, стор. 39*).

Автоматичне розпізнавання альпінізму: виявлення змін висоти за допомогою вбудованого висотоміра й автоматичне відображення відповідних даних про підйом (*Увімкнення автоматичного підйому, стор. 40*).

Auto Lap: налаштування параметрів функції Auto Lap для автоматичного позначення кіл. У режимі **Автоматичне визначення відстані** кола позначаються на певній відстані. Параметр **Автоматичне визначення положення** позначає кола в тому місці, де ви раніше натискали . Коли ви проходите коло, з'являється відповідне налаштовуване сповіщення. Це дає змогу порівнювати свої показники на різних етапах тренування.

Auto Pause: налаштування параметрів функції Auto Pause® для припинення запису даних, коли ви припиняєте рух або коли ваша швидкість падає нижче заданої. Ця функція корисна, якщо активність проходить у місцях зі світлофорами або в інших місцях, де потрібно зупинитися.

Автоматичний відпочинок: автоматичне створення інтервалу відпочинку, коли ви припиняєте рухатися під час запливу в басейні (*Режим автоматичного та ручного визначення відпочинку під час плавання, стор. 19*).

Автоматичне визначення заїздів: автоматичне визначення заїздів на лижах за допомогою вбудованого акселерометра (*Перегляд заїздів на лижах, стор. 31*).

Автоматичне прокручування: автоматичне прокручування всіх екранів даних активності під час роботи таймера активності.

Автоматичні набори вправ: автоматичний початок і припинення комплексів вправ під час силового тренування.

Автоперемик. виду спорту: автоматичне виявлення переходу до наступного виду спорту під час універсального тренування, наприклад триатлону.

Автостарт: автоматичний запуск таймера заняття, коли ви рушаєте (наприклад, **Мотокрос**).

Передавати пульс: автоматичне передавання даних про частоту серцевих скорочень із годинника на сполучені пристрої, коли ви починаєте активність (*Передавання даних про пульс, стор. 108*).

Трансляція в GameOn: автоматичне передавання біометричних даних до програми Garmin GameOn, коли ви починаєте ігрову активність (*Використання програми Garmin GameOn™, стор. 32*).

Початок зворотного відліку: увімкнення таймера зворотного відліку для інтервалів плавання в басейні.

Екрани даних: налаштування наявних і додавання нових екранів даних для активності (*Налаштування екранів даних, стор. 34*).

Редагувати вагу: додання ваги, що використовується в підході вправи під час силового тренування або кардіотренування.

Сповіщення про завершення: установлення сповіщення за дві хвилини або п'ять хвилин до завершення медитації.

Блимання ліхтарика: установлення режиму, швидкості й кольору блимання світлодіодного ліхтарика під час активності.

Шкала складності маршруту: задає шкалу складності маршруту для скелелазіння.

Режим стрибання: установлює для заняття зі стрибків на скакалці цільове значення часу, кількості повторень чи вимикає ціль.

Номер смуги: установлення номера смуги для бігу по стадіону.

Кола: налаштування параметрів **Auto Lap**, **Клавіша кола** і **Сповідання кіл**.

Сповідання кіл: налаштування полів даних, які відображатимуться для кіл.

Клавіша кола: застосування кнопки  дає змогу записувати тривалість кола або відпочинку під час заняття.

Блокувати пристрій: блокування сенсорного екрана й кнопок під час універсального тренування, щоб запобігти ненавмисному натисканню кнопок і торканню екрана. Для розблокування годинника можна натиснути й утримувати будь-яку кнопку.

Метроном: відтворення тонів або вібрації в постійному ритмі для покращення результатів завдяки тренуванню у швидшому, повільнішому або більш рівномірному темпі. Можна встановити кількість ударів на хвилину (уд/хв) для темпу, який хочете підтримувати, частоту ударів і налаштування звуку.

Відстеження перешкод: збереження місць розташування перешкод із першого кола маршруту. На подальших колах маршруту годинник використовує збережені місця для перемикання між інтервалами перешкод і бігу ([Запис активності бігу з перешкодами, стор. 15](#)).

Стан виконання: увімкнення стану продуктивності під час активності ([Стан продуктивності, стор. 70](#)).

Обтяжувач: установлення ваги предметів, які ви несете.

Розмір басейна: розмір басейна для плавання.

Розрахунок середнього зусилля: дає змогу контролювати, чи враховує годинник нульові значення для даних про силу обертання педалей, які виникають, коли ви не крутите педалі.

Час очікування режиму економії зусиль: налаштування граничного часу очікування годинника в режимі активності перед початком активності (наприклад, коли ви чекаєте на старт перегонів). Параметр **Середня** активує на годиннику режим низького енергоспоживання через 5 хвилин бездіяльності. Параметр **Подовжено** активує на годиннику режим низького енергоспоживання через 25 хвилин бездіяльності. Використання подовженого режиму може призвести до скорочення часу роботи від акумулятора.

Запис температури: записування навколишньої температури біля годинника або зі сполученого датчика температури.

Записати макс. VO2: запис розрахункового макс. значення VO2 під час заняття, під час якого зазвичай не враховується продуктивність, наприклад **Біг пересіченою місцевістю**.

Перейменувати: задає назву активності.

Рахунок повторень: записування кількості повторень під час тренування. У режимі **Лише тренування** кількість повторень записується лише під час тренувань із вказівками.

Повторення: записування повторень для універсальних тренувань. Наприклад, цю функцію можна використовувати для вправ, які включають кілька переходів, як-от свіран.

Відновити параметри за замовчуванням: скидання параметрів активності.

Статистика маршруту: записування статистики маршруту для скелелазіння на штучному рельєфі.

Потужність бігу: записування даних потужності бігу й персоналізація налаштувань ([Налаштування потужності бігу, стор. 91](#)).

Спусків: налаштування параметрів Клавіша кола та Сповідання кіл. Ви також можете ввімкнути або вимкнути **Автоматичне визначення заїздів**.

Супутники: дає змогу вибрати супутникову систему для використання під час активності ([Налаштування супутників, стор. 40](#)).

Самоаналіз: задає, як часто ви оцінюєте свої докладені зусилля під час активності ([Оцінювання заняття, стор. 12](#)).

Виявлення гребків: автоматичне визначення типу гребків для плавання в басейні.

Блокування дотиком: можливість розблокувати сенсорний екран, провівши пальцем униз від його верхньої частини.

Виявлення доріжки: автоматичне визначення активності на біговій доріжці.

Переходи: увімкнення переходів для універсальних тренувань.

Од.вим.: налаштування одиниць вимірювання для активності.

Сповіщення з вібрацією: указівки щодо вдихів і видихів під час активності з дихальними вправами.

Тренувальні відео: відтворення допоміжних анімаційних зображень вправ для силового тренування, кардіотренування, заняття з йоги або пілатесу. Анімація доступна для попередньо встановлених тренувань і тренувань, завантажених з облікового запису Garmin Connect.

Сповіщення про заняття

Ви можете налаштувати сповіщення для кожного заняття, які допомагатимуть вам тренуватися для досягнення конкретних цілей або поглиблювати знання про своє середовище, а також рухатися до місця призначення. Деякі попередження доступні лише для певних занять. Є три типи попереджень: попередження про події, попередження про діапазон і періодичні попередження.

Попередження про події: попередження про подію з'являється один раз. Подія є конкретним значенням. Наприклад, можна налаштувати годинник таким чином, щоб він сповіщав вас після використання певної кількості калорій.

Попередження про діапазон: попередження про діапазон повідомляє вас щоразу, коли годинник реєструє значення, що є за межами заданого діапазону. Наприклад, можна налаштувати годинник сповіщати вас, якщо ваша ЧСС становитиме менше 60 ударів на хвилину (уд/хв) і більше 210 уд/хв.

Періодичні попередження: періодичне попередження з'являється, коли годинник записує певне значення або інтервал. Наприклад, можна налаштувати годинник на відправлення попередження кожні 30 хвилин.

Назва попередження	Тип попередження	Опис
Каденс	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення каденсу.
Калорії	Подія, періодичне	Можна встановити кількість калорій.
Налаштовуване	Подія, періодичне	Можна вибрати наявне повідомлення або створити спеціальне повідомлення й вибрати тип попередження.
Відстань	Подія, періодичне	Можна встановити інтервал відстані.
Висота	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення висоти.
Частота серцевих скорочень	Діапазон	Можна встановити мінімальні й максимальні значення частоти серцевих скорочень або вибрати змінення зони. Див. розділи <i>Про зони пульсу, стор. 122</i> та <i>Розрахування зон частоти пульсу, стор. 124</i> .
Темп	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення темпу.
Темп	Періодичне	Ви можете встановити цільовий темп плавання.
Power	Діапазон	Ви можете задати високий або низький рівень потужності.
Наближення	Подія	Ви можете встановити радіус від збереженого місцезнаходження.
Біг/ходьба	Періодичне	Можна встановити заплановані перерви на ходьбу з регулярними інтервалами.
Потужність бігу	Подія, діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення діапазону зусиль.
Швидкість	Діапазон	Можна встановити мінімальні й максимальні значення швидкості.
Частота гребків	Діапазон	Можна встановити високу або низьку частоту гребків.
Час	Подія, періодичне	Можна встановити інтервал часу.
Таймер треку	Періодичне	Ви можете встановити часовий інтервал треку в секундах.

Налаштування сповіщень

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття**, а потім – потрібну активність.
ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.
- 4 Виберіть **Попередження**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Дод. елем.**, щоб додати нове сповіщення для активності.
 - Виберіть параметр часу сповіщення, щоб змінити параметри сповіщення.
- 6 За потреби виберіть тип сповіщення.
- 7 Виберіть зону, введіть мінімальне й максимальне значення або зазначте користувацьке значення для свого сповіщення.
- 8 За потреби ввімкніть сповіщення.

Для сповіщень про події та періодичних попереджень щоразу після досягнення відповідного значення з'являтиметься повідомлення. Для сповіщень, пов'язаних із певним діапазоном, сповіщення з'являтимуться щоразу, коли значення виходить за межі заданого діапазону (мінімального й максимального значень).

Відтворення голосових попереджень під час заняття

Годинник може відтворювати мотивуючі повідомлення про стан під час пробіжки або іншого заняття. Під час голосового попередження годинник або телефон зменшує гучність основного аудіо, щоб відтворити оголошення.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція недоступна.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Режими фокусування > Дії > Голосові попередження**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб налаштувати відтворення голосових сповіщень через динамік годинника, виберіть **Аудіовихід > Годинник**.
 - Щоб налаштувати відтворення голосових сповіщень через телефон або підключені навушники Bluetooth (за наявності), виберіть **Аудіовихід > Підключені пристрої**.
 - Щоб попередження відтворювалося для кожного кола, виберіть **Сповіщення кіл**.
 - Щоб налаштувати попередження з інформацією про темп і швидкість, виберіть **Сповіщення про темп/швидкість**.
 - Щоб налаштувати попередження з інформацією про частоту серцевих скорочень, виберіть **Сповіщення про частоту пульсу**.
 - Щоб налаштувати попередження з даними про зусилля, виберіть **Попередження про зусилля**.
 - Щоб попередження відтворювалися під час запуску й зупинки таймера заняття, включно з функцією Auto Pause, виберіть **Подій таймера**.
 - Щоб прослуховувати попередження про тренування як голосові попередження, виберіть **Сповіщення про тренування**.
 - Щоб прослуховувати попередження про заняття як голосові попередження, виберіть **Сповіщення про заняття** (*Сповіщення про заняття, стор. 37*).

Увімкнення автоматичного підйому

Ви можете використовувати функцію автоматичного підйому для автоматичного визначення зміни висоти. Її можна використовувати під час таких видів активності, як скелелазіння, піші прогулянки, біг або їзда на велосипеді.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття**, а потім – потрібну активність.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.
- 4 Виберіть **Автоматичне розпізнавання альпінізму > Стан**.
- 5 Виберіть **Завжди** або **Коли навігація не відбувається**.
- 6 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Екран для бігу**, щоб визначити, який екран даних відображатиметься під час бігу.
- Виберіть **Екран для альпінізму**, щоб визначити, який екран даних відображатиметься під час підйому.
- Виберіть **Вертикальна швидкість**, щоб установити швидкість підйому з плином часу.
- Виберіть **Перемикання режимів**, щоб установити швидкість перемикання режимів.

ПРИМІТКА. параметр Поточний екран дає змогу автоматично перемикатися на останній екран, який ви переглядали перед автоматичним переходом до підйому.

Налаштування супутників

Можна змінити параметри супутників GNSS, щоб налаштувати супутникові системи, які використовуються для кожного типу активності. Докладніші відомості про супутникові системи GNSS наведено на сторінці garmin.com/aboutGPS.

На циферблаті годинника натисніть , виберіть **Заняття** і конкретну активність, прокрутіть униз і виберіть налаштування активності, а потім – **Супутники**.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція недоступна.

Вимкнути: від'єднує супутникові системи GNSS для певної активності.

Використати стандартне значення: дає годиннику змогу використовувати налаштування режиму фокусування для активності за замовчуванням для супутників GNSS (*Налаштування режиму фокусування за замовчуванням, стор. 105*).

Тільки GPS: вмикає супутникову систему GPS.

Усі системи: вмикає кілька систем супутників GNSS. Використання кількох систем супутників GNSS одночасно забезпечує вищу ефективність роботи в складних умовах і швидше виявлення місця перебування, ніж використання лише системи GPS. Однак варто пам'ятати, що використання декількох систем супутників GNSS може значно зменшити час роботи від акумулятора порівняно з використанням лише системи GPS.

Усі + багатосмуговий: дає змогу використовувати кілька систем супутників GNSS у різних частотних діапазонах. Багатодіапазонні системи GNSS використовують кілька діапазонів частот і забезпечують точніше визначення місця перебування та запис маршруту, усунення проблем розгалуження маршрутів і меншу кількість атмосферних помилок під час використання годинника в складних умовах.

Автоматичний вибір: дає годиннику змогу використовувати технологію SatIQ™ для динамічного вибору найкращої багатодіапазонної системи GNSS залежно від навколишнього середовища. Параметр Автоматичний вибір забезпечує найкращу точність визначення місцезнаходження, водночас заощаджуючи заряд акумулятора.

UltraTrac: запис точок відстеження й даних датчиків виконується рідше. Увімкнення функції UltraTrac подовжує час роботи від акумулятора, але погіршує якість записаних даних про активності. Використовуйте функцію UltraTrac для типів активності, які потребують тривалого часу роботи від акумулятора й для яких не так важливо часто оновлювати дані датчиків.

Вигляд

Ви можете налаштувати зовнішній вигляд циферблата й функції швидкого доступу в циклі віджетів та в меню елементів керування.

Налаштування циферблата годинника

Ви можете налаштувати зовнішній вигляд циферблата годинника, вибравши його макет, кольори й додаткові дані. Можна також завантажити користувацькі циферблати годинника в магазині Connect IQ.

Налаштування циферблата годинника

Ви можете налаштувати зовнішній вигляд циферблата й інформацію на ньому або активувати стандартний циферблат Connect IQ ([Завантаження функцій Connect IQ, стор. 102](#)).

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Циферблат годинника**.
- 3 Прокручайте для перегляду варіантів циферблата.
- 4 Натисніть **Дод. елем.**, щоб вибрати один із доступних варіантів циферблата.
- 5 Виберіть циферблат і проведіть ліворуч.
- 6 Виберіть один із варіантів:

ПРИМІТКА. деякі параметри доступні не для всіх циферблатів.

- Щоб активувати циферблат, натисніть **Застосувати**.
- Щоб додати або змінити колірну тему циферблата, виберіть **Колір виділення**.
- Щоб змінити колір фону, виберіть **Колір фону**.
- Щоб змінити дані, які відображаються на циферблаті, виберіть **Дані**.
- Щоб змінити колір даних, які відображаються на циферблаті, виберіть **Колір даних**.
- Щоб вибрати інший стиль для циферблата, натисніть **Стилі**.
- Щоб видалити циферблат, виберіть **Видалити**.

Віджети

На ваш годинник завантажено віджети для швидкого перегляду інформації (*Перегляд віджетів, стор. 45*). Для роботи деяких віджетів швидкого перегляду необхідне з'єднання Bluetooth із сумісним телефоном.

Деякі віджети швидкого перегляду не відображаються за замовчуванням. Їх можна додати до списку віджетів уручну (*Налаштування списку віджетів, стор. 45*). У деяких віджетах швидкого перегляду згруповані пов'язані показники, як-от дані про здоров'я чи результати занять.

ПІДКАЗКА: ви також можете завантажити віджети швидкого перегляду за наступним шляхом: Connect IQ Store (*Функції Connect IQ, стор. 102*).

Назва	Опис
Інші часові пояси	Відображає поточний час доби в інших часових поясах (<i>Додання інших часових поясів, стор. 81</i>).
Альтиметр	Відображає приблизну висоту на основі змін тиску.
Барометр	Відображає дані про зовнішній тиск на основі висоти.
Body Battery™	У разі носіння протягом усього дня відображає ваш поточний рівень Body Battery і відповідний графік, на якому показано зміну цього параметра за останні кілька годин (<i>Body Battery, стор. 45</i>).
Календар	Відображає майбутні зустрічі з вашого календаря на телефоні.
Калорії	Відображає інформацію про калорії, спалені протягом дня.
Елементи керування камерою	Дає змогу вручну знімати фото й відеокліпи за умови сполучення із сумісною Varia™ передньою камерою з підсвіткою або камерою заднього радару (<i>Використання елементів керування камерою Varia, стор. 92</i>).
Компас	Відображає електронний компас.
Зворотні відліки	Відображає зворотний відлік майбутніх подій.
Ефективність вело-занять	Відображає показники ефективності велозанять, такі як максимальний показник VO2 та оціночні значення FTP.
Кількість подоланих поверхів (підйом)	Відстежує кількість пройдених угору поверхів і прогрес у досягненні цілі.
Тренер Garmin	Відображає заплановані тренування, коли ви вибираєте план тренувань від тренера Garmin у своєму обліковому запису Garmin Connect. Цей план адаптується до вашого поточного фізичного стану, уподобань щодо тренування й графіка, а також дати перегонів.
Гольф	Відображає рахунок і статистику останнього раунду гри в гольф.
Health Snapshot	Функція Health Snapshot реєструє кілька ключових показників стану здоров'я, поки ви не рухаєтеся протягом двох хвилин. Вона дає уявлення про загальний стан вашої серцево-судинної системи. Годинник реєструє такі показники, як середній пульс, рівень стресу й частота дихання. Відображає стислу інформацію про ваші збережені сеанси Health Snapshot (<i>Health Snapshot, стор. 6</i>).
Стан здоров'я	Відображає показники здоров'я, як-от частота дихання та температура шкіри.
Частота серцевих скорочень	Відображає поточну частоту серцевих скорочень в ударах за хвилину (уд/хв) і графік середньої ЧСС у стані спокою.
Журнал	Відображає історію ваших занять і графік записаних занять (<i>Використання історії, стор. 77</i>).
Стан варіабельності ЧСС	Відображає середній показник варіабельності серцевого ритму вночі за сім днів (<i>Стан варіабельності пульсу, стор. 69</i>).
Інтенсивність у хвилинах	Відстежує час, який ви витратили на заняття з навантаженням від помірного до інтенсивного, тижневу ціль із хвилин інтенсивного навантаження й прогрес у досягненні цілі.
Елементи керування inReach®	Дозволяє надсилати повідомлення через ваш сполучений пристрій inReach (<i>Використання дистанційного керування inReach, стор. 93</i>).

Назва	Опис
Порадник із порушень добового ритму організму	Відображає час вашого місця проживання під час подорожі й надає вказівки, які допоможуть вам адаптуватися до часового поясу пункту призначення (<i>Використання поради щодо порушень добового ритму організму, стор. 50</i>).
Попереднє заняття	Відображає стислу інформацію про останнє записане заняття.
Остання поїздка Остання пробіжка Останній заплив Останнє відштовхування	Відображає стислу інформацію про останнє записане заняття та історію заняття вказаним видом спорту.
Ведення журналу способу життя	Відстежує вашу повсякденну поведінку і дає змогу побачити, як вона впливає на певні показники здоров'я, у програмі Garmin Connect (<i>Ведення журналу способу життя, стор. 47</i>).
Ліхтарі	Відображає елементи керування фарами велосипеда за наявності фари Varia, сполученої з вашим годинником Venu.
Обмін повідомленнями	Відображає діалоги в програмі Garmin Messenger і дає змогу відповідати на повідомлення з годинника (<i>Програма Garmin Messenger, стор. 103</i>).
Фаза місяця	Відображає інформацію про схід і захід місяця, а також фази луни з урахуванням місцеположення за GPS.
Музика	Відображає засоби керування відтворенням музики для телефону або годинника.
Денний короткий сон	Відображає загальний час денного сну та збільшення рівня Body Battery. Можна запустити таймер сну й установити будильник для пробудження.
Повідомлення	Сповіщає вас про вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо з урахуванням налаштувань сповіщень на телефоні (<i>Увімкнення сповіщень телефона, стор. 95</i>).
Основні перегони	Відображає перегони, які ви призначили у своєму календарі Garmin Connect основними.
Пульсовий оксиметр	Дає змогу вручну виконати вимірювання пульсовим оксиметром (<i>Отримання даних із пульсового оксиметра, стор. 109</i>). Якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг визначити ваш рівень, показники не записуються.
Відштовхування	У режимі крісла-коляски відстежується щоденна кількість відштовхувань, мета щодо кількості відштовхувань і дані за попередні дні (<i>Режим крісла-коляски, стор. 121</i>).
Календар перегонів	Відображає майбутні перегони, призначені у вашому календарі Garmin Connect.
Відновлення	Відображає ваш час відновлення. Максимальний час — чотири дні.
Дихання	Ваша поточна частота дихання (у вдихах на хвилину) і середнє значення за 7 днів. Ви можете виконати дихальну вправу, щоб розслабитися.
Ефективність бігу	Відображає поточні показники ефективності, такі як максимальне оціночне значення VO2 та лактатний поріг.
Тренер зі сну	Надає рекомендації щодо вашої потреби в сні на основі історії сну й активності, циркадних ритмів, стану варіабельності ЧСС і сну.

Назва	Опис
Показник сну	Відображає загальну тривалість сну, показники сну та інформацію про фази сну за минулу ніч. Також можна переглянути дані про зміни дихання за ніч (Відстеження сну, стор. 57).
Кроки	Відстежує щоденну кількість кроків, ціль із кількості кроків і дані за попередні дні.
Акції	Відображає налаштовуваний список акцій (Додавання акції, стор. 50).
Стрес	Відображає поточний рівень стресу й графік рівня стресу. Ви можете виконати дихальну вправу, щоб розслабитися. Якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг визначити ваш рівень стресу, показники стресу не записуються.
Схід сонця й захід сонця	Відображає час сходу сонця, час заходу сонця й час цивільних сутінків.
Готовність до тренування	Відображає рахунок і коротке повідомлення, призначені для того, щоб допомогти визначити вашу готовність до тренування кожного дня.
Тренувальний стан	Відображає поточний тренувальний стан і тренувальне навантаження, яке показує, як тренування впливає на фізичний стан і результати.
Погода	Відображає поточну температуру й прогноз погоди.

Перегляд віджетів

- Проведіть по циферблату годинника вгору.
Цикл віджетів на годиннику почне прокручуватися.
- Виберіть віджет, щоб переглянути додаткову інформацію.
- Проведіть пальцем ліворуч, щоб переглянути додаткові параметри й функції віджета.

Налаштування списку віджетів

- 1 Проведіть по циферблату годинника вгору.
Список віджетів на годиннику почне прокручуватися.
- 2 Виберіть **Редагувати**.
- 3 Виберіть віджет.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб видалити віджет зі списку, виберіть .
 - Щоб змінити місцезположення віджета у списку, виберіть віджет і перетягніть його у потрібне положення на екрані.
- 5 Якщо потрібно, виберіть **Додати**, щоб додати віджет до списку.

Body Battery

Годинник аналізує варіабельність пульсу, рівень стресу, якість сну й дані про фізичну активність для визначення загального рівня Body Battery. Аналогічно датчику рівня палива у автомобілі, цей показник визначає доступні енергетичні резерви вашого організму. Рівень Body Battery може бути в діапазоні від 5 до 100, де значенням від 5 до 25 відповідають дуже низькі, від 26 до 50 – низькі, від 51 до 75 – помірні, а від 76 до 100 – високі резерви енергії.

Для перегляду поточного рівня Garmin Connect, довгострокових трендів і додаткових відомостей синхронізуйте свій годинник з обліковим записом Body Battery ([Поради щодо покращення даних Body Battery, стор. 46](#)).

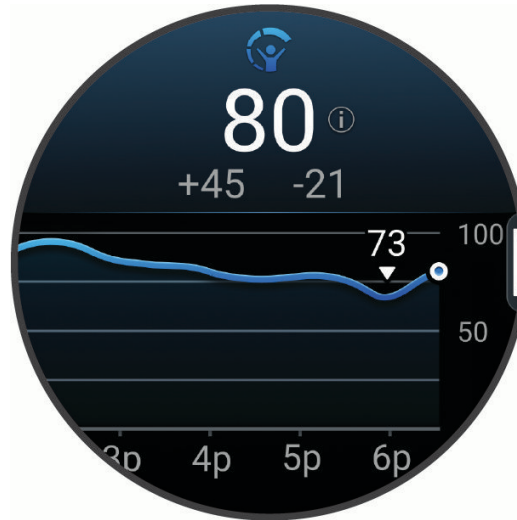
Перегляд віджета Body Battery

Віджет Body Battery відображає ваш поточний рівень Body Battery.

- 1 Проведіть пальцем по циферблату вгору, щоб переглянути віджет Body Battery.

ПРИМІТКА. можливо, вам потрібно додати цей віджет до циклу віджетів (*Налаштування списку віджетів, стор. 45*).

- 2 Виберіть цей віджет, щоб переглянути графік своїх останніх даних Body Battery.



Натисніть **i**, щоб отримати докладну інформацію. Виберіть **⌵**, щоб переглянути меню.

- 3 Проведіть по циферблату пальцем угору, щоб переглянути комбінований графік Body Battery й рівня стресу.
- 4 Проведіть по циферблату пальцем угору, щоб переглянути список факторів, що впливають на ваш рівень Body Battery.

ПРИМІТКА. щоб переглянути докладні відомості, вибирайте кожен фактор.

Поради щодо покращення даних Body Battery

- Для отримання точніших результатів годинник має бути на вас під час сну.
- Хороший сон заряджає вашу Body Battery.
- Надмірна активність і сильний стрес можуть змусити вашу Body Battery швидше розряджатись.
- Приймання їжі й стимуляторів, таких як кофеїн, безпосередньо не впливають на показник Body Battery.

Використання віджета рівня стресу

Віджет рівня стресу відображає поточний рівень стресу та графік рівня стресу. Він також містить інструкції для дихання, які допоможуть вам розслабитися.

- 1 Коли ви сидите або неактивні, прокрутіть екран, щоб побачити віджет рівня стресу.

ПІДКАЗКА: якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг визначити ваш рівень, замість відповідного числа з'явиться повідомлення. Ви можете знову перевірити свій стрес через кілька хвилин.

- 2 Натисніть на віджет, щоб побачити графік свого рівня стресу за останні чотири години.
Синіми смугами позначено періоди відпочинку. Жовтими смугами позначено періоди стресу. Сірими смужками позначено час, коли ви були надто активні, щоб можна було визначити рівень стресу.
- 3 Проведіть пальцем угору або вниз, щоб переглянути детальну інформацію про рівень стресу та середній щоденний показник стресу за останні сім днів.
- 4 Щоб розпочати дихальну вправу, проведіть по екрану вліво й виберіть **✓**.

Ведення журналу способу життя

Віджет ведення журналу способу життя на годиннику Venu 4 дає змогу дізнатися, як повсякденна поведінка впливає на деякі показники здоров'я, як-от якість сну, частота серцевих скорочень у стані спокою тощо. Ви можете реєструвати й відстежувати поведінку, яка відображає ваші щоденні звички й дії, наприклад пізнє споживання кофеїну, занурення в холодну воду або читання перед сном, у програмі Garmin Connect ([Відстеження поведінки за допомогою журналу способу життя, стор. 47](#)). Ви навіть можете створювати й відстежувати власні моделі поведінки.

Відстеження поведінки за допомогою журналу способу життя

Перш ніж користуватися функцією ведення журналу способу життя, необхідно створити обліковий запис Garmin Connect, завантажити програму Garmin Connect і сполучити годинник Garmin із програмою Garmin Connect.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Стат.мед.стану > Ведення журналу способу життя**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 4 Налаштуйте нагадування про ведення журналу (необов'язково).

Ви можете переглядати детальні звіти журналювання способу життя у програмі Garmin Connect.

ПІДКАЗКА: ви можете ввімкнути на годиннику віджет журналу способу життя для перегляду та журналювання дій, пов'язаних зі способом життя ([Налаштування списку віджетів, стор. 45](#)).

Жіноче здоров'я

Відстеження менструального циклу

Менструальний цикл є важливою складовою вашого здоров'я. За допомогою цього годинника можна записувати інформацію про фізичні симптоми, статеве збудження, статеву активність, дні овуляції тощо ([Запис інформації про менструальний цикл, стор. 48](#)). Дізнатися більше про відповідну функцію й налаштувати її можна в параметрах Стат.мед.стану програми Garmin Connect. Програму для відстеження жіночого здоров'я можна встановити через програму Connect IQ ([Завантаження функцій Connect IQ, стор. 102](#)).

- Відстеження менструального циклу й докладні відомості
- Фізичні й емоційні симптоми
- Прогнози щодо менструації й запліднення
- Інформація про стан здоров'я й харчування

ПРИМІТКА. для додавання й видалення віджетів можна використовувати програму Garmin Connect.

Запис інформації про менструальний цикл

Перш ніж почати записувати інформацію про свій менструальний цикл із годинника Venu 4, необхідно налаштувати функцію відстеження менструального циклу в програмі Garmin Connect, а також установити програму для відстеження жіночого здоров'я через програму Connect IQ ([Завантаження функцій Connect IQ, стор. 102](#)).

- 1 Проведіть по екрану, щоб перейти до функції відстеження жіночого здоров'я.
- 2 Торкніться сенсорного екрана.
- 3 Виберіть **+**.
- 4 Якщо сьогодні у вас день менструації, виберіть **День менструації** > **✓**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб оцінити інтенсивність (велика чи низька), виберіть **Кількість рідини**.
 - Щоб записати фізичні симптоми, як-от акне, біль у спині або почуття втоми, виберіть **Симптоми**.
 - Щоб записати дані про настрій, виберіть **Настрій**.
 - Щоб записати дані про виділення, виберіть **Виділення**.
 - Щоб позначити поточний день як день овуляції, виберіть **День овуляції**.
 - Щоб записати дані про статеву активність, виберіть **Сексуальна активність**.
 - Щоб указати рівень лібідо, від низького до високого, виберіть **Статевий потяг**.
 - Щоб позначити поточний день як день менструації, виберіть **День менструації**.

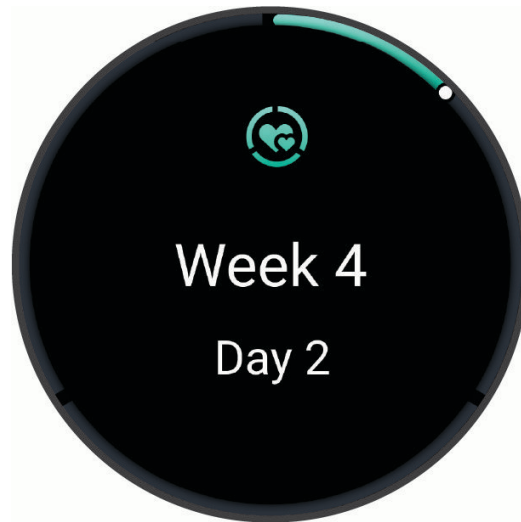
Відстеження показників вагітності

Функція відстеження показників вагітності відображає щотижневі оновлення про вашу вагітність і надає інформацію про стан здоров'я та харчування. Ви можете використовувати свій годинник для запису фізичних та емоційних симптомів, показників глюкози в крові та рухів плоду ([Запис інформації про вагітність, стор. 49](#)). Дізнатися більше про відповідну функцію й налаштувати її можна в параметрах Стат.мед.стану програми Garmin Connect.

Запис інформації про вагітність

Перш ніж почати записувати інформацію, необхідно налаштувати функцію відстеження показників вагітності в програмі Garmin Connect, а також установити програму для відстеження жіночого здоров'я через програму Connect IQ ([Завантаження функцій Connect IQ, стор. 102](#)).

- 1 Проведіть по екрану, щоб перейти до функції відстеження жіночого здоров'я.



- 2 Торкніться сенсорного екрана.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Симптоми**, щоб записати фізичні симптоми, настрої тощо.
 - Виберіть **Рівень глюкози в крові**, щоб записати рівень глюкози до і після їжі та перед сном.
 - Виберіть **Рух**, щоб записувати рухи дитини за допомогою секундоміра або таймера.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Налаштування віджету погоди

- 1 Проведіть пальцем угору, щоб відобразити віджет погоди.
- 2 Виберіть віджет, щоб відобразити поточні погодні умови для свого місцезнаходження.
- 3 Проведіть пальцем ліворуч.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб оновити інформацію про погоду для вашого поточного GPS-положення, виберіть **Параметри погоди > Оновити поточне місцезнаходження**.
ПІДКАЗКА: зачекайте, доки годинник визначить місцезнаходження супутників ([Отримання супутникових сигналів, стор. 138](#)).
 - Щоб змінити одиниці виміру температури, виберіть **Параметри погоди > Температура**, а тоді виберіть одиницю виміру.

Використання поради́ника щодо порушень добового ритму організму

Щоб отримати можливість використання віджета Порадник із порушень добового ритму організму, ви повинні спланувати подорож у програмі Garmin Connect ([Планування подорожі в програмі Garmin Connect](#), стор. 50).

Під час подорожі ви можете використовувати віджет Порадник із порушень добового ритму організму, щоб дізнатися, як час вашого місця проживання співвідноситься з місцевим часом, та отримати рекомендації щодо того, як зменшити вплив зміни часових поясів.

- 1 Проведіть по екрану циферблата пальцем угору або вниз і знайдіть віджет **Порадник із порушень добового ритму організму**.
- 2 Виберіть віджет, щоб переглянути подробиці поїздки та поточний стан порушення добового ритму організму.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб переглянути інформаційне повідомлення про поточний рівень порушення добового ритму організму, торкніться .
 - Щоб переглянути план рекомендованих дій, які допоможуть зменшити симптоми порушення добового ритму організму, проведіть пальцем угору.

Планування подорожі в програмі Garmin Connect

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Порадник із порушень добового ритму організму > Додати подорож**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавання акції

Перш ніж ви зможете налаштувати свій список акцій, слід додати віджет акцій до списку віджетів ([Налаштування списку віджетів](#), стор. 45).

- 1
- 2 Проведіть по екрану циферблата пальцем угору і знайдіть віджет акцій.
- 3 Виберіть віджет акцій.
- 4 Виберіть **Редагувати > Додати**.
- 5 Введіть назву компанії або символ акції, яку хочете додати, і натисніть .
- На годиннику відобразяться результати пошуку.
- 6 Виберіть акцію, яку хочете додати.
- 7 Виберіть акцію, щоб переглянути додаткову інформацію.

ПІДКАЗКА: щоб відобразити акцію в списку віджетів, ви можете натиснути  та вибрати **Додати у вибране**.

Елементи керування

Меню керування забезпечує швидкий доступ до функцій і параметрів годинника. Ви можете додавати, видаляти компоненти меню керування та змінювати їхній порядок ([Налаштування меню керування](#), стор. 54).

На будь-якому екрані натисніть і втримуйте .



Піктограма	Назва	Опис
	Альтиметр/барометр/компас	Виберіть, щоб відкрити програму альтиметра, барометра й компаса.
	Режим польоту	Дає змогу увімкнути або вимкнути режим польоту, у якому вимкнені всі бездротові канали зв'язку.
	Будильник	Натисніть, щоб відкрити програму будильника (<i>Налаштування будильника, стор. 79</i>).
	Альтернативні часові пояси	Дає змогу переглянути поточний час доби в інших часових поясах (<i>Додання інших часових поясів, стор. 81</i>).
	Альтиметр	Відкриває екран альтиметра.
	Допомога	Дає змогу надіслати запит про допомогу (<i>Запит про допомогу, стор. 117</i>).
	Барометр	Відкриває екран барометра.
	Система економії заряду батареї	Дає змогу увімкнути або вимкнути режим економії заряду акумулятора (<i>Елементи керування, стор. 51</i>).
	Яскравість	Дає змогу налаштовувати яскравість екрана (<i>Налаштування дисплея та яскравості, стор. 86</i>).
	Передавати пульс	Виберіть, щоб увімкнути передавання даних про пульс на сполучений пристрій (<i>Передавання даних про пульс, стор. 108</i>).
	Калькулятор	Виберіть калькулятор, який також має функцію калькулятора чайових.
	Календар	Виберіть, щоб переглянути майбутні події з календаря телефону.
	Елементи керування камерою	Виберіть, щоб вручну зняти фото або відео за допомогою сумісного пристрою Varia із підсвіткою (<i>Використання елементів керування камерою Varia, стор. 92</i>).
	Годинники	Відкриває програму Годинники для налаштування будильника, таймера, секундоміра або перегляду інших часових поясів (<i>Програма Clocks, стор. 79</i>).
	Зміна кольору	Виберіть, щоб перевести екран у режим відтінків червоного, зеленого або оранжевого для користування годинником за умов слабого освітлення.
	Компас	Відкриває екран компасу.
	Екран	Виберіть, щоб вимкнути екран для сповіщень, жестів і режиму Дисплей завжди увімкнено (<i>Налаштування дисплея та яскравості, стор. 86</i>).
	Не турбувати	Дає змогу увімкнути або вимкнути режим "Не турбувати", у якому екран затемнений, а будильник і сповіщення вимкнені. Наприклад, цей режим можна використовувати під час перегляду фільму.
	Пошук телефону	Дозволяє відтворити звуковий сигнал на сполученому телефоні, якщо він перебуває в межах досяжності сигналу Bluetooth. Потуж-

Піктограма	Назва	Опис
		ність сигналу Bluetooth відображається на екрані годинника Venu 4 і збільшується в міру наближення до телефону.
	Ліхтарик	Дає змогу увімкнути екран для використання годинника як ліхтарика.
	Garmin Share	Виберіть, щоб відкрити програму Garmin Share (Garmin Share, стор. 97).
	Історія	Виберіть, щоб переглянути свою історію фізичної активності, рекорди та підсумки.
	Блокувати пристрій	Дає змогу заблокувати кнопки й сенсорний екран, щоб уникнути випадкового натискання й жестів.
	Messenger	Виберіть, щоб відкрити програму Messenger (Використання функції Messenger, стор. 104).
	Музика	Дає змогу керувати відтворенням музики на годиннику або телефоні.
	Сповіщення	Виберіть, щоб переглянути вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо з урахуванням налаштувань сповіщень на телефоні (Увімкнення сповіщень телефона, стор. 95).
	Телефон	Дає змогу увімкнути або вимкнути модуль Bluetooth і з'єднання зі сполученим телефоном.
	Телефонний асистент	Дає змогу під'єднатися до голосового помічника на вашому телефоні (Використання телефонного асистента, стор. 94).
	Вимкнути	Дає змогу вимкнути годинник.
	Пульсовий оксиметр	Дає змогу вручну виконати вимірювання пульсовим оксиметром (Отримання даних із пульсового оксиметра, стор. 109).
	Зберегти об'єкт	Дає змогу зберегти поточне місце, щоб пізніше до нього можна було прокласти шлях.
	Налаштування	Виберіть, щоб відкрити меню налаштувань.
	Режим сну	Дає змогу увімкнути або вимкнути Режим сну, налаштувати таймер сну й відстежувати періоди своєї дрімоти вручну.
	Секундомір	Запускає секундомір.
	Блимання	Виберіть, щоб увімкнути режим блимання світлодіодного ліхтарика. Можна створити власний режим блимання (Зміна користувацького режиму блимання ліхтарика, стор. 55).
	Світанок і захід сонця	Дає змогу переглянути час сходу й заходу сонця, а також настання сутінок.
	Синхронізація	Дає змогу синхронізувати годинник зі сполученим телефоном.
	Синхронізувати час	Дає змогу синхронізувати час на годиннику з телефоном або супутниками.

Піктограма	Назва	Опис
	Таймер	Налаштування таймера зворотного відліку.
	Голосова команда	Виберіть, щоб відкрити програму голосових команд і промовити команду (<i>Використання голосових команд, стор. 7</i>).
	Голосові нотатки	Виберіть, щоб відкрити програму голосових нотаток і записати нотатку (<i>Записування голосових нотаток, стор. 6</i>).
	Гучність	Відкриває елементи керування гучністю на годиннику.
	Гаманець	Дає змогу перейти в гаманець Garmin Pay для оплати покупок за допомогою годинника (<i>Garmin Pay, стор. 8</i>).
	Погода	Виберіть, щоб переглянути поточні погодні умови та прогнози погоди.
	Wi-Fi	Дає змогу ввімкнути або вимкнути зв'язок Wi-Fi®.

Налаштування меню керування

Ви можете додавати й видаляти ярлики в меню елементів керування (*Елементи керування, стор. 51*) та змінювати їхню послідовність.

- 1 Натисніть і утримуйте .
З'являється меню керування.
- 2 Проведіть пальцем униз.
- 3 Виберіть **Редагувати**.
- 4 Виберіть ярлик:
 - Щоб змінити розташування ярлика в меню елементів керування, перетягніть його в потрібне місце на екрані та виберіть .
 - Щоб видалити ярлик із меню елементів керування, виберіть .
- 5 Якщо потрібно, виберіть **Додати**, щоб додати ярлик до меню елементів керування.

Використання світлодіодного ліхтарика

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Цей пристрій оснащено ліхтариком, який можна запрограмувати на блимання з різними інтервалами. Якщо ви страждаєте від епілепсії чи чутливі до блимаючого або яскравого світла, проконсультуйтеся з лікарем перед використанням пристрою.

Використання ліхтарика зменшує час роботи від акумулятора. Щоб подовжити час роботи від акумулятора, можна зменшити яскравість.

- 1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте .
- 2 Торкніться сенсорного екрана, щоб налаштувати ліхтарик.

Зміна користувацького режиму блимання ліхтарика

Використання режиму блимання ліхтарика зменшує час роботи від акумулятора.

- 1 Утримуючи , виберіть .

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати меню керування ([Налаштування меню керування, стор. 54](#)).

- 2 Натисніть , щоб увімкнути блимання ліхтарика (необов'язково).
- 3 Натисніть для перегляду режимів блимання та виберіть **Користувацьк..**
- 4 Натисніть , щоб переглянути користувацькі налаштування блимання.
- 5 Натисніть, щоб змінити параметри налаштування.

ПРИМІТКА. щоб зменшити споживання заряду акумулятора, можна вибрати повільне блимання.

- 6 Натисніть  для збереження.

Запам'ятайте: ліхтар можна вимкнути з будь-якого екрана, утримуючи .

Використання режиму "Не турбувати"

За допомогою режиму «Не турбувати» можна вимкнути вібрацію та відображення для сповіщень і повідомлень ([Налаштування дисплея та яскравості, стор. 86](#)). Наприклад, цей режим можна використовувати під час сну чи перегляду фільму.

- Щоб вручну ввімкнути чи вимкнути режим "Не турбувати", натисніть і втримуйте , а потім торкніться .
- Щоб автоматично вмикати режим «Не турбувати» під час сну, відкрийте налаштування пристрою в програмі Garmin Connect й виберіть **Сповіщення та сигнали > Розумні сповіщення > Під час сну**.

Налаштування ярликів

Ви можете налаштувати ярлики для програм, віджетів та інших засобів керування, якими користуєтеся найчастіше, як-от гаманець Garmin Pay або елементи керування музикою.

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Налаштування > Система > Ярлик**.
- 3 Виберіть кнопку або комбінацію кнопок, щоб налаштувати.

Тренування

Відстеження занять

Функція відстеження занять реєструє щоденну кількість кроків, подолану відстань, інтенсивність у хвилину, кількість подоланих поверхів угору, використані калорії й статистичні дані про сон для кожного записаного дня. Використані калорії включають ваш основний метаболізм, а також калорії фізичної активності.

Кількість зроблених протягом дня кроків відображається у віджеті кроків. Кількість кроків оновлюється періодично.

Якщо ввімкнено режим крісла-коляски, годинник фіксує інші показники, наприклад поштовхи замість кроків ([Режим крісла-коляски, стор. 121](#)).

Щоб дізнатися більше про відстеження й точність вимірювання параметрів фізичної активності, перейдіть за посиланням garmin.com/ataccuracy.

Автоматична ціль

Ваш годинник створює щоденну ціль із кількості кроків автоматично з урахуванням попередніх рівнів фізичної активності. У міру переміщення протягом дня годинник показує ваш прогрес у досягненні щоденної цілі ①. Ваш годинник також створює щоденні цілі з підйому сходами.



Якщо ввімкнено режим крісла-коляски, годинник фіксує поштовхи замість кроків і створює мету щодо кількості відштовхувань (*Режим крісла-коляски, стор. 121*).

Якщо ви не хочете використовувати функцію автоматичного створення цілі, то можете самостійно задати цілі у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Попередження щодо необхідності рухатися

Сидіння протягом тривалого періоду часу може викликати небажані зміни метаболічного стану. Попередження щодо руху нагадує вам про необхідність руху. Після однієї години неактивності на екрані з'являється повідомлення. Якщо звукові сигнали ввімкнено, годинник також подаватиме звуковий сигнал або вібруватиме (*Налаштування Звук і вібрація, стор. 86*). Ви можете налаштувати попередження щодо необхідності рухатися таким чином, щоб воно вимикалося під час ходьби або інших типів руху.

Увімкнення попередження щодо потреби рухатися

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Налаштування** > **Повідомлення та сповіщення** > **Здоров'я та спорт** > **Сповіщення щодо руху** > **Увімкнути**.

Налаштування сповіщень щодо руху

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Налаштування** > **Повідомлення та сповіщення** > **Здоров'я та спорт** > **Сповіщення щодо руху** > **Увімкнути**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Тип сповіщення**, щоб налаштувати сповіщення на основі кроків або інших типів руху.
 - Виберіть **Рухи**, щоб скидати сповіщення через рухи сидячи або вільні рухи.
 - Виберіть **Тривалість руху**, щоб налаштувати скидання сповіщення через 30, 45 або 60 секунд.

Відстеження сну

Коли ви спите, годинник автоматично фіксує це й відстежує ваші рухи протягом звичайних годин сну. Ви можете зазначити свої звичайні години сну в програмі Garmin Connect чи в налаштуваннях годинника. Статистика сну включає в себе загальний час сну, рухи уві сні й показник сну. Тренер зі сну надає рекомендації щодо вашої потреби у сні на основі історії сну та активності, циркадного ритму, варіабельності пульсу й періодів дрімоти (*Віджети, стор. 42*). Періоди дрімоти додаються до статистики вашого сну, а також можуть впливати на ваше відновлення. Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі Garmin Connect.

ПРИМІТКА. Для вимкнення сповіщень і сигналів, окрім будильників, можна використовувати режим "Не турбувати" (*Використання режиму "Не турбувати", стор. 55*).

Використання автоматичного відстеження сну

- 1 Залишайте годинник на руці під час сну.
- 2 Завантажуйте дані відстеження сну до свого облікового запису Garmin Connect (*Використання програми Garmin Connect, стор. 100*).

Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі Garmin Connect.

На годиннику Venu 4 можна переглядати інформацію про сон, зокрема про короткий сон (*Віджети, стор. 42*).

Зміни дихання

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Пристрій Venu 4 не є медичним приладом і не призначений для діагностики чи відстеження медичного стану. Докладну інформацію про точність пульсового оксиметра див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Пристрій Venu 4 оснащено оптичним датчиком серцевого ритму з функцією пульсового оксиметра, який відстежує нічні зміни дихання. Дані про зміни дихання дають змогу краще зрозуміти умови сну та ваше загальне самопочуття. Якщо у вас зрідка або часто виникають зміни в диханні, це може бути спричинено факторами, пов'язаними зі способом життя, або умовами сну. Якщо вас непокоять зміни дихання, зверніться до свого лікаря або постачальника медичних послуг.

ПРИМІТКА. щоб відстежувати зміни дихання, потрібно ввімкнути відстеження сну за допомогою пульсового оксиметра (*Налаштування режиму пульсового оксиметра, стор. 110*).

На екрані показників сну відображаються дані про поточні зміни дихання.

ПРИМІТКА. можливо, вам потрібно додати цей віджет до списку віджетів (*Налаштування списку віджетів, стор. 45*).

У своєму обліковому записі Garmin Connect ви можете переглядати додаткові відомості про зміни дихання, зокрема тенденції за кілька днів.

Move IQ®

Якщо ваші рухи відповідають шаблонам певних вправ, функція Move IQ автоматично ідентифікує подію й відображає її у вашій хронології. У подіях Move IQ показано тип і тривалість фізичного заняття, але вони не відображаються в списку активностей чи в стрічці новин.

Функція Move IQ може автоматично запускати заплановане заняття з ходьби й бігу на основі часових порогів, установлених у програмі Garmin Connect або в налаштуваннях стану здоров'я та спорту (*Налаштування стану здоров'я та спорту, стор. 106*). Ці заняття додаються до вашого списку активностей.

Тренування

Годинник допоможе вам виконати всі етапи, з яких складається багатетапне тренування, з окремими цілями на кожному етапі, такими як відстань, час, кількість повторень або інші показники. У годиннику доступні кілька стандартних тренувань для різних видів фізичних занять, включаючи силові, кардіотренування, біг і велосипед. Ви можете створити і знайти інші тренування та плани з використанням програми Garmin Connect й передати їх на свій пристрій.

Якщо годинник у режимі використання крісла-коляски, у ньому доступні кілька стандартних тренувань із відштовхування, велотренажер із ручним приводом тощо (*Профіль користувача, стор. 121*).

На годиннику: можна відкрити програму для тренувань зі списку занять, щоб відобразити всі завантажені на годинник тренування (*Налаштування занять і програм, стор. 33*).

У ній можна також переглянути історію тренувань.

У програмі: можна створювати й знаходити додаткові тренування чи вибирати тренувальні плани з вбудованими тренуваннями та пересилати їх на свій годинник (*Після тренування від Garmin Connect, стор. 59*).

Ви можете планувати тренування.

Ви можете оновлювати й редагувати свої поточні тренування.

Початок тренування

Годинник допоможе вам пройти всі етапи тренування.

1 Проведіть по циферблату годинника вліво.

ПІДКАЗКА: якщо на сьогодні у вас уже є заплановане або запропоноване тренування, прокрутіть униз і виберіть **Тренування**.

2 Виберіть **Заняття**, а потім – потрібну активність.

3 Прокрутити вниз.

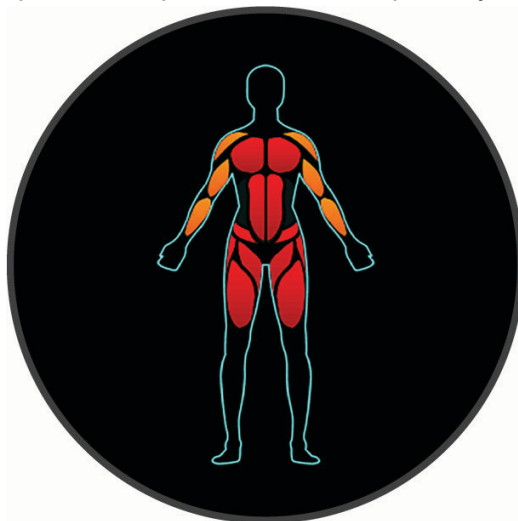
4 Виберіть **Тренування > Бібліотека тренувань**.

5 Виберіть тренування.

ПРИМІТКА. у списку відображаються лише тренування, що сумісні з вибраним типом фізичної активності.

6 Проведіть пальцем угору, щоб переглянути етапи тренування (додатково).

ПІДКАЗКА: якщо доступно, торкніться карти м'язів, щоб переглянути цільові групи м'язів.



7 Якщо цей елемент доступний, виберіть **Почати тренування**.

8 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.

Після того як ви розпочали тренування, годинник відображає кожен його етап, примітки до етапів, якщо такі є, необов'язкові цілі, а також поточні дані тренування. Для силових тренувань і занять із йоги та пілатесу відображається допоміжна анімація.

Після тренування від Garmin Connect

Для завантаження тренування з Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стор. 99).

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Запустіть програму Garmin Connect і виберіть **...**.
 - Перейдіть на вебсторінку connect.garmin.com.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Тренування**.
- 3 Знайдіть тренування або створіть і збережіть нове тренування.
- 4 Виберіть  або **Надіслати на пристрій**.
- 5 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Інтервальні тренування

Інтервальні тренування можуть бути довільними або структурованими. Основою структурованих повторів може бути дистанція або час. Пристрій збереже ваше персоналізоване інтервальне тренування, доки ви не відредагуєте його знову.

ПІДКАЗКА: усі інтервальні тренування включають етап заминки, не обмежений часом.

Початок інтервального тренування

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття**, а потім – потрібну активність.
- 3 Прокрутити вниз.
- 4 Виберіть **Тренування > Швидке тренування > Інтервали**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Відкриті повтори**, щоб позначити інтервали й періоди відпочинку вручну, натиснувши .
 - Виберіть **Заплановані повтори > Почати тренування**, щоб почати інтервальне тренування на основі відстані або часу.
- 6 За потреби натисніть , щоб включити розминку перед тренуванням.
- 7 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
- 8 У разі інтервального тренування з розминкою натисніть , щоб почати перший інтервал.
- 9 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 10 У будь-який час натисніть , щоб зупинити поточний інтервал або період відпочинку й перейти до наступного інтервалу або періоду відпочинку (за бажанням).

Після завершення всіх інтервалів з'явиться відповідне повідомлення.

Налаштування інтервального тренування

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття**, а потім – потрібну активність.
- 3 Прокрутити вниз.
- 4 Виберіть **Тренування > Швидке тренування > Інтервали > Заплановані повтори > Більше > Редагувати тренування**.
- 5 Виберіть один чи кілька варіантів:
 - Щоб задати тривалість і тип інтервалу, виберіть **Інтервал**.
 - Щоб установити тривалість і тип відпочинку, виберіть **Відпоч..**
 - Щоб установити кількість повторів, виберіть **Повторення**.
 - Щоб додати до тренування розминку, не обмежену часом, виберіть **Розминка > Увімкнути**.
- 6 Проведіть пальцем праворуч, щоб повернутися до заняття.

Годинник збереже ваше персоналізоване інтервальне тренування, доки ви не відредагуєте його знову.

Закінчення інтервального тренування

- У будь-який час натисніть , щоб зупинити поточний інтервал або період відпочинку й перейти до наступного інтервалу або періоду відпочинку.
- Після завершення всіх інтервалів і періодів відпочинку натисніть  для завершення інтервального тренування і переходу на таймер, який можна використовувати для того, щоб «випустити пару».
- У будь-який час натисніть , щоб зупинити таймер активності. Ви можете відновити роботу таймера або завершити інтервальне тренування.

Установлення цілі тренування

Функція цілі тренування працює з функцією Virtual Partner®, щоб ви могли тренуватися до досягнення встановленої цілі щодо дистанції, дистанції та часу, дистанції та темпу або дистанції та швидкості. Під час тренування годинник у реальному часі надає інформацію про те, наскільки ви наблизилися до досягнення цілі тренування.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття**, а потім – потрібну активність.
- 3 Прокрутити вниз.
- 4 Виберіть **Тренування**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Вибрати мету**.
 - Виберіть **Швидке тренування**.

ПРИМІТКА. деякі параметри доступні не для всіх типів активностей.

- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Інтервали**, щоб установити повторення на основі часу або відстані.
 - Виберіть **Відстань і час**, щоб вибрати цільову відстань і цільовий час.
 - Виберіть **Відстань і темп** або **Відстань і швидкість**, щоб вибрати цільову відстань і цільовий темп або цільову швидкість.
 - Виберіть **Лише відстань**, щоб вибрати попередньо встановлену дистанцію або ввести власну дистанцію.
- 7 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.

Тренування PacePro™

Під час перегонів бігуни часто вдягають браслети для контролю темпу, щоб досягти поставленої мети. Функція PacePro дає змогу створити власний браслет на основі дистанції та темпу або дистанції та часу. Ви також можете створити браслет темпу для відомої дистанції, щоб оптимізувати свої зусилля відповідно до змін висоти.

Ви можете створити план PacePro за допомогою програми Garmin Connect. Перш ніж починати бігти маршрутом, ви можете переглянути інтервали й графік рельєфу.

Завантаження плану PacePro з Garmin Connect

Для завантаження плану PacePro з Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стор. 99).

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Запустіть програму Garmin Connect і виберіть ●●●.
 - Перейдіть на вебсторінку connect.garmin.com.
- 2 Виберіть **Тренування й планування > Стратегії темпу PacePro**.
- 3 Дотримуйтеся інструкцій на екрані, щоб створити й зберегти план PacePro.
- 4 Виберіть  або **Надіслати на пристрій**.

Створення плану RacePro на годиннику

Перш ніж створювати на годиннику план RacePro, необхідно створити маршрут ([Створення маршруту в Garmin Connect, стор. 113](#)).

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття**, а потім – потрібну активність на свіжому повітрі.
- 3 Прокрутіть униз, щоб вибрати **Тренування > Плани RacePro > Створити**.
- 4 Виберіть маршрут.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Цільовий темп** і введіть цільовий темп.
 - Виберіть **Цільовий час** і введіть цільовий час.Прокрутіть униз, щоб переглянути свій діапазон темпу й відрізки.
- 6 Натисніть .
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть **Використовувати план**, щоб розпочати план.
 - Виберіть **Карта**, щоб переглянути маршрут на карті.
 - Виберіть **Видалити**, щоб скинути план.

Запуск плану PacePro

Перш ніж розпочинати план PacePro, його слід завантажити зі свого облікового запису Garmin Connect.

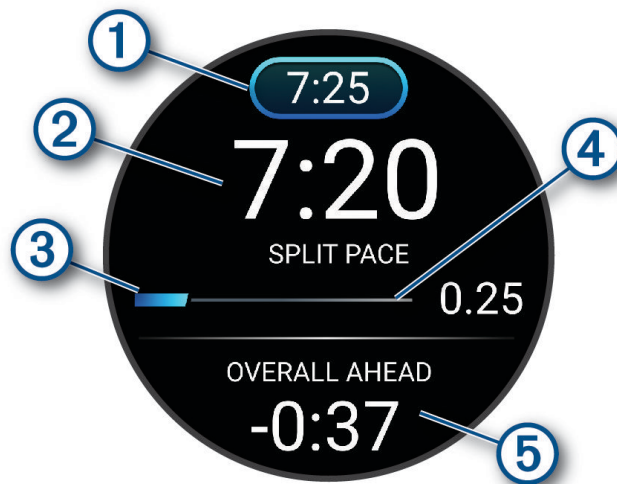
- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття**, а потім – потрібну активність на свіжому повітрі.
- 3 Прокрутити вниз.
- 4 Виберіть **Тренування** > **Плани PacePro**.
- 5 Виберіть план.

ПІДКАЗКА: прокрутіть униз, щоб переглянути свій діапазон темпу й відрізки.

- 6 Натисніть .

ПІДКАЗКА: виберіть Карта, щоб попередньо переглянути мапу перед ухваленням плану PacePro.

- 7 Натисніть **Використовувати план**, щоб розпочати план.
- 8 За необхідності натисніть , щоб увімкнути навігацію за маршрутом.
- 9 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.



①	Цільовий темп на відрізку
②	Поточний темп на відрізку
③	Хід проходження відрізку
④	Відстань, що залишилася до кінця відрізку
⑤	Загальний час випередження або відставання від цільового часу

Порівняння з попередньою активністю

Ви можете змагатися із попередньо записаною активністю або завантаженим часом активності на маршруті. Ця функція в поєднанні з функцією Virtual Partner дає змогу побачити, наскільки ви перевершуєте власні результати або відстаєте від них під час активності.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція недоступна.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття**, а потім – потрібну активність.
- 3 Прокрутити вниз.
- 4 Виберіть **Тренування** > **Перегони із собою**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть **3 історії**, щоб вибрати раніше записану активність на своєму пристрої.
 - Натисніть **Завантажено**, щоб вибрати маршрут, який ви завантажили зі свого облікового запису Garmin Connect.
- 6 Виберіть активність.
- 7 Якщо необхідно, натисніть  і виберіть **Перегони**.
- 8 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
- 9 Після завершення заняття натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Календар перегонів та основні перегони

Коли ви додаєте подію перегонів до календаря Garmin Connect, ви можете переглянути її на своєму годиннику, додавши віджет основних перегонів ([Віджети](#), стор. 42). Дата події має бути в межах наступних 365 днів. На годиннику відображається зворотний відлік до події, ваш цільовий час або прогнозований час фінішу (лише для бігових подій), а також інформація про погоду.



ПРИМІТКА. історична інформація про погоду для місця й дати події доступна одразу. Дані місцевого прогнозу з'являються приблизно за 14 днів до події.

Якщо ви додаєте кілька перегонів, вам буде запропоновано вибрати основні.

Залежно від доступності даних про маршрут для вашої події ви можете переглянути дані про висоту, мапу маршруту й додати план PacePro ([Тренування PacePro™](#), стор. 60).

Тренування перед перегонами

Ваш годинник може запропонувати щоденні тренування, які допоможуть підготуватися до бігових або велосипедних перегонів, якщо у вас є розрахункове значення максимального VO2 (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 66*).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Перегонита події > Знайти подію**.
- 3 Знайдіть подію у вашому районі.
Також можна вибрати **Створити подію**, щоб створити власну подію.
- 4 Виберіть **Додати до календаря**.
- 5 Синхронізуйте годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect.
- 6 На годиннику прокрутіть екран до віджету основних перегонів, щоб побачити зворотний відлік до основних перегонів.
- 7 Коли відображається циферблат годинника, натисніть  і виберіть заняття з бігу або їзди на велосипеді.

ПРИМІТКА. якщо ви виконали принаймні одну пробіжку на свіжому повітрі з даними про частоту серцевих скорочень або одну поїздку з даними про частоту серцевих скорочень і зусилля, на годиннику відобразяться рекомендації щодо щоденних тренувань.

Записування тесту порогової швидкості плавання

Значення вашої порогової швидкості плавання (Critical Swim Speed, CSS) – це результат тесту зі змаганням на час, виражений як темп на 100 метрів. CSS є теоретичною швидкістю, яку ви здатні постійно підтримувати без виснаження. Показник CSS можна використовувати для керування своїм темпом під час тренування й відстеження досягнень.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття > Плавання > Плавання в басейні**.
- 3 Прокрутити вниз.
- 4 Виберіть **Тренування > Бібліотека тренувань > Порогова швидкість плавання > Пройти: тест на порог.шв.плав..**
- 5 Прокрутіть вниз, щоб переглянути етапи тренування (необов'язково).
- 6 Натисніть .
- 7 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
- 8 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Використання Virtual Partner

Функція Virtual Partner є інструментом для тренувань, що допомагає вам досягати своїх цілей. Ви можете встановити для функції Virtual Partner темп, якого хочете дотримуватися.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція недоступна.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття**, а потім – потрібну активність.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.
- 4 Виберіть **Екрани даних > Дод. елем. > Virtual Partner**.
- 5 Введіть значення темпу або швидкості.
ПРИМІТКА. ви можете змінити порядок відображення екранів даних (додатково).
- 6 Почніть активність (*Початок заняття, стор. 11*).
- 7 Прокрутіть Virtual Partner екран і подивіться, хто лідирує.

Про календар тренувань

Календар тренувань на годиннику є розширенням календаря або розкладу тренувань, який ви налаштували у своєму обліковому записі Garmin Connect. Додавши кілька тренувань до календаря Garmin Connect, ви можете надіслати їх на свій пристрій. Усі заплановані тренування, надіслані на пристрій, відображаються у віджеті календаря. Вибравши день у календарі, ви можете переглянути або виконати тренування. Заплановане тренування залишається на вашому годиннику незалежно від того, виконали ви його або пропустили. Коли ви надсилаєте заплановані тренування з Garmin Connect, вони замінюють собою наявний календар тренувань.

Адаптивні плани тренування

У вашому обліковому записі Garmin Connect є адаптивний план тренування й тренер Garmin, які допоможуть вам досягти ваших тренувальних цілей. Наприклад, ви можете відповісти на кілька запитань і знайти план, за допомогою якого можна підготуватися до 5-кілометрових перегонів. Цей план адаптується до вашого поточного фізичного стану, уподобань щодо тренування й графіка, а також дати перегонів. Коли ви починаєте виконання плану, у списку віджетів на годиннику Venu з'являється віджет тренера Garmin.

Увімкнення самоаналізу

Зберігаючи тренування, ви можете оцінити свої зусилля та самопочуття під час тренування. Інформацію про самоаналіз можна переглянути у своєму обліковому записі Garmin Connect.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть тип заняття.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

- 3 Виберіть **Налаштування > Самоаналіз**.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб здійснювати самоаналіз тільки після тренувань, виберіть **Лише тренування**.
 - Щоб виконувати самоаналіз після кожного заняття, виберіть **Завжди**.

Вимірювання показників

Ці вимірювання є приблизними оцінками, які допомагають вам відстежувати й розуміти вашу тренувальну активність і результативність у перегонах. Для вимірювання потрібно виконати кілька вправ із використанням зап'ясткового або сумісного нагрудного пульсометра. Для вимірювання показників їзди на велосипеді потрібен пульсометр і вимірювач зусилля.

Ці оцінки надає та підтримує Firstbeat Analytics™. Додаткову інформацію див. на сторінці garmin.com/performance-data/running.

ПРИМІТКА. оцінки спочатку можуть здатися неточними. Ви маєте виконати кілька дій, щоб годинник дізнався ваші фізичні показники.

Зусилля функціонального порога (FTP): для визначення FTP годинник використовує дані профілю користувача, введені під час початкового налаштування (*Розрахунок оцінки ЗФП, стор. 70*).

Стан варіабельності ЧСС: годинник аналізує показники серцевого ритму на зап'ястку під час сну, щоб визначити стан варіабельності частоти серцевих скорочень (ЧСС) на основі ваших особистих довгострокових середніх значень варіабельності (*Стан варіабельності пульсу, стор. 69*).

Лактатний поріг: вимірювання лактатного порога вимагає наявності нагрудного пульсометра.

Лактатний поріг – це точка, з якої ваші м'язи починають швидко втомлюватися. Годинник вимірює рівень лактатного порога на основі даних про частоту серцевих скорочень і темп (*Лактатний поріг, стор. 71*).

Прогнозований час перегонів: годинник використовує розрахункове значення максимального VO2 і вашу історію тренувань для визначення цільового часу перегонів на основі вашого поточного фізичного стану (*Перегляд прогнозованого часу перегонів, стор. 68*).

Стан продуктивності: стан вашої продуктивності – це оцінка в реальному часі після 6–20 хвилин активності. Його можна додати як поле даних для перегляду стану продуктивності впродовж решти активності. Цей показник порівнює ваш стан у реальному часі з вашим середнім рівнем фізичної підготовки (*Стан продуктивності, стор. 70*).

Макс. VO2: макс. VO2 – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), який може споживати ваш організм за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 66*).

Про розрахункові значення максимального VO2

Макс. VO2 – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), спожитий за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження. Простіше кажучи, максимальний VO2 – це показник продуктивності спортсмена, що підвищується пропорційно до рівня фізичної підготовки. Щоби відображався ваш максимальний VO2, разом із пристроєм Venu 4 потрібно використовувати зап'ястковий пульсометр чи сумісний нагрудний пульсометр. Цей пристрій окремо вимірює максимальний VO2 для бігу та для їзди на велосипеді. Щоб отримати точний показник максимального VO2, потрібно кілька хвилин побігати під відкритим небом з увімкненою функцією GPS або проїхатися за помірної інтенсивності, використовуючи при цьому сумісний датчик зусилля.

Розрахунковий показник максимального VO2 відображається на пристрої у вигляді числа, опису й положення на кольоровому лічильнику. В обліковому записі Garmin Connect можна переглянути додаткову інформацію про розрахункове значення максимального VO2, наприклад, як цей показник оцінюється відповідно до вашого віку й статі.



 Фіолетовий	Неперевершено
 Синій	Відмінно
 Зелений	Добре
 Помаранчевий	Непогано
 Червоний	Погано

Показник максимального VO2 надає Firstbeat Analytics. Аналіз максимального VO2 надається з дозволу The Cooper Institute®. Докладнішу інформацію можна знайти в додатку (*Стандартні показники макс. VO2*, стор. 140), а також на сайті www.CooperInstitute.org.

Визначення розрахункового значення макс. VO2 для бігу

Для роботи цієї функції необхідні дані про пульс, зчитані із зап'ястка або отримані із сумісного нагрудного пульсометра. Якщо використовується нагрудний пульсометр, його потрібно надіти та сполучити з вашим годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками*, стор. 89).

Для найбільш точного оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача*, стор. 121) і встановіть максимальний пульс (*Налаштування зон пульсу*, стор. 123). Оцінювання спочатку може здатися неточним. Щоб годинник зібрав відомості про вашу бігову продуктивність, потрібно декілька забігів. Ви можете вимкнути записування значення максимального VO2 для бігу на ультрамарафонські дистанції та бігу пересіченою місцевістю, якщо не хочете, щоб ці різновиди бігових занять впливали на розрахунок значення максимального VO2 (*Налаштування активності*, стор. 35).

- 1 Почніть пробіжку.
- 2 Бігайте на свіжому повітрі в помірному або високому темпі й тримайте частоту серцевих скорочень принаймні на рівні 70 % від вашої максимальної ЧСС.
- 3 Після щонайменше 10 хвилин виберіть **Зберегти**.
- 4 Для прокручування результатів вимірювання продуктивності проведіть пальцем угору або вниз.

Визначення розрахункового значення макс. VO2 для їзди на велосипеді

Для роботи цієї функції необхідні вимірювач зусилля й дані про пульс, зчитані із зап'ястка або отримані із сумісного нагрудного пульсометра. Вимірювач зусилля має бути сполученим із вашим годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 89*). Якщо використовується нагрудний пульсометр, його потрібно надіти та сполучити з вашим годинником.

Для найбільш точного оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 121*) і встановіть максимальний пульс (*Налаштування зон пульсу, стор. 123*). Оцінювання спочатку може здатися неточним. Щоб годинник зібрав відомості про вашу продуктивність під час їзди на велосипеді, потрібно здійснити декілька заїздів.

- 1 Запустіть сеанс їзди на велосипеді.
- 2 Проїдьте на велосипеді зі стабільно високою інтенсивністю принаймні 20 хвилин.
- 3 Після завершення заїзду виберіть **Зберегти**.
- 4 Для прокручування результатів вимірювання продуктивності проведіть пальцем угору або вниз.

Перегляд прогнозованого часу перегонів

Для найбільш точного оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 121*) і встановіть максимальний пульс (*Налаштування зон пульсу, стор. 123*).

Годинник використовує розрахункове значення макс. VO2 та історію тренувань для визначення цільового часу перегонів (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 66*). Для уточнення оцінки часу перегонів ваш годинник аналізує дані тренувань за кілька тижнів.

- 1 Проведіть по екрану циферблата пальцем угору і знайдіть віджет ефективності бігу.
- 2 Виберіть віджет ефективності бігу.
- 3 Прокрутіть, щоб переглянути прогнозований час перегонів.



- 4 Натисніть , щоб переглянути прогнози для інших дистанцій.

ПРИМІТКА. прогнози спочатку можуть здатися неточними. Щоб годинник зібрав відомості про вашу бігову продуктивність, потрібно декілька забігів.

Стан варіабельності пульсу

Годинник аналізує показники пульсу на зап'ясті під час сну, щоб визначити варіабельність пульсу (HRV). На варіабельність серцевого ритму впливають тренування, фізична активність, сон, харчування та здорові звички. Показники варіабельності пульсу можуть широко варіюватися залежно від статі, віку й рівня фізичної підготовки. Збалансована варіабельність пульсу може бути свідченням хорошого стану здоров'я, як-от правильний баланс між тренуванням і відновленням, кращий стан серцево-судинної системи й більша стійкість до стресу. Незбалансований або поганий стан може бути ознакою втоми, підвищеної потреби у відновленні або підвищеного стресу. Для отримання найкращих результатів годинник має бути на вас під час сну. Для відображення стану варіабельності пульсу годиннику потрібні три тижні послідовних даних про сон.



Кольорова зона	Стан	Опис
 Зелений	Збалансована	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває в межах базового діапазону.
 Помаранчевий	Незбалансований	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває вище або нижче за базовий діапазон.
 Червоний	Низька	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває значно нижче за базовий діапазон.
Нема кольору	Погано Стан невизначено	Ваші показники варіабельності пульсу в середньому значно нижчі за норму для вашого віку. Невизначеність стану означає, що бракує даних для обчислення середнього значення за сім днів.

Ви можете синхронізувати годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect, щоб переглянути поточний стан варіабельності пульсу, тенденції та зворотний зв'язок щодо навчання.

Стан продуктивності

Коли ви тренуєтеся, наприклад, бігаєте або їздите на велосипеді, функція стану продуктивності аналізує ваш темп, варіабельність і частоту серцевих скорочень, щоб у реальному часі оцінити вашу продуктивність порівняно з вашою середньою фізичною формою. Це значення наближено є відхиленням від вашої базової оцінки максимального об'єму кисню (VO2) у відсотках у реальному часі. Значення стану продуктивності варіюються від -20 до +20. Після перших 6–20 хвилин вашої активності пристрій відображає показник стану продуктивності. Наприклад, значення +5 означає, що ви відпочили, бадьорі та здатні добре пробігти або проїхатися. Можна додати стан продуктивності як поле даних на один з екранів тренування, щоб відстежувати свої можливості протягом усього заняття. Стан продуктивності також може вказувати на рівень втоми, особливо наприкінці тривалої пробіжки чи тривалого заїзду.

ПРИМІТКА. щоб отримати точну оцінку максимального об'єму кисню (VO2) і дізнатися про свою здатність бігати або їздити на велосипеді, потрібно виконати кілька пробіжок або заїздів із пульсометром (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 66*).

Перегляд вашого стану продуктивності

Для роботи цієї функції необхідні дані про пульс, зчитані із зап'ястка або отримані із сумісного нагрудного пульсометра.

- 1 Додайте **Стан виконання** на екран даних (*Налаштування екранів даних, стор. 34*).
- 2 Виконайте пробіжку або заїзд.
За 6–20 хвилин з'явиться інформація про ваш стан продуктивності.
- 3 Для перегляду свого стану продуктивності під час пробіжки або заїзду прокручуйте екран даних.

Розрахунок оцінки ЗФП

Щоб отримати оцінку зусилля функціонального порога (FTP), спочатку необхідно з'єднати в пару вимірювач зусилля та годинник (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 89*), а також отримати оцінку максимального об'єму кисню (VO2) (*Визначення розрахункового значення макс. VO2 для їзди на велосипеді, стор. 68*).

Годинник використовує початкові налаштування з вашого профілю користувача й вашу оцінку макс. VO2 для визначення ЗФП. Годинник автоматично визначатиме ваше FTP під час постійних високоінтенсивних тренувань за допомогою вимірювача зусилля. Для досягнення найкращих результатів слід також використовувати пульсометр.

- 1 Прокрутіть униз на екрані циферблата, щоб відобразити віджет продуктивності.
- 2 Виберіть віджет, щоб переглянути дані про продуктивність.
- 3 Прокрутіть, щоб переглянути оцінку зусилля функціонального порога (ЗФП).

Оцінка ЗФП відображається у вигляді значення, виміряного у ватах на кілограм, вашої вихідної потужності у ватах і положення на колірній шкалі.

 Фіолетовий	Неперевершено
 Синій	Відмінно
 Зелений	Добре
 Помаранчевий	Непогано
 Червоний	Погано

Докладнішу інформацію див. у додатку (*Оцінкові значення FTP, стор. 143*).

Лактатний поріг

Лактатний поріг – це інтенсивність тренування, за якої лактат (молочна кислота) починає накопичуватися в крові. Під час бігу цей рівень інтенсивності оцінюється за темпом, частотою серцевих скорочень або зусиллям. Коли бігун перевищує поріг, втома починає наростати з більшою інтенсивністю. Для досвідчених бігунів поріг настає приблизно на рівні 90% від максимальної частоти серцевих скорочень на дистанції, коли відстань сягає від 10 км до напівмарафонської дистанції. Для середньостатистичних бігунів лактатний поріг часто перебуває значно нижче 90% від максимальної частоти серцевих скорочень. Знаючи свій лактатний поріг, ви можете визначити, як інтенсивно слід тренуватися або коли потрібно додати зусиль під час забігу.

Якщо ви вже знаєте своє значення пульсу лактатного порога, введіть його в налаштуваннях свого профілю користувача (*Налаштування зон пульсу, стор. 123*). Ви можете ввімкнути функцію **Автоматичне визначення**, щоб автоматично записувати свій лактатний поріг під час активності.

Тренувальний стан

Ці вимірювання є приблизними оцінками, які допомагають вам відстежувати й розуміти свою тренувальну активність. Для вимірювання потрібно займатися фізичними вправами протягом двох тижнів із використанням зап'ясткового або сумісного нагрудного пульсометра. Для вимірювання показників їзди на велосипеді потрібен пульсометр і вимірювач зусилля. Спочатку вимірювання можуть здаватися неточними, оскільки годинник вивчає ваші характеристики.

Ці оцінки надає та підтримує Firstbeat Analytics. Додаткову інформацію див. на сторінці garmin.com/performance-data/running.



Тренувальний стан: показник тренувального стану відображає вплив тренування на ваш фізичний стан і результати. Тренувальний стан змінюється разом із показниками максимального VO2, високого короткочасного навантаження та стану варіабельності ЧСС протягом певного періоду.

Макс. VO2: макс. VO2 – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), який може споживати ваш організм за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 66*).

Варіабельність ЧСС: варіабельність ЧСС – це стан варіабельності вашого серцевого ритму (частоти серцевих скорочень) за минулі сім днів (*Стан варіабельності пульсу, стор. 69*).

Високе короткочасне навантаження: високе короткочасне навантаження – це зважена сума ваших останніх показників тренувального навантаження, включно із тривалістю та інтенсивністю вправи. (*Високе короткочасне навантаження, стор. 73*).

Фокус тренувального навантаження: годинник аналізує та розподіляє тренувальне навантаження по різних категоріях на основі інтенсивності та структури кожної зареєстрованої активності. Фокус тренувального навантаження включає загальне навантаження, накопичене за кожною категорією, і фокус тренування. Годинник відображає розподіл навантажень за минулі 4 тижні (*Фокус тренувального навантаження, стор. 74*).

Час відновлення: час відновлення показує, скільки часу залишилося до моменту, як ви повністю відновитеся й будете готові до наступного важкого тренування. (*Час відновлення, стор. 77*)

Рівні тренувального стану

Показник тренувального стану відображає вплив тренування на ваш фізичний стан і результати. Тренувальний стан змінюється разом із показниками максимального VO₂, високого короткочасного навантаження та стану варіабельності ЧСС протягом певного періоду. На основі свого тренувального стану ви можете планувати майбутні тренування і продовжувати покращувати свій рівень фізичної підготовки.

Стан не визначено: для визначення тренувального стану годиннику потрібно записати кілька видів активності протягом двох тижнів з результатами макс. VO₂ під час бігу або їзди на велосипеді.

Утрата форми: у вас перерва в тренуваннях або ви тренуєтеся набагато менше, ніж зазвичай, протягом тижня або більше. Утрата форми означає, що ви не можете підтримувати рівень фізичної підготовки. Щоб побачити покращення, спробуйте збільшити тренувальне навантаження.

Відновлення: зменшене тренувальне навантаження дозволяє вашому організму відновитися, що дуже важливо протягом періодів важкого тренування. Ви зможете повернутися до більш інтенсивних навантажень, коли відчуєте, що готові.

Підтримка форми: ваше поточне тренувальне навантаження достатнє для підтримання вашого фізичного стану. Щоб побачити покращення, спробуйте зробити тренування більш різноманітними або збільшити їх об'єм.

Продуктивно: ваше поточне тренувальне навантаження добре впливає на ваш фізичний стан і результати. Не забувайте включати до тренувального плану періоди відновлення для підтримки фізичного стану.

Пік: ви в ідеальному стані для перегонів. Раніше ви зменшили тренувальне навантаження, щоб дозволити організму відновитися й повністю відпочити після попереднього тренування. Завжди розраховуйте наперед, тому що таку пікову форму можна підтримувати лише протягом короткого часу.

Виснаження: ваше тренувальне навантаження зависоке й контрпродуктивне. Ваш організм потребує відпочинку. Дайте собі час на відновлення: додайте до свого плану легше тренування.

Непродуктивно: ваше тренувальне навантаження на доброму рівні, але ваш фізичний стан погіршується. Спробуйте зосередитися на відпочинку, харчуванні та керуванні стресом.

Виявлено напруження: існує дисбаланс між вашим відновленням і тренувальним навантаженням. Це нормальний результат після важкого тренування або серйозної події. Можливо, ваш організм намагається відновитися, тому вам слід звернути увагу на загальний стан здоров'я.

Поради щодо отримання даних про тренувальний стан

Функція тренувального стану залежить від актуальності оцінок рівня вашої фізичної підготовки, зокрема, принаймні одного вимірювання рівня макс. VO2 на тиждень ([Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 66](#)). Для бігових активностей у приміщенні розрахункове значення макс. VO2 не генерується, щоб зберегти точність тенденції рівня фізичної підготовки. Ви можете вимкнути записування значення максимального VO2 для бігу на ультрамарафонські дистанції та бігу пересіченою місцевістю, якщо не хочете, щоб ці різновиди бігових занять впливали на розрахунок значення максимального VO2 ([Налаштування активності, стор. 35](#)).

Щоб отримати максимальну користь від функції тренувального стану, ви можете скористатися цими порадами.

- Щонайменше один раз на тиждень бігайте або катайтеся на велосипеді на свіжому повітрі, використовуючи вимірювач зусилля, і тримайте частоту серцевих скорочень вище рівня 70% від вашої максимальної ЧСС протягом щонайменше 10 хвилин.
Після використання годинника протягом одного-двох тижнів ваш тренувальний статус має бути доступним.
- Записуйте всі свої фізичні активності на основному тренувальному пристрої, щоб годинник міг дізнаватися про ваші результати ([Синхронізація занять і вимірювань продуктивності, стор. 101](#)).
- Постійно носіть годинник під час сну для безперервного отримання даних про актуальний стан варіабельності ЧСС. Актуальні дані про стан варіабельності ЧСС допоможуть визначити фактичний тренувальний стан, коли у вас не дуже багато активностей з вимірюванням максимального VO2.

Високе короткочасне навантаження

Високе короткочасне навантаження – це зважена сума вашого надлишкового споживання кисню після навантаження (Post-Exercise Oxygen Consumption, EPOC) за останні кілька днів. Цей показник демонструє, чи є ваше поточне навантаження низьким, оптимальним, високим або дуже високим. Оптимальний діапазон базується на вашому індивідуальному рівні фізичної підготовки та історії тренувань. Діапазон змінюється зі збільшенням або зменшенням часу та інтенсивності тренування.

Фокус тренувального навантаження

Щоб максимізувати показники й покращити фізичну форму, тренування слід розподілити на три категорії: низькоінтенсивні аеробні, високоінтенсивні аеробні та анаеробні. Фокус тренувального навантаження показує, яка частина ваших тренувань наразі припадає на кожну категорію, і пропонує тренувальні цілі. Щоб визначити, чи є ваше тренувальне навантаження низьким, оптимальним або високим, потрібно щонайменше 7 тренувальних днів. Після 4 тижнів історії тренувань ваша оцінка тренувального навантаження міститиме докладнішу інформацію про цілі, яка допоможе вам збалансувати тренувальну діяльність.

Нижче за цілі: ваше тренувальне навантаження за 4 тижні нижче за оптимальне в усіх категоріях інтенсивності.

Нестача низькоінтенсивного аеробного навантаження: спробуйте додати більше низькоінтенсивних аеробних навантажень, щоб забезпечити відновлення й збалансувати тренування більш високої інтенсивності.

Нестача високоінтенсивного аеробного навантаження: спробуйте додати більше високоінтенсивних аеробних навантажень, щоб із часом підвищити лактатний поріг і рівень макс. VO2.

Нестача анаеробного навантаження: спробуйте додати кілька більш інтенсивних анаеробних вправ, щоб із часом покращити швидкість та анаеробні здібності.

Збалансована: ваше тренувальне навантаження збалансоване й забезпечує всебічну користь для вашого фізичного стану, якщо ви продовжуєте тренуватися.

Фокус на низькоінтенсивних аеробних навантаженнях: ваше тренувальне навантаження – це переважно низькоінтенсивна аеробна активність. Це забезпечує міцний фундамент і готує вас до інтенсивніших тренувань.

Фокус на високоінтенсивних аеробних навантаженнях: ваше тренувальне навантаження – це переважно високоінтенсивна аеробна активність. Це допоможе покращити лактатний поріг, рівень макс. VO2 й витривалість.

Фокус на анаеробних навантаженнях: ваше тренувальне навантаження – це переважно інтенсивна активність. Такий режим сприяє швидкому покращенню фізичного стану, але його слід збалансувати низькоінтенсивними аеробними вправами.

Вище за цілі: ваше тренувальне навантаження за 4 тижні вище за оптимальне.

Коефіцієнт навантаження

Коефіцієнт навантаження – це відношення вашого високого короткочасного тренувального навантаження до довгострокового тренувального навантаження. Цей показник допомагає відстежувати зміни в тренувальному навантаженні.

Стан	Значення	Опис
Стан не визначено	Немає	Коефіцієнт навантаження буде видно після 2-х тижнів тренувань.
Низька	Нижче 0,8	Ваше короткострокове тренувальне навантаження нижче, ніж довгострокове тренувальне навантаження.
Оптимальний 	Від 0,8 до 1,4	Короткострокові та довгострокові тренувальні навантаження збалансовані. Оптимальний діапазон базується на вашому індивідуальному рівні фізичної підготовки та історії тренувань.
Високе	Від 1,5 до 1,9	Короткострокове тренувальне навантаження перевищує довгострокове тренувальне навантаження.
Дуже високе	2,0 або вище	Короткочасне тренувальне навантаження значно перевищує довготривале тренувальне навантаження.

Про тренувальний ефект

Тренувальний ефект є показником впливу активності на вашу аеробну та анаеробну здатність. Тренувальний ефект накопичується під час тренування. Із плином активності значення тренувального ефекту зростає. Тренувальний ефект визначається на основі даних вашого профілю користувача та історії тренувань, а також частоти серцевих скорочень, тривалості та інтенсивності вашої активності. Існує сім різних міток тренувального ефекту, які описують основну користь від вашої активності. Кожна мітка має кольорове кодування й відповідає вашому фокусу тренувального навантаження (**Фокус тренувального навантаження, стор. 74**). Кожна фраза зворотного зв'язку, наприклад «Значний вплив на макс. VO2», має відповідний опис у деталях вашої активності Garmin Connect.

Функція «Ефективність аеробного тренування» на підставі пульсу визначає, як акумульована інтенсивність вправ впливає на збільшення аеробної витривалості, та вказує, чи тренування підтримує або покращує ваш фізичний стан. Надлишкове споживання кисню після навантаження (EPOC), накопичене під час тренування, зіставляється з діапазоном значень, які враховують ваш рівень фізичної підготовки та тренувальні звички. Постійні тренування із середніми навантаженнями або тренування з великими інтервалами (> 180 с) позитивно впливають на аеробний метаболізм і покращують аеробний ефект тренування.

Функція «Ефективність анаеробного тренування» вимірює пульс і швидкість (або зусилля) та визначає, чи сприяє тренування здатності витримувати навантаження з дуже високою інтенсивністю. Ви отримуєте значення, що базується на анаеробному компоненті EPOC і типі активності. Повторювані інтервали високої інтенсивності від 10 до 120 секунд дуже корисні для анаеробної витривалості, тому мають наслідком покращений анаеробний тренувальний ефект.

Ви можете додати поля даних Еф-ність аероб. трен. та Еф-ність анаероб. трен. на один з екранів тренування, щоб контролювати свої показники протягом активності.

Тренувальний ефект	Аеробний ефект	Анаеробний ефект
Від 0,0 до 0,9	Немає ефекту.	Немає ефекту.
Від 1,0 до 1,9	Незначний ефект.	Незначний ефект.
Від 2,0 до 2,9	Підтримує вашу аеробну здатність.	Підтримує вашу анаеробну здатність.
Від 3,0 до 3,9	Впливає на вашу аеробну здатність.	Впливає на вашу анаеробну здатність.
Від 4,0 до 4,9	Сильно впливає на вашу аеробну здатність.	Сильно впливає на вашу анаеробну здатність.
5,0	Надмірне та потенційно шкідливе, якщо часу на відновлення недостатньо.	Надмірне та потенційно шкідливе, якщо часу на відновлення недостатньо.

Технологію тренувального ефекту надає та підтримує Firstbeat Analytics. Докладнішу інформацію див. на сторінці firstbeat.com.

Готовність до тренування

Функція оцінки готовності до тренування включає показник і коротке повідомлення, які допомагають визначити вашу готовність до тренування кожного дня. Цей показник безперервно обчислюється та оновлюється протягом дня з використанням таких факторів:

- Показник сну (минулої ночі)
- Час відновлення
- Стан варіабельності ЧСС
- Високе короткочасне навантаження
- Історія сну (минулі 3 ночі)
- Історія стресу (минулі 3 дні)

Колірна зона	Показник	Опис
 Фіолетовий	Від 95 до 100	Відмінний Найкращий
 Синій	Від 75 до 94	Високе Готовий до викликів
 Зелений	Від 50 до 74	Помірний Готовий до тренувань
 Помаранчевий	Від 25 до 49	Низький Час сповільнитися
 Червоний	Від 1 до 24	Поганий Нехай ваше тіло відновиться



Щоб переглянути попередні оцінки готовності до тренування, перейдіть в обліковий запис Garmin Connect.

Час відновлення

Можна використовувати пристрій Garmin із пульсометром на зап'ясті або сумісним нагрудним пульсометром, щоб дізнатися, скільки часу залишилося до повного відновлення та готовності до наступного інтенсивного тренування.

ПРИМІТКА. рекомендація щодо часу відновлення ґрунтується на оцінці вашого максимального показника VO2 і може спочатку здаватися неточною. Ви маєте виконати кілька дій, щоб пристрій дізнався ваші фізичні показники.

Час відновлення з'являється одразу після активності. Час відраховується до оптимального моменту, коли можна почати наступне інтенсивне тренування. Пристрій оновлює час відновлення протягом дня на основі змін у режимі сну, стресу, розслаблення та фізичної активності.

Пульс відновлення

Якщо ви тренуєтеся за допомогою наручного пульсометра або сумісного нагрудного пульсометра, то можете перевіряти значення пульсу відновлення після кожного тренування. Пульс відновлення – це різниця між частотою серцевих скорочень під час вправ і частотою через дві хвилини після припинення активності. Наприклад, після звичайної тренувальної пробіжки ви зупиняєте таймер. Частота вашого пульсу становить 140 уд/хв. Після двох хвилин бездіяльності або охолодження ваш пульс становить 90 уд/хв. Ваш пульс відновлення становить 50 уд/хв (140 мінус 90). Деякі дослідження пов'язують пульс відновлення зі здоров'ям серця. Вищі показники зазвичай свідчать про здоровіше серце.

ПІДКАЗКА: для досягнення найкращих результатів вам варто припинити рух на дві хвилини, поки пристрій обчислює значення пульсу відновлення.

ПРИМІТКА. показник пульсу відновлення не розрахований для занять із низьким рівнем навантаження, як-от йога.

Журнал

Журнал містить дані про час, дистанцію, калорії, середній темп або середню швидкість, дані кола й додаткову інформацію з датчиків.

ПРИМІТКА. якщо пам'ять пристрою заповнено, ваші найстаріші дані буде перезаписано.

Використання історії

Історія містить збережені дані про активність, рекорди та підсумки.

Для швидкого доступу до даних про активність на годиннику є віджет історії (*Віджети, стор. 42*).

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Історія**.
Відобразиться гістограма нещодавньої активності.
- 3 Проведіть пальцем вліво, щоб переглянути параметри.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити період часу для гістограми, виберіть **Параметри графіка**.
 - Щоб переглянути персональні рекорди за видами спорту, виберіть **Рекорди** (*Персональні рекорди, стор. 78*).
 - Щоб переглянути результати за тиждень або місяць, виберіть **Усього** (*Перегляд загальних даних, стор. 79*).
- 5 Натисніть , щоб повернутися до гістограми.
- 6 Прокрутіть униз, щоб переглянути історію активності.
- 7 Виберіть тип заняття.
- 8 Проведіть пальцем вліво, щоб переглянути параметри.

Історія універсальних тренувань

Пристрій зберігає загальний підсумок універсальних тренувань у кількох видах спорту, включно із загальною відстанню, часом, кількістю калорій і даними про додаткові аксесуари. Пристрій також відокремлює дані про активність для сегмента кожного виду спорту й переходу, щоб ви могли порівнювати подібні тренування й відстежувати, як швидко ви виконуєте переходи. Історія переходів містить дані про відстань, час, середню швидкість і кількість калорій.

Персональні рекорди

Коли ви завершуєте активність, годинник показує персональні рекорди, яких ви досягли (якщо це сталося). До особистих рекордів належать ваш найкоротший час на кількох типових дистанціях, найбільша вага для основних силових вправ, найдовші забіг, поїздка велосипедом або заплив. Для занять на інвалідному візку особисті рекорди включають штовхання, їзду й кількість послідовних днів, коли досягалися цілі.

ПРИМІТКА. для велосипедних занять персональні рекорди також включають найбільший підйом та найкраще зусилля (для цього потрібний відповідний вимірювач).

Перегляд персональних рекордів

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Історія**.
- 3 Проведіть пальцем вліво, щоб переглянути параметри.
- 4 Виберіть **Рекорди**.
- 5 Виберіть вид спорту.
- 6 Виберіть рекорд.
- 7 Виберіть **Переглянути рекорд**.

Відновлення персонального рекорду

Для персонального рекорду можна відновити попереднє значення,

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Історія**.
- 3 Проведіть пальцем вліво, щоб переглянути параметри.
- 4 Виберіть **Рекорди**.
- 5 Виберіть вид спорту.
- 6 Виберіть рекорд, який хочете відновити.
- 7 Виберіть **Попереднє** > ✓.

ПРИМІТКА. ця дія не призводить до видалення збережених типів фізичних навантажень.

Видалення персональних рекордів

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Історія**.
- 3 Проведіть пальцем вліво, щоб переглянути параметри.
- 4 Виберіть **Рекорди**.
- 5 Виберіть вид спорту.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб видалити один рекорд, виберіть його та натисніть **Скинути рекорд** > ✓.
 - Щоб видалити всі рекорди для певного виду спорту, натисніть **Скинути всі рекорди** > ✓.

ПРИМІТКА. ця дія не призводить до видалення збережених типів фізичних навантажень.

Перегляд загальних даних

Можна переглядати накопичені дані про відстань і час, збережені на годиннику.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Історія**.
- 3 Проведіть пальцем вліво, щоб переглянути параметри.
- 4 Виберіть **Усього**.
- 5 Виберіть тип заняття.
- 6 Виберіть варіант для перегляду загальних показників за тиждень чи місяць.

Програма Clocks

Налаштування будильника

Можна встановити декілька сигналів будильника.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Годинники > Попередження**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб установити та зберегти будильник вперше, введіть час будильника.
 - Щоб установити та зберегти додаткові будильники, виберіть **Додати сигнал будильника** і введіть час будильника.
- 4 Прокрутіть сторінку вниз, щоб переглянути інші варіанти.
- 5 Виберіть **Зберегти**.

Редагування налаштувань будильника

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Годинники > Попередження**.
- 3 Виберіть будильник.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб увімкнути або вимкнути будильник, виберіть **Стан**.
 - Щоб змінити час будильника, виберіть **Час**.
 - Щоб установити будильник, який обережно розбудить вас за 30 хвилин до запланованого часу на основі оптимального часу сну, виберіть **Розумне пробудження**.

ПРИМІТКА. ваш будильник завжди спрацює у вибраний час на додаток до будь-яких раніших будильників. Наприклад, якщо будильник установлено на 08:00 ранку, він може м'яко сповістити вас про наближення часу прокидання між 07:30 і 08:00 ранку.

- Щоб налаштувати регулярний повтор будильника, виберіть **Повторення** і вкажіть час повторення будильника.
- Щоб вибрати тип сповіщення будильника, виберіть **Звук і вібрація**.
- Щоб вибрати опис для будильника, виберіть **Ярлик**.
- Щоб видалити будильник, виберіть **Видалити**.

Розумний будильник

Розумний будильник створює 30-хвилинне вікно для вашого годинника Venu 4, щоб спробувати розбудити вас в оптимальний час залежно від фази сну. Наприклад, якщо будильник установлено на 08:00 ранку, він може м'яко сповістити вас про наближення часу прокидання між 07:30 і 08:00 ранку. Будь-який будильник можна налаштувати на розумне пробудження ([Налаштування будильника](#), стор. 79).

ПРИМІТКА. ваш будильник завжди спрацює у вибраний час.

Використання таймера зворотного відліку

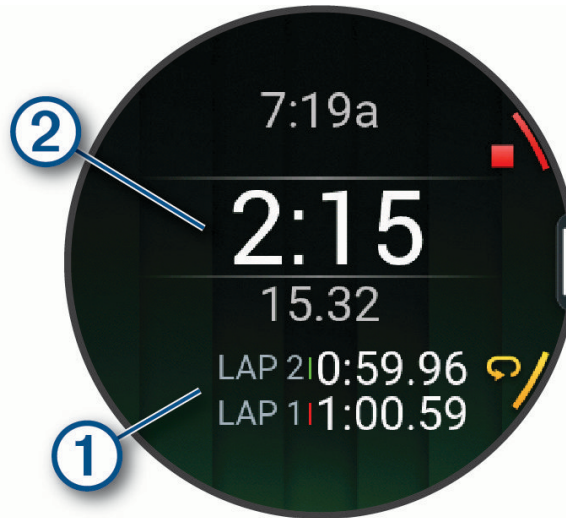
- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Годинники > Таймери**.
- 3 Якщо ви ніколи не зберігали таймер, введіть час.
- 4 Якщо таймер уже збережено, виберіть один із варіантів:
 - Щоб установити новий таймер зворотного відліку без збереження, виберіть **Швидкий таймер** і введіть час.
 - Щоб установити та зберегти новий таймер зворотного відліку, виберіть **Редагувати > Дод. таймер** і введіть час.
 - Щоб установити збережений таймер зворотного відліку, виберіть збережений таймер.
- 5 Натисніть , щоб запустити таймер.
- 6 Якщо необхідно, виберіть один із варіантів:
 - Щоб зупинити таймер із залишком часу, виберіть .
 - Щоб перезапустити таймер, виберіть .
 - Щоб зупинити таймер і скинути його, проведіть пальцем ліворуч і виберіть **Скасувати таймер**.
 - Щоб зберегти таймер, проведіть пальцем ліворуч і виберіть **Зберегти таймер**.
 - Щоб автоматично перезапустити таймер після спливу часу його роботи, проведіть пальцем ліворуч і виберіть **Автоматичне перезавантаження**.
 - Щоб налаштувати сповіщення таймера, проведіть по екрану ліворуч і виберіть **Звук і вібрація**.

Видалення таймера зворотного відліку

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Годинники > Таймери > Редагувати**.
- 3 Виберіть таймер.
- 4 Виберіть **Видалити**.

Використання секундоміра

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Годинники > Секундомір**.
- 3 Натисніть , щоб запустити таймер.
- 4 Натисніть , щоб перезапустити таймер кола ①.



Відлік загального часу на секундомірі ② продовжиться.

- 5 Натисніть , щоб зупинити обидва таймери.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб скинути обидва таймери, виберіть .
 - Щоб зберегти час секундоміра як заняття, проведіть пальцем ліворуч, а потім виберіть **Зберегти дію**.
 - Щоб увімкнути або вимкнути запис кіл, проведіть пальцем ліворуч і виберіть **Клавіша кола**.

Додання інших часових поясів

Можна відображати поточний час дня в додаткових часових поясах.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
ПІДКАЗКА: ви також можете переглядати альтернативні часові пояси в списку віджетів (*Налаштування списку віджетів, стор. 45*).
- 2 Виберіть **Годинники > Альтернативні часові пояси > Додати зону**.
- 3 Щоб виділити регіон, проведіть пальцем ліворуч або праворуч.
- 4 Натисніть , щоб вибрати регіон.
- 5 Виберіть часовий пояс.

Редагування альтернативного часового поясу

1 Проведіть по циферблату годинника вліво.

ПІДКАЗКА: ви також можете переглядати альтернативні часові пояси в списку віджетів (*Налаштування списку віджетів, стор. 45*).

2 Виберіть **Годинники > Альтернативні часові пояси**.

3 Виберіть часовий пояс.

4 Натисніть .

5 Виберіть один із варіантів:

- Щоб установити часовий пояс для відображення в списку віджетів, виберіть **Додати у вибране**.
- Щоб увести власну назву часового поясу, виберіть **Перейменувати**.
- Щоб увести власну аббревіатуру для часового поясу, виберіть **Скоротити**.
- Щоб змінити часовий пояс, виберіть **Змінити зону**.
- Щоб видалити часовий пояс, виберіть **Видалити**.

Додавання події зворотного відліку

1 Проведіть по циферблату годинника вліво.

2 Виберіть **Годинники > Зворотні відліки > Додати**.

3 Введіть назву.

4 Виберіть рік, місяць і день.

5 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Весь день**.
- Виберіть **Певний час** і введіть час.

6 Виберіть піктограму.

Редагування зворотного відліку події

1 Проведіть по циферблату годинника вліво.

2 Виберіть **Годинники > Зворотні відліки**.

3 Виберіть зворотний відлік події.

4 Проведіть пальцем ліворуч і виберіть **Додати у вибране**, щоб відобразити зворотний відлік події в списку віджетів (за бажанням).

5 Проведіть пальцем ліворуч і виберіть **Редагувати зворотний відлік**.

6 Виберіть параметр, який хочете змінити:

- Щоб перейменувати подію, виберіть **Назва**.
- Щоб змінити дату, виберіть **Дата**.
- Щоб змінити час, виберіть **Час**.
- Щоб змінити тип події, виберіть **Тип**.
- Щоб додати скорочену назву події, виберіть **Скорочення**.
- Щоб додати нагадування про подію, виберіть **Нагадування**.
- Щоб повторювати подію щороку, виберіть **Повторювати щороку**.
- Щоб видалити подію, виберіть **Видалити зворотний відлік**.

Налаштування сповіщень і попереджень

На циферблаті годинника натисніть , а потім виберіть **Налаштування > Повідомлення та сповіщення**.

Розумні сповіщення: налаштування інтелектуальних сповіщень, які з'являються на вашому годиннику (*Увімкнення сповіщень телефона, стор. 95*).

Здоров'я та спорт: налаштування сповіщень про стан здоров'я та фізичний стан, які відображаються на годиннику (*Сповіщення про стан здоров'я та фізичний стан, стор. 83*).

Налаштування звітів: створення звітів і налаштування їхніх даних і оформлення. Виберіть **Ранковий звіт**, щоб створювати й редагувати щоденні повідомлення в ранковому звіті (*Налаштування ранкового звіту, стор. 84*). Ви можете вибрати **Вечірній звіт**, щоб встановити розклад вечірнього звіту (*Налаштування вечірнього звіту, стор. 85*). Виберіть **Змінити тему**, щоб налаштувати фонову тему для звітів.

Системні сповіщення: налаштування попереджень про час (*Налаштування сповіщень про час, стор. 85*), показники барометра (*Налаштування штормового попередження, стор. 85*) або телефонне з'єднання (*Увімкнення сповіщень про з'єднання з телефоном, стор. 85*).

Центр сповіщень: увімкнення центру сповіщень для перегляду нових сповіщень (*Перегляд сповіщень, стор. 95*).

Сповіщення про стан здоров'я та фізичний стан

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , а потім виберіть **Налаштування > Повідомлення та сповіщення > Здоров'я та спорт**.

Щоденний підсумок: щоденний підсумок Body Battery формується за кілька годин до початку вікна сну. Щоденний підсумок допомагає сформувати уявлення про те, як вплинули на ваш рівень Body Battery стрес та історія занять протягом дня (*Body Battery, стор. 45*).

Сповіщення про навантаження: сповіщає вас, коли періоди стресу виснажують ваш рівень Body Battery.

Сповіщення про відпочинок: сповіщає про те, що у вас період відпочинку, і про його вплив на ваш рівень Body Battery.

Попередження про порушення пульсу: сповіщає вас, коли частота серцевих скорочень перевищує цільове значення або стає нижчою за нього (*Налаштування попередження про порушення пульсу, стор. 84*).

Порадник із порушень добового ритму організму: надає поради щодо симптомів порушень добового ритму організму під час подорожі, наприклад рекомендації щодо сну та фізичних вправ (*Використання поради щодо порушень добового ритму організму, стор. 50*).

Сповіщення щодо руху: нагадує вам про необхідність продовжувати рухатися (*Налаштування сповіщень щодо руху, стор. 56*).

Сповіщення про цілі: сповіщає про досягнення вашої цілі з кількості кроків за день, цілі з кількості подоланих поверхів (угору) і щотижневої цілі з інтенсивності у хвилинах.

Налаштування попередження про порушення пульсу

⚠ УВАГА!

Ця функція попереджає вас, лише коли ваш пульс перевищує певне значення або опускається нижче нього після щонайменше десяти хвилин бездіяльності. Ця функція не сповіщає вас, коли ваша частота пульсу падає нижче вибраного порогового значення під час вікна сну, налаштованого у програмі Garmin Connect. Ця функція не повідомляє вас про можливі порушення в роботі серця й не призначена для лікування або діагностики розладів чи захворювань. У разі проблем із серцем слід завжди звертатися до свого лікаря.

Ви можете встановити порогове значення частоти серцевих скорочень.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Повідомлення та сповіщення > Здоров'я та спорт > Попередження про порушення пульсу**.
- 3 Виберіть **Сповіщення про зависоке значення** або **Сповіщення про занижене значення**.
- 4 Установіть порогове значення частоти серцевих скорочень.

Щоразу, коли ваш пульс перевищуватиме це значення або буде нижчим за нього, на екрані з'являтиметься повідомлення й годинник вібруватиме.

Попередження щодо необхідності рухатися

Сидіння протягом тривалого періоду часу може викликати небажані зміни метаболічного стану. Попередження щодо руху нагадує вам про необхідність руху. Після однієї години неактивності на екрані з'являється повідомлення. Якщо звукові сигнали ввімкнено, годинник також подаватиме звуковий сигнал або вібруватиме (*Налаштування Звук і вібрація, стор. 86*). Ви можете налаштувати попередження щодо необхідності рухатися таким чином, щоб воно вимикалося під час ходьби або інших типів руху.

Налаштування сповіщень щодо руху

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Налаштування > Повідомлення та сповіщення > Здоров'я та спорт > Сповіщення щодо руху > Увімкнути**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Тип сповіщення**, щоб налаштувати сповіщення на основі кроків або інших типів руху.
 - Виберіть **Рухи**, щоб скидати сповіщення через рухи сидячи або вільні рухи.
 - Виберіть **Тривалість руху**, щоб налаштувати скидання сповіщення через 30, 45 або 60 секунд.

Ранковий звіт

Годинник показуватиме ранковий звіт на основі вашого звичайного часу пробудження. Прокручіть, щоб переглянути звіт, який містить інформацію про погоду, сон, показники варіабельності частоти пульсу вночі тощо (*Налаштування ранкового звіту, стор. 84*).

Налаштування ранкового звіту

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати ці параметри на годиннику або у своєму обліковому записі Garmin Connect.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Повідомлення та сповіщення > Налаштування звітів > Ранковий звіт**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб увімкнути або вимкнути ранковий звіт, виберіть **Показати звіт**.
 - Щоб налаштувати послідовність і тип даних, які з'являються у вашому ранковому звіті, виберіть **Редагувати звіт**.
 - Щоб написати та додати користувацькі повідомлення до ранкового звіту, виберіть **Налаштуйте щоденні повідомлення > Редагувати повідомлення**.

Вечірній звіт

Перед сном годинник показує вечірній звіт. Прокрутіть, щоб переглянути звіт, який містить ваші дані Body Battery, інформацію про завтрашнє тренування та погоду, рекомендації тренера щодо сну й багато іншого (*Налаштування вечірнього звіту, стор. 85*).

Налаштування вечірнього звіту

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати ці параметри на годиннику або у своєму обліковому записі Garmin Connect.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Повідомлення та сповіщення > Налаштування звітів > Вечірній звіт**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Показати звіт**, щоб увімкнути або вимкнути вечірній звіт.
 - Виберіть **Редагувати звіт**, щоб налаштувати послідовність і тип даних, які з'являються у вашому вечірньому звіті.
 - Виберіть **Планування звіту**, щоб задати час між створенням звіту й початком вашого сну.

Налаштування сповіщень про час

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Повідомлення та сповіщення > Системні сповіщення > Час**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб налаштувати звуковий сигнал за певну кількість хвилин або годин до фактичного заходу сонця, виберіть **До заходу сонця > Стан > Увімкнути**, виберіть **Час** і введіть час.
 - Щоб налаштувати звуковий сигнал за певну кількість хвилин або годин до фактичного сходу сонця, виберіть **До світанку > Стан > Увімкнути**, виберіть **Час** і введіть час.
 - Щоб звуковий сигнал лунав щогодини, виберіть **Погодинне сповіщення > Увімкнути**.

Налаштування штормового попередження

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Це сповіщення є суто інформаційним і не повинно бути основним джерелом для відстеження змін у погоді. Ви маєте переглядати звіти та прогнози погоди, щоб знати, на що слід очікувати, і керуватися міркуваннями безпеки, особливо під час суворих погодних умов. Недотримання цієї вимоги може призвести до тяжкого травмування чи смерті.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Повідомлення та сповіщення > Системні сповіщення > Барометр > Штормове попередження**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути сповіщення.
 - Виберіть **Відкалібруйте компас**, щоб скоригувати швидкість зміни барометричного тиску, за якої має з'являтися штормове попередження.

Увімкнення сповіщень про з'єднання з телефоном

Годинник можна налаштувати так, щоб він сповіщав вас про під'єднання та від'єднання телефона за допомогою технології Bluetooth.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Повідомлення та сповіщення > Системні сповіщення > Телефон**.

Налаштування Звук і вібрація

На циферблаті годинника натисніть , а тоді виберіть **Налаштування > Звук і вібрація**.

Гучність: вимкнення всіх звуків і регулювання гучності динаміка.

Сигнали сповіщення: відтворює сигнал для сповіщень.

Мелодія дзвінка: відтворення звукового сигналу в разі натискання кнопки.

Вібрація: налаштування вібрації годинника в разі надходження сповіщень і натискання кнопок.

Налаштування дисплея та яскравості

На циферблаті годинника натисніть  і виберіть **Налаштування > Дисплей і яскравість**.

Яскравість: налаштування рівня яскравості екрана.

Дисплей завжди ввімкнено: дає змогу залишити видимими дані на циферблаті й зменшити яскравість і фонове підсвічування. Це налаштування впливає на час роботи екрана й експлуатаційний ресурс акумулятора (*Інформація про екран AMOLED (активна матриця на органічних світлодіодах), стор. 131*).

Розмір тексту: регулювання розміру тексту на екрані.

Зміна кольору: дає змогу перевести колір екрана у відтінки червоного, зеленого або оранжевого, щоб дати змогу користуватися годинником в умовах низької освітленості й зберегти нічне бачення чи зменшити навантаження на очі. Виберіть **Режим > Фільтр синього світла**, щоб понизити рівень синього світла годинника. Виберіть **Розклад**, щоб установити час дії фільтрів, як-от **Перед сном**.

Жест: дає змогу налаштувати ввімкнення екрана, коли ви підіймаєте й повертаєте руку, дивлячись на свій зап'ясток.

Затримка: налаштування часу до вимкнення екрана.

Блокування дотиком: блокування екрана для запобігання випадковим натисненням. Щоб увімкнути цю функцію, проведіть пальцем униз від верхньої частини екрана, аби розблокувати сенсорний екран.

Connectivity

Доступ до функцій зв'язку на годиннику з'являється після його сполучення із сумісним телефоном (*Підключення телефону, стор. 93*). Додаткові функції стають доступними після підключення годинника до мережі Wi-Fi (*Підключення до мережі Wi-Fi, стор. 97*).

Датчики та аксесуари

Годинник Veni 4 має кілька внутрішніх датчиків, і ви можете під'єднати додаткові бездротові датчики для своїх занять.

Бездротові датчики

Ваш годинник можна сполучити й використовувати разом із бездротовими датчиками, використовуючи технологію ANT+ чи Bluetooth (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 89*). Після сполучення пристроїв можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 34*). Якщо ваш годинник постачається разом із датчиком, то вони вже сполучені.

Щоб переглянути інформацію про сумісність із конкретними датчиками Garmin чи їхнє придбання або ознайомитися з посібником користувача, перейдіть на сайт buy.garmin.com і виконайте пошук потрібного датчика.

Тип датчика	Опис
Датчики ключок	Ви можете використовувати датчики ключок для гольфу Approach CT10, щоб автоматично відстежувати дані про удари, зокрема дані про місцезнаходження, відстань і тип ключки.
Електричний велосипед	Годинник можна використовувати разом з електричним велосипедом і переглядати дані про велосипед, як-от заряд батареї і інформацію про радіус, під час поїздки.
Розширений дисплей	Ви можете використовувати режим Розширений дисплей, щоб відображати екрани даних зі свого годинника Venu 4 на сумісному велосипедному комп'ютері Edge® під час заїзду чи участі в триатлоні.
Частота пульсу	Ви можете використовувати зовнішній датчик на кшталт HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ або пульсометр серії HRM-Pro для перегляду даних про частоту пульсу під час занять. Деякі пульсометри також можуть зберігати дані чи надавати розширену інформацію про динаміку бігу (<i>Динаміка бігу, стор. 90</i>) (<i>Потужність бігу, стор. 91</i>).
Крокомір	Ви можете використовувати крокомір для запису темпу й відстані без GPS, коли тренуєтеся в приміщенні або коли сигнал GPS слабкий.
Навушники	Навушники Bluetooth можна використовувати для прослуховування музики, завантаженої на годинник Venu 4 (<i>Підключення навушників Bluetooth, стор. 120</i>).
inReach	Функція дистанційного керування inReach дає змогу керувати пристроєм супутникового зв'язку inReach за допомогою годинника Venu 4 (<i>Використання дистанційного керування inReach, стор. 93</i>).
Ліхтарі	Інтелектуальні велосипедні ліхтарі Varia можна використовувати, щоб краще орієнтуватися в навколишньому просторі. За допомогою камери з підсвіткою переднього виду Varia можна знімати фото й записувати відео під час заїздів (<i>Використання елементів керування камерою Varia, стор. 92</i>).
Зусилля	Ви можете використовувати велосипедні педалі з вимірювачами потужності Rally™ або Vector™, щоб переглянути дані про свою потужність на годиннику. Ви можете налаштувати зони зусилля відповідно до своїх цілей і здібностей (<i>Налаштування зон зусилля, стор. 124</i>) або використовувати попередження про діапазон, щоб отримувати сповіщення за наближення до визначеної зони зусилля (<i>Налаштування сповіщень, стор. 39</i>).
Радар	Велосипедний радар заднього виду Varia можна використовувати, щоб краще орієнтуватися в навколишньому просторі й надсилати сповіщення про наближення транспортних засобів. За допомогою камери заднього радару Varia можна знімати фото й записувати відео під час заїздів (<i>Використання елементів керування камерою Varia, стор. 92</i>).
RD Pod	Ви можете використовувати Running Dynamics Pod для реєстрації динаміки бігу й перегляду цих даних на своєму годиннику (<i>Динаміка бігу, стор. 90</i>).
Зсув	Електронні перемикачі можна використовувати для відображення інформації про перемикання передач під час їзди. На годиннику Venu 4 відображаються поточні значення налаштувань, коли датчик перебуває в режимі налаштування.
Shimano Di2	Електронні перемикачі Shimano® Di2™ можна використовувати для відображення інформації про перемикання передач під час їзди. На годиннику Venu 4 відображаються поточні значення налаштувань, коли датчик перебуває в режимі налаштування.
Розумний тренажер	Годинник можна використовувати разом з інтелектуальним велотренажером для симуляції опору під час руху за маршрутом, поїздки чи тренування (<i>Використання тренажера для занять у приміщенні, стор. 16</i>).

Тип датчика	Опис
Швид. / каденс	Можна також установити на велосипед датчики каденсу чи швидкості, щоб переглядати дані під час поїздки. За потреби ви можете вручну зазначити окружність коліс (Розмір і окружність коліс, стор. 143). Можна також установити на ваше крісло-коляску датчики каденсу чи швидкості, щоб переглядати дані під про ваші заняття. Якщо датчик під'єднано, годинник створює та зберігає заняття у вашому обліковому записі Garmin Connect щоразу, коли ви штовхаєте крісло-коляску.
tempe	Цей датчик температури tempe™ можна закріпити на міцному ремінці або петлі просто неба, щоб отримати надійне джерело точних температурних даних.

Сполучення з бездротовими датчиками

Під час першого під'єднання бездротового датчика до годинника за допомогою ANT+ або Bluetooth треба сполучити годинник із датчиком. Після сполучення годинник автоматично підключиться до датчика, коли ви почнете активність, якщо датчик при цьому активний і перебуває в зоні доступності. Докладніші відомості про типи підключення наведено на сторінці garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Надягніть пульсометр, установіть датчик або натисніть кнопку, щоб активувати датчик.

ПРИМІТКА. інформацію про сполучення див. у посібнику користувача бездротового датчика.

- 2 Піднесіть годинник до датчика на відстань у межах 3 м (10 футів).

ПРИМІТКА. під час сполучення тримайтеся на відстані не менше 10 м (33 фути) від інших бездротових датчиків.

- 3 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 4 Виберіть **Налаштування > Зв'язок > Датчики годинника > Дод. елем..**
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Шукати всі**.
 - Виберіть тип свого датчика.

Після сполучення датчика з вашим годинником статус датчика зміниться із Пошук на Підключено. Дані датчика з'являються у віджеті в кільці екрана даних або в користувацькому полі даних. Ви можете налаштувати додаткові користувацькі поля даних ([Налаштування екранів даних, стор. 34](#)).

Обчислення темпу й відстані бігу за допомогою аксесуара для вимірювання частоти пульсу

Аксесуари серії HRM 600, HRM-Fit та HRM-Pro обчислюють темп і відстань бігу, використовуючи профіль користувача й рух, виміряний датчиком на кожному кроці. Пульсометр надає дані про темп і відстань бігу, коли GPS недоступна, як-от під час бігу на біговій доріжці. На сумісному годиннику Venu можна переглядати темп і відстань бігу, коли його підключено за допомогою технології ANT+ або безпечного з'єднання Bluetooth. Також ці дані доступні в сумісних сторонніх програмах для відстеження тренувань. Точність визначення темпу й відстані поліпшується після калібрування.

Автоматичне калібрування: за замовчуванням у годиннику вибрано налаштування **Автоматичне калібрування**. Аксесуар для вимірювання пульсу виконує калібрування під час кожного забігу на свіжому повітрі, коли його підключено до сумісного годинника Venu.

ПРИМІТКА. автоматичне калібрування не працює для занять у приміщеннях, трейлу й бігу на ультрамарафонські дистанції ([Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу, стор. 90](#)).

Калібрування вручну: ви можете вибрати **Калібрувати й зберегти** після бігу на біговій доріжці, коли аксесуар для вимірювання пульсу підключено ([Калібрування відстані на біговій доріжці, стор. 14](#)).

Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу

- Оновіть програмне забезпечення свого годинника Venu (*Оновлення продукту, стор. 135*).
- Виконайте кілька пробіжок надворі з увімкненою системою GPS і підключеним аксесуаром серії HRM 600, HRM-Fit або HRM-Pro. Важливо, щоб ваш діапазон темпу бігу надворі збігався з діапазоном темпу на біговій доріжці.
- Якщо ви бігтимете по піску чи високому снігу, перейдіть у налаштування датчика й вимкніть **Автоматичне калібрування**.
- Якщо ви раніше підключили сумісний крокомір за допомогою технології ANT+, установіть для стану крокоміра значення **Вимкнути** або видаліть його зі списку підключених сенсорів.
- Завершіть біг на біговій доріжці, застосувавши ручне калібрування (*Калібрування відстані на біговій доріжці, стор. 14*).
- Якщо дані автоматичного чи ручного калібрування неточні, перейдіть у налаштування датчика й виберіть **Темп і відстань для пульсометра > Скинути дані калібрування**.

ПРИМІТКА. можна вимкнути **Автоматичне калібрування**, а потім повторно виконати калібрування вручну (*Калібрування відстані на біговій доріжці, стор. 14*).

Динаміка бігу

Динаміка бігу в реальному часі характеризує вашу техніку бігу. Ваш годинник Venu обладнано акселерометром для обчислення п'яти показників техніки бігу. Для перегляду всіх показників техніки бігу необхідно сполучити годинник Venu з HRM 600, HRM-Fit, аксесуаром серії HRM-Pro або іншим аксесуаром бігової динаміки, який вимірює рухи тулуба. Додаткову інформацію див. на сторінці garmin.com/performance-data/running.

Показник	Тип датчика	Опис
Каденс	Годинник або сумісний аксесуар	Каденс — це кількість кроків за хвилину. Цей показник відображає загальну кількість кроків (лівою й правою ногою разом).
Довжина кроку	Годинник або сумісний аксесуар	Відстань між двома кроками однієї ноги вимірюється від одного відбитка ноги до наступного. Вона вимірюється в метрах.
Вертикальне коливання	Годинник або сумісний аксесуар	Вертикальне коливання — це ваше підстрибування під час бігу. Цей показник відображає вертикальний рух вашого тулуба, виміряний у сантиметрах.
Вертикальний коефіцієнт	Годинник або сумісний аксесуар	Вертикальний коефіцієнт — це співвідношення вертикального коливання й довжини кроку. Цей показник вимірюється у відсотках. Зазвичай, що менше це значення, то краща техніка бігу.
Час контакту із землею	Годинник або сумісний аксесуар	Час контакту із землею — це час, протягом якого ви спираєтесь ногами на землю під час бігу. Цей показник вимірюється в мілісекундах. ПРИМІТКА. показник часу контакту із землею недоступний під час ходьби.
Баланс часу контакту із землею	Лише сумісний аксесуар	Баланс ЧКЗ — це відношення між часом контакту лівої та правої ноги із землею під час бігу. Цей показник вимірюється у відсотках. Наприклад, 53,2 зі стрілкою, що вказує ліворуч або праворуч.

Поради щодо відсутніх даних динаміки бігу

У цьому розділі наведено поради щодо використання сумісного аксесуара для вимірювання динаміки бігу. Якщо аксесуар не під'єднаний до годинника, годинник автоматично перемикається на вимірювання динаміки бігу за допомогою датчика на зап'ястку.

- Вам знадобиться аксесуар для вимірювання динаміки бігу, наприклад, серії HRM 600, HRM-Fit або HRM-Pro.
- З'єднайте в пару аксесуар для вимірювання динаміки бігу та годинник відповідно до інструкцій.
- Якщо ви використовуєте аксесуар HRM 600, сполучіть його з годинником через безпечне з'єднання Bluetooth. Не використовуйте незахищене підключення.
Докладніші відомості про типи підключення наведено на сторінці garmin.com/hrm_connection_types.
- Якщо ви використовуєте аксесуар серії HRM-Fit або HRM-Pro, з'єднайте його в пару з годинником за допомогою технології ANT+, а не Bluetooth.
- Якщо на дисплеї даних динаміки бігу відображаються лише нулі, переконайтеся, що аксесуар надітий правильною стороною дотори.

ПРИМІТКА. деякі показники не відображаються під час ходьби (*Динаміка бігу*, стор. 90).

Потужність бігу

Garmin потужність бігу обчислюється на основі вимірюваної інформації про динаміку бігу, ваги користувача, даних про навколишнє середовище та інших даних датчиків. Під час вимірювання потужності оцінюється зусилля, яке бігун докладає до поверхні дороги; цей показник вимірюється у ватах. Використання потужності бігу як міри зусилля може підійти деяким бігунам краще, ніж орієнтування на темп чи частоту серцевих скорочень. Потужність бігу може характеризувати рівень зусиль точніше, ніж частота серцевих скорочень, і може враховувати підйоми, спуски та вітер, які не враховуються під час вимірювання темпу. Докладнішу інформацію наведено на сторінці garmin.com/performance-data/running.

Потужність бігу можна виміряти за допомогою сумісного аксесуара для динаміки бігу або датчиків годинника. Ви можете налаштувати поля даних про потужність бігу, щоб переглядати вихідну потужність і вносити зміни в тренування (*Поля даних*, стор. 144). Можна налаштувати отримання сповіщення про потужність у разі досягнення визначеної зони потужності (*Сповіщення про заняття*, стор. 37).

Значення для зон потужності бігу встановлені за замовчуванням і залежать від статі, ваги й усереднених здібностей та можуть не відповідати вашим індивідуальним здібностям. Скоригувати зони вручну можна на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect (*Налаштування зон зусилля*, стор. 124).

Налаштування потужності бігу

Коли відображається циферблат годинника, натисніть елемент , виберіть **Заняття**, виберіть бігову активність, натисніть елемент і виберіть налаштування активності, а потім – **Потужність бігу**.

Стан: вмикає чи вимикає запис даних потужності бігу Garmin. Цей параметр можна використовувати, якщо ви хочете використовувати сторонні дані про потужність бігу.

Джерело: дає змогу вибрати, який пристрій слід використовувати для записування даних про потужність бігу. Параметр Інтелектуальний режим автоматично виявляє та використовує аксесуар для визначення динаміки бігу, якщо він доступний. Коли аксесуар не підключено, годинник використовує дані про потужність бігу, отримані з датчика на зап'ястку.

Ураховувати вітер: вмикає й вимикає використання даних про вітер під час обчислення потужності бігу. Дані про вітер — це комбінація даних годинника (швидкість, напрямок, дані барометра) і доступних даних про вітер із телефона.

Вимірювання частоти серцевих скорочень за допомогою нагрудного пульсометра під час плавання

Під час плавання аксесуари HRM 600, серії HRM-Pro, HRM-Swim™ і HRM-Tri™ реєструють частоту серцевих скорочень і зберігають ці дані. Щоб переглядати дані про частоту серцевих скорочень, додайте відповідні поля (*Налаштування екранів даних, стор. 34*).

ПРИМІТКА. дані про частоту серцевих скорочень не відображаються на сумісних моделях годинників, поки пульсометр перебуває під водою.

Щоб згодом переглянути збережені дані про частоту серцевих скорочень, слід запустити заплановане завдання на сполученому годиннику. Під час інтервалів відпочинку, коли пристрій для реєстрації частоти серцевих скорочень не занурено під воду, він передає відповідні дані на годинник.

Годинник автоматично завантажує збережені дані про частоту серцевих скорочень, коли ви зберігаєте запланований заплив. Під час завантаження даних пристрій для реєстрації частоти серцевих скорочень повинен бути ввімкнений, не у воді та в робочому радіусі годинника (3 метри). Дані про частоту серцевих скорочень можна переглянути в історії на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect.

Якщо доступні дані із зап'ясткового пульсометра та з нагрудного пульсометра, годинник використовує дані з нагрудного пульсометра.

Використання елементів керування камерою Varia

ПОВІДОМЛЕННЯ

У певних юрисдикціях запис відео, звуку чи фото може бути забороненим, регулюватися або для цього може потребуватися згода й усвідомленість усіх сторін. Ви повинні знати всі закони, норми й обмеження юрисдикції місцевості, у якій ви плануєте використовувати цей пристрій, і дотримуватися їх.

Для використання елементів керування камерою Varia потрібно з'єднати аксесуар у пару з годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 89*).

1 Виберіть один із варіантів:

- Додайте елемент керування **Елементи керування камерою** в систему годинника (*Налаштування меню керування, стор. 54*).
- Додайте віджет **Елементи керування камерою** у систему годинника (*Налаштування списку віджетів, стор. 45*).

2 В елементі керування або віджеті **Елементи керування камерою** виберіть варіант:

- Виберіть  для перегляду налаштувань камери.
- Виберіть  для запису поїздки.
- Виберіть  для зйомки фото.
- Виберіть , щоб зберегти кліп.

Дистанційне керування inReach

Функція дистанційного керування inReach дає змогу керувати пристроєм супутникового зв'язку inReach за допомогою годинника Venu 4. Щоб дізнатися більше про сумісні пристрої, перейдіть на сторінку buy.garmin.com.

Використання дистанційного керування inReach

Щоб мати можливість використовувати функцію дистанційного керування inReach, необхідно додати віджет inReach до списку віджетів ([Налаштування списку віджетів, стор. 45](#)).

- 1 Увімкніть пристрій супутникового зв'язку inReach.
- 2 На годиннику Veni 4 проведіть пальцем униз по циферблату, щоб відкрити віджет inReach.
- 3 Натисніть , щоб виконати пошук супутникового комунікатора inReach.
- 4 Натисніть , щоб сполучити годинник зі супутниковим комунікатором inReach.
- 5 Натисніть  і виберіть один із варіантів:
 - Щоб надіслати повідомлення SOS, виберіть **Подати сигнал SOS**.
ПРИМІТКА. функцію SOS слід використовувати лише в дійсно надзвичайних ситуаціях.
 - Щоб надіслати текстове повідомлення, натисніть **Повідомлення > Нове повідомл.**, виберіть адресатів і введіть текст повідомлення або виберіть шаблон текстового повідомлення.
 - Щоб вибрати стандартне повідомлення, натисніть **Надіслати готове** і виберіть повідомлення зі списку.
 - Щоб переглянути таймер і відстань, подолану під час заняття, виберіть **Відстеження**.

Функції зв'язку телефона

Доступ до функцій зв'язку телефона на годиннику Veni 4 з'являється після сполучення годинника за допомогою застосунку Garmin Connect ([Підключення телефона, стор. 93](#)).

- Програмні функції з Garmin Connect програми ([Garmin Connect, стор. 99](#))
- Програмні функції з програми Connect IQ, і більше ([Телефонні застосунки й комп'ютерні програми, стор. 98](#))
- Віджети ([Віджети, стор. 42](#))
- Функції меню елементів керування ([Елементи керування, стор. 51](#))
- Функції безпеки й відстеження ([Функції відстеження й безпеки, стор. 116](#))
- Взаємодія з телефоном, як-от сповіщення ([Увімкнення сповіщень телефона, стор. 95](#))

Підключення телефона

Щоб скористатися під'єднаними функціями годинника, його потрібно сполучити безпосередньо за допомогою програми Garmin Connect, а не через налаштування Bluetooth вашого смартфона.

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Під час першого налаштування годинника виберіть , коли вам буде запропоновано сполучити годинник із телефоном.
 - Якщо раніше ви пропустили процес сполучення, на циферблаті годинника натисніть , а тоді виберіть **Налаштування > Зв'язок > Сполучити телефон**.
 - Якщо ви хочете створити пару з новим телефоном, на циферблаті годинника натисніть , а потім виберіть **Налаштування > Зв'язок > Телефон > Сполучити телефон**.
- 2 Відскануйте QR-код телефоном і дотримуйтеся вказівок на екрані, щоб завершити процес сполучення з телефоном та процес налаштувань.

Дзвінки з програми Телефон

ПРИМІТКА. ця функція доступна, лише коли годинник підключено до сумісного телефона за допомогою технології Bluetooth.

1 Проведіть по циферблату годинника вліво.

2 Виберіть **Телефон**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Щоб набрати номер телефону із цифрової клавіатури, натисніть  наберіть номер і виберіть .
- Щоб зателефонувати на номер зі списку контактів, натисніть , виберіть ім'я контакту, а потім – його номер (*Додавання контактів, стор. 116*).
- Щоб переглянути список останніх викликів, зроблених і прийнятих на годиннику, проведіть по екрану вгору.

ПРИМІТКА. годинник не синхронізує дані зі списком останніх викликів на телефоні.

4 Зачекайте, поки відбудеться з'єднання.

5 Проведіть угору, щоб переглянути варіанти дзвінків.

6 Виберіть один із варіантів:

- Щоб вимкнути мікрофон годинника, виберіть .
- Щоб відрегулювати гучність динаміка годинника, виберіть .
- Щоб перевести дзвінок із годинника на підключений телефон, виберіть .

7 Виберіть , щоб завершити дзвінок.

Використання телефонного асистента

Для використання телефонного асистента годинник потрібно під'єднати до сумісного телефона за допомогою технології Bluetooth (*Підключення телефона, стор. 93*). Див. інформацію про сумісні телефони на сторінці garmin.com/voicefunctionality.

Ви можете взаємодіяти з телефонним асистентом на своєму телефоні за допомогою вбудованих у годинник динаміка й мікрофона. Див. поради щодо налаштування телефонного асистента на сторінці garmin.com/voicefunctionality/tips.

1 Виберіть один із варіантів:

- Проведіть по циферблату годинника вліво.
- Натисніть і утримуйте .

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 54*).

2 Виберіть **Телефонний асистент**.

Після підключення до голосового помічника телефону з'явиться .

3 Промовте команду на кшталт "Зателефонувати мамі" чи "Надіслати текстове повідомлення".

ПРИМІТКА. телефонний асистент для взаємодії з вами може використовувати лише звук.

Увімкнення сповіщень телефона

Ви можете налаштувати звучання й відображення на годиннику сповіщень від сполученого телефона під час звичайного використання.

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати сповіщення під час сну або активності в налаштуваннях Режими фокусування (*Режими фокусування, стор. 104*).

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
 - 2 Виберіть **Налаштування > Зв'язок > Телефон > Сповіщення**.
 - 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб увімкнути сповіщення телефона, виберіть **Стан > Увімкнути**.
 - Щоб увімкнути сповіщення для телефонних дзвінків, виберіть **Виклики** і налаштуйте параметри статусу, тону й вібрації.
 - Щоб увімкнути сповіщення для текстових повідомлень, виберіть **Текстові повідомлення** і налаштуйте параметри статусу, тону й вібрації.
 - Щоб увімкнути сповіщення для програм телефону, виберіть **Програми** і налаштуйте параметри статусу, тону й вібрації.
 - Щоб приховати відомості про сповіщення, доки ви не виконаєте певну дію, натисніть **Конфіденційність** і виберіть потрібний варіант.
 - Щоб змінити тривалість відображення сповіщень на годиннику, виберіть **Затримка**.
 - Щоб додати підпис до відповідей на текстові повідомлення з годинника, виберіть **Підпис**.
- ПРИМІТКА.** ця функція доступна лише на сумісних телефонах Android™.

Перегляд сповіщень

На годиннику можна переглядати сповіщення з телефона через різні пункти меню.

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Коли відображається циферблат годинника, проведіть пальцем униз по циферблату, щоб переглянути центр сповіщень.
 - Проведіть по екрану циферблата пальцем угору і знайдіть віджет повідомлень.
ПІДКАЗКА: на екрані віджета ви можете провести пальцем ліворуч по екрану, щоб закрити сповіщення.
 - На циферблаті годинника натисніть  і виберіть **Сповіщення**, щоб переглянути програму сповіщень.
 - Натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Сповіщення**, щоб переглянути керування сповіщеннями.
- 2 Виберіть сповіщення.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Проведіть пальцем ліворуч, щоб вибрати **Передзвонити** або **Видалити**.
 - Проведіть пальцем униз, щоб відхилити сповіщення.
- 4 Прокрутіть сповіщення догори та виберіть **Ігнорувати все**, щоб відхилити всі сповіщення.

Отримання телефонного виклику

Коли на підключений телефон надходить телефонний виклик, годинник Venu 4 відображає ім'я або номер телефону особи, яка телефонує.

- Щоб прийняти виклик, натисніть значок .
- Щоб відхилити виклик, натисніть значок .
- Щоб відхилити виклик та одразу надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, натисніть значок  і виберіть повідомлення зі списку.

ПРИМІТКА. щоб надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, ваш годинник має бути підключено до сумісного смартфона на базі Android за технологією Bluetooth.

Надсилання відповіді на текстове повідомлення

ПРИМІТКА. ця функція доступна лише на сумісних телефонах Android.

Отримавши сповіщення про текстове повідомлення на годиннику, можна швидко відповісти на нього, вибравши варіант відповіді зі списку повідомлень. Налаштувати повідомлення можна в програмі Garmin Connect.

ПРИМІТКА. ця функція використовує для надсилання повідомлень ваш телефон. Можуть застосовуватися звичайні обмеження щодо текстових повідомлень і плата за них, визначені вашим оператором і тарифним планом. За докладною інформацією про тарифи й обмеження щодо текстових повідомлень зверніться до свого мобільного оператора.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, проведіть пальцем униз, щоб переглянути центр сповіщень.
- 2 Виберіть сповіщення про текстове повідомлення.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Відповісти**.
- 5 Виберіть повідомлення зі списку.

Ваш телефон надішле вибране повідомлення у вигляді текстового повідомлення SMS.

Керування сповіщеннями

За допомогою сумісного телефона можна керувати сповіщеннями, що з'являються на годиннику Venu 4.

Виберіть один із варіантів:

- Якщо у вас iPhone®, перейдіть до налаштувань сповіщень iOS® і виберіть сповіщення, що з'являтимуться на вашому телефоні та годиннику.

ПРИМІТКА. усі сповіщення, які ви ввімкнули в iPhone, також з'являються на годиннику.

- Якщо у вас телефон Android, у програмі Garmin Connect виберіть **••• > Налаштування > Сповіщення > Сповіщення програми**, а потім виберіть сповіщення, які з'являтимуться на годиннику.

Вимкнення з'єднання з телефоном Bluetooth

Підключення телефона через Bluetooth можна вимкнути в меню елементів керування.

ПРИМІТКА. дозволяє додавати параметри до меню керування ([Налаштування меню керування](#), стор. 54).

- 1 Натисніть і втримуйте , щоб відкрити меню керування.
- 2 Торкніться , щоб вимкнути підключення до телефона Bluetooth на своєму годиннику Venu 4.
Дізнатися, як вимкнути Bluetooth на телефоні, можна в посібнику користувача телефона.

Увімкнення та вимкнення сповіщень про пошук телефона

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Зв'язок > Телефон > Сповіщення функції пошуку телефона..**

Визначення розташування телефона, втраченого під час використання GPS

Годинник Venu 4 автоматично зберігає розташування за даними GPS, коли сполучений телефон від'єднується під час активності з використанням GPS. Можна використовувати цю функцію для допомоги в пошуку телефона, загубленого під час активності.

Докладніше див. на сторінці garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Розпочніть активність GPS.
- 2 Коли буде запропоновано перейти до останнього відомого розташування вашого пристрою, виберіть .
- 3 Дістаньтеся місцеположення, указанного на карті.
- 4 Проведіть угору, щоб переглянути напрямок до цілі за компасом (не обов'язково).
- 5 Коли годинник перебуватиме в зоні досяжності Bluetooth телефона, на екрані з'явиться рівень сигналу Bluetooth.

Що ближче ви підходите до телефона, то потужніший сигнал.

Підключені функції Wi-Fi

Деякі моделі не мають функції підключення

Передавання даних про активність в обліковий запис Garmin Connect: автоматично передає дані про заняття до вашого облікового запису Garmin Connect відразу після завершення запису даних про заняття.

Аудіовміст: дає змогу синхронізувати аудіовміст сторонніх постачальників.

Оновлення шляхів: дає змогу завантажувати та встановлювати оновлення полів для гольфу.

Оновлення програмного забезпечення: ви можете завантажити й установити останню версію програмного забезпечення.

Тренування й плани тренувань: в обліковому записі Garmin Connect можна переглянути й вибрати вправи та плани тренувань. Наступного разу, коли годинник установить з'єднання з Wi-Fi, файли буде надіслано на годинник.

Підключення до мережі Wi-Fi

Необхідно підключити свій годинник до програми Garmin Connect на телефоні чи до програми Garmin Express™ на комп'ютері, щоб мати змогу підключитися до мережі Wi-Fi.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Зв'язок > Wi-Fi > Мої мережі > Пошук мереж**.
Годинник відобразить список мереж Wi-Fi поблизу.
- 3 Виберіть мережу.
- 4 За потреби введіть пароль для мережі.

Годинник підключиться до мережі, і мережу буде додано до списку збережених мереж. Годинник автоматично підключатиметься до цієї мережі, коли опинятиметься в діапазоні її дії.

Garmin Share

ПОВІДОМЛЕННЯ

Ставтеся до надання іншим особам своїх даних дуже відповідально. Ви завжди повинні знати, кому надаєте інформацію та як вона буде використана.

Функція Garmin Share дає змогу використовувати технологію Bluetooth для бездротового обміну даними з іншими сумісними пристроями Garmin. Якщо функція Garmin Share увімкнена й сумісні пристрої Garmin перебувають у зоні досяжності один одного, ви можете вибирати збережені місцезнаходження, маршрути й тренування для передавання на інший пристрій через пряме захищене з'єднання між пристроями без використання телефона або підключення Wi-Fi.

Обмін даними за допомогою Garmin Share

Перш ніж користуватися цією функцією, необхідно ввімкнути технологію Bluetooth на обох сумісних пристроях, які мають перебувати на відстані до 3 м (10 футів) один від одного. Коли з'явиться відповідний запит, слід дати згоду на обмін даними з іншими пристроями Garmin за допомогою Garmin Share.

Годинник Venu 4 може надсилати й отримувати дані, коли його підключено до іншого сумісного пристрою Garmin (*Отримання даних за допомогою Garmin Share, стор. 98*). Ви також можете передавати дані між різними пристроями. Наприклад, можна надіслати улюблений маршрут із велосипедного комп'ютера Edge на сумісний годинник Garmin.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Garmin Share** > **Поділитися**.
- 3 Виберіть категорію та один елемент.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Поділитися**.
 - Виберіть **Більше** > **Поділитися**, щоб вибрати кілька елементів для надсилання.
- 5 Зачекайте, поки пристрій знайде сумісні пристрої.
- 6 Виберіть пристрій.
- 7 Переконайтеся, що шестизначний PIN-код збігається на обох пристроях, і натисніть ✓.
- 8 Зачекайте, доки пристрій передасть дані.
- 9 Виберіть **Перед. знову**, щоб надіслати ті самі елементи іншому користувачу (необов'язково).
- 10 Виберіть **Готово**.

Отримання даних за допомогою Garmin Share

Перш ніж користуватися цією функцією, необхідно ввімкнути технологію Bluetooth на обох сумісних пристроях, які мають перебувати на відстані до 3 м (10 футів) один від одного. Коли з'явиться відповідний запит, слід дати згоду на обмін даними з іншими пристроями Garmin за допомогою Garmin Share.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Garmin Share**.
- 3 Зачекайте, поки пристрій знайде сумісні пристрої в зоні досяжності.
- 4 Натисніть ✓.
- 5 Переконайтеся, що шестизначний PIN-код збігається на обох пристроях, і натисніть ✓.
- 6 Зачекайте, доки пристрій передасть дані.
- 7 Виберіть **Готово**.

Налаштування Garmin Share

На циферблаті годинника натисніть , а тоді виберіть **Налаштування** > **Зв'язок** > **Garmin Share**.

Стан: надсилання та отримання повідомлень через Garmin Share.

Забути пристрої: видалення всіх пристроїв, які мали спільний доступ до елементів годинника.

Телефонні застосунки й комп'ютерні програми

Годинник можна підключити до кількох телефонних застосунків Garmin і комп'ютерних програм за допомогою одного облікового запису Garmin.

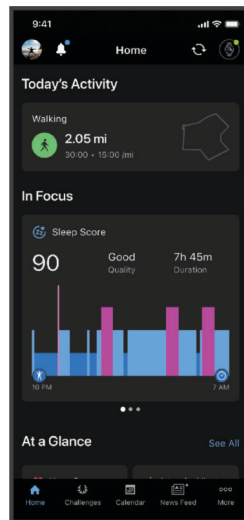
Garmin Connect

Ви можете зв'язуватися з друзями через Garmin Connect. Garmin Connect дає вам інструменти для відстеження, аналізу, обміну інформацією й заохочення один одного. Записуйте події свого активного життя: пробіжки, прогулянки, поїздки, запливи, походи, заняття з триатлону тощо. Щоб зареєструвати безкоштовний обліковий запис, завантажте програму на свій телефон з магазину програм (([garmin.com /connectapp](https://garmin.com/connectapp))) або завітайте на сторінку connect.garmin.com.

Зберігайте свої заняття: після завершення й збереження активності на годиннику ви зможете передати дані про це заняття до свого облікового запису Garmin Connect і зберігати їх, скільки захочете.

Аналіз своїх даних: ви можете переглядати докладнішу інформацію про свою активність, зокрема час, відстань, висоту, частоту серцевих скорочень, витрачені калорії, каденс, динаміку бігу, мапу місцевості, графіки темпу та швидкості, а також налаштовані звіти.

ПРИМІТКА. для отримання деяких даних потрібні додаткові аксесуари, наприклад пульсометр.



Планування тренувань: ви можете вибрати ціль фізичної форми й завантажити один із щоденних планів тренувань.

Відстежуйте прогрес: ви можете відстежувати денну кількість кроків, приєднуватися до дружнього змагання зі своїми контактами й досягати цілей.

Передавайте дані про свої заняття: ви можете додавати до списку контактів своїх друзів, щоб стежити за заняттями одне одного або ділитися посиланнями на свої заняття.

Керуйте своїми налаштуваннями: ви можете налаштовувати параметри годинника й користувацькі параметри у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Підписка Garmin Connect+

Оптимізувати дані, з'єднання й тренування, доступні в обліковому записі Garmin Connect, можна завдяки підписці Garmin Connect+. Щоб зареєструватися, завантажте програму Garmin Connect на телефон магазину програм або відвідайте вебсайт connect.garmin.com.

Функція Active Intelligence (ШІ): отримуйте результати аналізу ваших даних і вашої активності ШІ.

LiveTrack+: надсилайте текстові повідомлення LiveTrack, отримайте персоналізовану сторінку профілю й переглядайте попередні сеанси LiveTrack.

Виконайте Garmin Trails.: отримайте доступ до шляхів і маршрутів, рекомендованих базами даних Garmin та іншими користувачами Garmin, а також переглядайте зображення, рейтинги, звіти про подорожі тощо.

Рекомендації щодо тренувань: отримайте додаткові поради й підтримку експертів у рамках обраних планів тренування Garmin Coach.

Панель продуктивності: налаштуйте перегляд даних про тренування як вам зручно, за допомогою індивідуальних графіків і діаграм.

Функції взаємодії: отримайте доступ до ексклюзивних відзнак, змагань з відзнаками та можливість отримати вдвічі більше балів за участь у змаганнях. Для аватару профілю можна встановити персоналізовані рамки.

Використання програми Garmin Connect

Після сполучення годинника з телефоном (*Підключення телефона, стор. 93*) ви можете скористатися програмою Garmin Connect, щоб передати всі дані про заняття до свого облікового запису Garmin Connect.

- 1 Увімкніть програму Garmin Connect на телефоні.
- 2 Розташуйте годинник у межах 10 м від телефона.

Ваш годинник автоматично синхронізує дані з програмою Garmin Connect і вашим обліковим записом Garmin Connect.

Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect

Для оновлення програмного забезпечення годинника за допомогою програми Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect. Крім того, слід з'єднати годинник у пару із сумісним телефоном (*Підключення телефона, стор. 93*).

Синхронізуйте годинник із програмою Garmin Connect (*Використання програми Garmin Connect, стор. 100*).

Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Connect автоматично надсилає оновлення на годинник.

Об'єднаний тренувальний стан

Якщо в одному обліковому записі Garmin Connect використовується більше одного Garmin пристрою, можна вибрати, який із них слугуватиме основним джерелом даних для повсякденного використання й для тренувань.

У програмі Garmin Connect виберіть **••• > Налаштування**.

Основний пристрій для тренувань: вибір пріоритетного джерела даних тренувальних метрик, як-от тренувального стану та фокуса навантаження.

Основний портативний: вибір пріоритетного джерела даних про повсякденні показники здоров'я, як-от кількість кроків чи сон. Це має бути годинник, який ви носите найчастіше.

ПІДКАЗКА: для отримання найточніших результатів Garmin радить часто синхронізуватися з обліковим записом Garmin Connect.

Синхронізація занять і вимірювань продуктивності

Можна синхронізувати дані про заняття й показники продуктивності з інших пристроїв Garmin із годинником Venu 4 за допомогою вашого облікового запису Garmin Connect. Це дає змогу годиннику точніше відтворювати дані про ваше тренування та фізичний стан. Наприклад, можна записати заїзд за допомогою велосипедного комп'ютера Edge та переглядати відомості про заняття і час відновлення на своєму годиннику Venu 4 .

Синхронізуйте годинник Venu 4 та інші пристрої Garmin зі своїм обліковим записом Garmin Connect.

ПІДКАЗКА: задати основний пристрій для тренувань та основний натільний пристрій можна в програмі Garmin Connect (*Об'єднаний тренувальний стан, стор. 100*).

Дані про нещодавні заняття та вимірювання продуктивності з інших ваших пристроїв Garmin відображаються на годиннику Venu 4.

Використання Garmin Connect на комп'ютері

Програма Garmin Express з'єднує ваш годинник із вашим обліковим записом Garmin Connect за допомогою комп'ютера. Користуватися програмою Garmin Express можна для передавання даних про свої заняття до свого облікового запису Garmin Connect і для надсилання даних, наприклад тренувань або планів тренувань, із сайту Garmin Connect на свій годинник. Крім того, у годинник можна завантажувати музику (*Завантаження власного аудіовмісту, стор. 119*). Можна також установлювати оновлення програмного забезпечення й керувати програмами Connect IQ.

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Перейдіть за посиланням garmin.com/express.
- 3 Завантажте й установіть програму Garmin Express.
- 4 Відкрийте програму Garmin Express й виберіть **Додати пристрій**.
- 5 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express

Щоб оновити програмне забезпечення пристрою, необхідно мати обліковий запис Garmin Connect і завантажити програму Garmin Express.

- 1 Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Express передає її на пристрій.
- 2 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 3 Не від'єднуйте пристрій від комп'ютера під час оновлення.

ПРИМІТКА. якщо підключення Wi-Fi вже налаштоване, Garmin Connect може автоматично завантажити доступні оновлення програмного забезпечення на ваш пристрій, коли останній підключається за допомогою Wi-Fi.

Ручна синхронізація з Garmin Connect

ПРИМІТКА. дозволяє додавати параметри до меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 54*).

- 1 Натисніть і утримуйте , щоб переглянути меню керування.
- 2 Виберіть **Синхронізація**.

Функції Connect IQ

Можна додати програми Connect IQ, віджети, постачальників музичного контенту й циферблати до годинника в магазині програм Connect IQ, доступному і на годиннику, і на телефоні ([garmin.com /connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)).

Циферблати годинників: персоналізація зовнішнього вигляду годинника.

Програми: дає змогу додати в годинник інтерактивні функції, наприклад віджети, нові типи фізичних вправ або занять надворі.

Поля даних: завантаження нових полів даних, що змінюють відображення даних датчика, активності чи журналу даних. Ви можете встановити поля даних Connect IQ для вбудованих функцій і сторінок.

Музика: дає змогу додати на годинник постачальників музичного контенту.

Завантаження функцій Connect IQ

Перед завантаженням функцій із програми Connect IQ необхідно сполучити годинник Venu 4 із телефоном (*Підключення телефона, стор. 93*).

- 1 Установіть програму Connect IQ з магазину програм і запустіть її на своєму телефоні.
- 2 Якщо необхідно, виберіть свій годинник.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Завантаження функцій Connect IQ за допомогою комп'ютера

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Перейдіть на сайт apps.garmin.com і ввійдіть у свій обліковий запис.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ й завантажте її.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Програма Garmin Messenger

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Функції inReach програми Garmin Messenger, включаючи SOS, відстеження та Погода inReach™, недоступні без підключеного супутникового комунікатора inReach і активної підписки на супутниковий зв'язок. Завжди тестуйте додаток надворі, перш ніж використовувати його під час подорожі.

УВАГА!

Не варто покладатися лише на функції безсупутникового обміну повідомленнями в програмі Garmin Messenger як на основний спосіб отримання екстреної допомоги.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Програма працює і через Інтернет (за допомогою бездротового з'єднання або стільникового зв'язку на вашому телефоні), і через супутникову мережу Iridium®. У разі використання стільникового зв'язку на сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Якщо ви перебуваєте в зоні без покриття мережі, у вас має бути активна підписка на супутниковий зв'язок, щоб ваш супутниковий комунікатор inReach міг використовувати супутникову мережу Iridium.

Ви можете використовувати програму для обміну повідомленнями з іншими користувачами програми Garmin Messenger, зокрема з друзями й членами родини, в яких немає пристроїв Garmin. Будь-хто може завантажити програму й під'єднати свій телефон, що дає змогу спілкуватися з іншими користувачами програми через Інтернет (вхід у систему не потрібен). Користувачі програми також можуть створювати групові теми для обміну повідомленнями з іншими номерами телефонів. Нові учасники, додані до групового обміну повідомленнями, можуть завантажити програму, щоб побачити, що пишуть інші.

Повідомлення, надіслані за допомогою бездротового з'єднання або стільникового зв'язку на вашому телефоні, не потребують плати за передавання даних або додаткової плати за підписку на супутниковий зв'язок. За отримані повідомлення може стягуватися плата, якщо повідомлення надсилається через супутникову мережу Iridium або Інтернет. Застосовуються стандартні тарифи на текстові повідомлення для вашого мобільного тарифного плану.

Ви можете завантажити програму Garmin Messenger з магазину програм на телефоні (garmin.com/messengerapp).

Використання функції Messenger

⚠ УВАГА!

Не варто покладатися лише на функції безспутникового обміну повідомленнями в програмі Garmin Messenger як на основний спосіб отримання екстреної допомоги.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб скористатися функцією Messenger, слід під'єднати ваш годинник Venu 4 до програми Garmin Messenger на сумісному телефоні за допомогою технології Bluetooth.

Функція Messenger на годиннику дає змогу переглядати та створювати повідомлення з програми Garmin Messenger для телефона й відповідати на них.

1 На циферблаті годинника проведіть пальцем угору, щоб переглянути віджет **Messenger**.

ПІДКАЗКА: функція Messenger доступна як віджет, програма або компонент меню елементів керування годинника.

2 Виберіть віджет.

3 Якщо ви вперше використовуєте функцію **Messenger**, відскануйте QR-код своїм телефоном і дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб завершити процес сполучення та налаштування.

4 Виберіть один із варіантів на годиннику:

- Щоб створити нове повідомлення, виберіть **Нове повідомл.**, одержувача й готове повідомлення або створіть власне.
- Щоб переглянути діалог, проведіть пальцем униз і виберіть діалог.
- Щоб відповісти на повідомлення, виберіть діалог, натисніть **Відповісти** і виберіть готове повідомлення або створіть власне.

Програма Garmin Golf

У програмі Garmin Golf можна завантажувати розрахункові картки із сумісного пристрою Venu 4 для перегляду докладної статистики й аналізування ударів. За допомогою програми Garmin Golf гравці в гольф можуть змагатися між собою. Таблиці лідерів, зареєструватися в яких може будь-хто, є в понад 43 000 полів для гольфа. Ви можете створити змагання й запросити до нього гравців.

Програма Garmin Golf синхронізує ваші дані з вашим обліковим записом Garmin Connect. Ви можете завантажити програму Garmin Golf з магазину програм на телефоні (garmin.com/golfapp).

Режими фокусування

Режими фокусування дають змогу налаштувати параметри й поведінку годинника для різних ситуацій, наприклад, під час сну або активності. Коли ви змінюєте налаштування з увімкненим режимом фокусування, ці налаштування оновлюються лише для ввімкненого режиму.

Налаштування режиму фокусування за замовчуванням

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування** > **Режими фокусування**.
- 3 Виберіть режим фокусування.
- 4 Виберіть один із варіантів:

ПРИМІТКА. деякі параметри доступні не для всіх режимів фокусування.

- Виберіть **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути режим фокусування.
- Виберіть **Розклад**, щоб налаштувати графік.
- Виберіть **Циферблат годинника**, щоб змінити циферблат на годиннику.
- Виберіть **Супутники**, щоб увімкнути використання супутникової системи GNSS для всіх видів активності.

ПІДКАЗКА: параметр **Супутники** можна налаштувати відповідно для власних потреб для окремих активностей (*Налаштування активності, стор. 35*).

- Виберіть **Голосові попередження**, щоб увімкнути голосові попередження під час активностей (*Відтворення голосових попереджень під час заняття, стор. 39*).
- У розділі **Повідомлення та сповіщення** виберіть параметр, щоб налаштувати телефонні сповіщення, попередження щодо стану здоров'я та самопочуття або системні попередження (*Налаштування сповіщень і попереджень, стор. 83*).
- У розділі **Звук і вібрація** виберіть параметр, щоб налаштувати звукові сигнали попереджень і параметри вібрації (*Налаштування Звук і вібрація, стор. 86*).
- У розділі **Дисплей і яскравість** виберіть параметр, щоб налаштувати параметри екрана (*Налаштування дисплея та яскравості, стор. 86*).
- Щоб додати більше параметрів налаштування, виберіть **Додати**.
- Щоб видалити режим фокусування, виберіть **Видалити режим зосередження**.
- Щоб відновити налаштування за замовчуванням, виберіть **За замовч..**

Створення спеціального режиму фокусування

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування** > **Режими фокусування** > **Додати**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Стандартний**, щоб створити власний режим фокусування, який можна буде використовувати будь-коли.
 - Виберіть **Дії**, щоб налаштувати режим фокусування для певної активності.
- 4 Уведіть назву режиму фокусування й виберіть ✓.
- 5 Виберіть піктограму й колір.
- 6 Виберіть новий користувацький режим фокусування.
- 7 Виберіть один із варіантів:

ПРИМІТКА. не всі опції доступні для обох режимів фокусування (і Стандартний, і Дії).

 - Виберіть **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути користувацький режим фокусування.
 - Виберіть **Розклад**, щоб налаштувати розклад.
 - Виберіть **Запущено автоматично**, щоб вибрати, яка активність запускатиме користувацький режим фокусування для активності.
 - Виберіть **Назва**, щоб змінити назву користувацького режиму фокусування.
 - Виберіть **Піктограма**, щоб змінити символ і колір піктограми режиму фокусування.
 - Виберіть **Додати** > **Повідомлення та сповіщення**, щоб налаштувати телефон і проглянути сповіщення та попередження (*Налаштування сповіщень і попереджень, стор. 83*).
 - Виберіть **Додати** > **Звук і вібрація**, щоб налаштувати параметри сигналів, гучності й вібрації (*Налаштування Звук і вібрація, стор. 86*).
 - Виберіть **Додати** > **Дисплей і яскравість**, щоб налаштувати параметри екрана (*Налаштування дисплея та яскравості, стор. 86*).
- 8 Виберіть **Готово**.

Налаштування стану здоров'я та спорту

На циферблаті годинника натисніть , а тоді виберіть **Налаштування** > **Здоров'я та спорт**.

Пульсометр на зап'ястку: налаштування параметрів пульсометра на зап'ястку (*Налаштування пульсометра на зап'ястку, стор. 108*).

Пульсовий оксиметр: установлення режиму пульсоксиметра (*Налаштування режиму пульсового оксиметра, стор. 110*).

Move IQ: увімкнення подій Move IQ. Якщо ваші рухи відповідають шаблонам певних вправ, функція Move IQ автоматично ідентифікує подію й відображає її у вашій хронології. У подіях Move IQ показано тип і тривалість фізичного заняття, але вони не відображаються в списку активностей чи в стрічці новин. Для більшої деталізації та точності ви можете записати на своєму пристрої активність з обліком часу.

Автоматичний початок занять: дає змогу вашому годиннику автоматично створювати й зберігати заплановані заняття, коли функція Move IQ виявляє, що ви ходите чи бігаєте. Ви можете налаштувати мінімальне часове порогове значення для бігу або ходьби.

Пульсометр на зап'ястку

Годинник має зап'ястковий пульсометр, і ви можете переглядати дані про свій пульс на екрані відповідного віджета (*Перегляд віджетів, стор. 45*).

Годинник також сумісний із нагрудними пульсометрами. Якщо на початку заняття доступні дані із зап'ясткового пульсометра й дані з нагрудного пульсометра, годинник використовуватиме дані з нагрудного пульсометра.

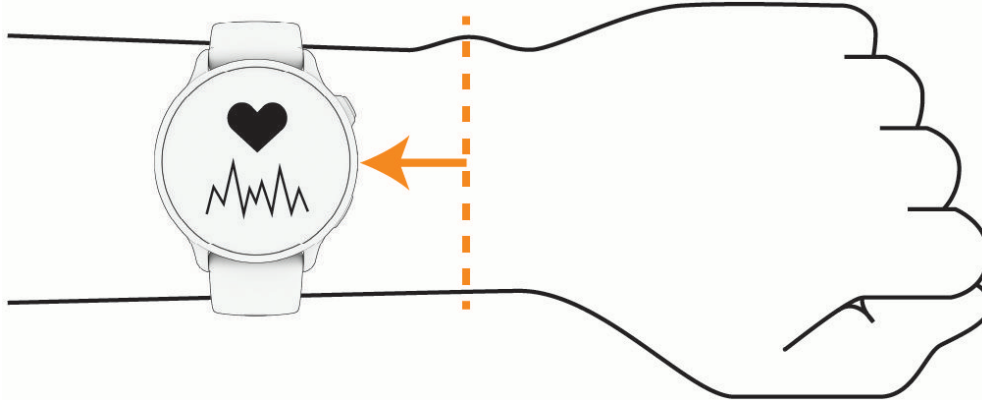
Носіння годинника

⚠ УВАГА!

Після тривалого використання годинника в деяких користувачів може виникнути подразнення шкіри, особливо, якщо в користувача чутлива шкіра або він має алергію. Якщо ви помітили будь-яке подразнення на шкірі, не використовуйте годинник, доки шкіра не загоїться. Щоб запобігти виникненню подразнень, переконайтеся, що поверхня годинника чиста й суха, а сам годинник не надто щільно прилягає до вашого зап'ястка. Детальнішу інформацію дивіться на вебсторінці garmin.com/fitandcare.

- Носіть годинник вище кістки зап'ястка.

ПРИМІТКА. годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту. Щоб точно вимірювати частоту серцевих скорочень, годинник має щільно прилягати до руки, коли ви бігаєте чи виконуєте вправи. Для отримання точних даних пульсового оксиметра вам не слід рухатися.



ПРИМІТКА. оптичний датчик розташований на задній панелі годинника.

- Докладнішу інформацію про пульсометр на зап'ястку див. у розділі *Поради на випадок мінливих даних про частоту серцевих скорочень*, стор. 107.
- Докладнішу інформацію про датчик пульсового оксиметра див. у розділі *Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра*, стор. 110.
- Докладнішу інформацію про точність вимірювання див. на веб-сторінці garmin.com/ataccuracy.
- Докладнішу інформацію про носіння годинника та догляд за ним див. на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

Поради на випадок мінливих даних про частоту серцевих скорочень

Якщо дані про частоту серцевих скорочень постійно змінюються або взагалі відсутні, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон або репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Уникайте подряпин на датчику серцевих скорочень зі зворотного боку годинника.
- Носіть годинник вище кістки зап'ястка. Годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту.
- Розімніться протягом 5–10 хвилин, а потім перед початком активності перевірте частоту серцевих скорочень.

ПРИМІТКА. якщо надворі холодно, розминайтеся в приміщенні.

- Після кожного тренування промивайте годинник прісною водою.

Налаштування пульсометра на зап'ястку

На циферблаті натисніть  і виберіть **Налаштування > Здоров'я та спорт > Пульсометр на зап'ястку**.

Стан: вмикає пульсометр на зап'ястку. Значенням за замовчуванням є Автоматично, за якого автоматично використовується пульсометр на зап'ястку, якщо не під'єднано зовнішній пульсометр.

ПРИМІТКА. вимкнення наручного пульсометра також вимикає датчик пульсоксиметра на зап'ястку. Можна виконати ручне зчитування за допомогою віджета пульсоксиметра.

Перемикання джерела: дає змогу вибирати найкраще джерело даних про частоту серцевих скорочень, коли ви носите годинник і зовнішній пульсометр. Докладнішу інформацію дивіться за посиланням www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Передавати пульс: дає змогу ввімкнути передавання даних про пульс на сполучений пристрій (*Передавання даних про пульс, стор. 108*).

Передавання даних про пульс

Ви можете передавати дані частоти пульсу з годинника й переглядати їх на сполучених пристроях. Коли ви передаєте дані про пульс, заряд акумулятора витрачається швидше.

ПІДКАЗКА: ви можете налаштувати параметри заняття так, щоб автоматичне передавання частоти пульсу вмикалося, коли ви починаєте заняття (*Налаштування активності, стор. 35*). Наприклад, цю інформацію можна транслювати на велосипедний комп'ютер Edge під час їзди на велосипеді.

1 Виберіть один із варіантів:

- Натисніть  і виберіть **Налаштування > Здоров'я та спорт > Пульсометр на зап'ястку > Передавати пульс**.
- Натисніть і утримуйте , щоб відкрити меню елементів керування, і виберіть .

ПРИМІТКА. дозволяє додавати параметри до меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 54*).

2 Натисніть .

Годинник почне передавати дані про частоту пульсу.

3 Сполучіть годинник із сумісним пристроєм.

ПРИМІТКА. інструкції зі створення пари можуть різнитися залежно від сумісних пристроїв Garmin. Докладніше про це читайте в посібнику користувача.

4 Натисніть , щоб припинити трансляцію даних про частоту серцевих скорочень.

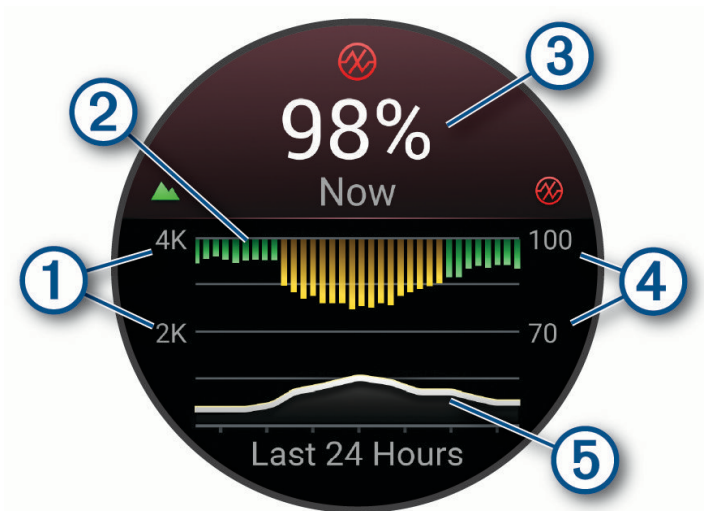
Пульсовий оксиметр

Годинник оснащено зап'ястковим пульсовим оксиметром для вимірювання рівня насичення периферійної крові киснем (SpO2). Коли висота збільшується, рівень кисню в крові може знижуватися. Інформація про насиченість крові киснем допомагає з'ясувати, як тіло адаптується до збільшення висоти під час занять гірськими видами спорту й експедицій.

Ви можете вручну розпочати зчитування даних пульсовим оксиметром, відкривши відповідний віджет (*Отримання даних із пульсового оксиметра, стор. 109*). Також можна ввімкнути вимірювання показників протягом усього дня (*Налаштування режиму пульсового оксиметра, стор. 110*). Коли ви переглядаєте віджет пульсового оксиметра не рухаючись, годинник аналізує ваш рівень насичення крові киснем і висоту над рівнем моря. Профіль висоти показує, як змінюються показники пульсового оксиметра залежно від зміни висоти.

На годиннику показники пульсового оксиметра відображаються у відсотках насичення крові киснем і позначаються кольором на графіку. У своєму обліковому записі Garmin Connect ви можете переглядати додаткові відомості про дані з пульсового оксиметра, зокрема тенденції за кілька днів.

Докладну інформацію про точність вимірювань пульсового оксиметра наведено на сторінці garmin.com/ataccuracy.



①	Шкала висоти.
②	Графік ваших середніх показників насичення крові киснем за останні 24 години.
③	Ваш останній показник насичення крові киснем.
④	Шкала відсоткових значень насичення крові киснем.
⑤	Графік ваших показників висоти за останні 24 години.

Отримання даних із пульсового оксиметра

Ви можете вручну розпочати зчитування даних пульсовим оксиметром, відкривши відповідний віджет. На екрані віджета відобразиться ваш останній рівень насичення крові киснем у відсотках, графік середніх годинних показників за останні 24 години та графік висоти за останні 24 години.

ПРИМІТКА. коли ви переглядатимете віджет пульсового оксиметра вперше, годинник має отримати супутникові сигнали й визначити вашу висоту над рівнем моря. Вам слід вийти на вулицю і зачекати, доки годинник не знайде супутники.

1 Коли ви сидите або не проявляєте активності, проведіть пальцем із циферблата.

2 Прокрутіть до віджета пульсового оксиметра.

3 Виберіть віджет пульсового оксиметра.

Годинник почне відображати показання пульсового оксиметра.

4 Не рухайтесь протягом 30 секунд.

ПРИМІТКА. якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг зчитати показники пульсового оксиметра, замість відсотка з'явиться відповідне повідомлення. Не рухайтесь кілька хвилин, а потім повторіть вимірювання. Щоб забезпечити точність результатів, під час вимірювання насиченості крові киснем тримайте руку, на якій носите годинник, на рівні серця.

5 Прокрутіть униз, щоб переглянути графік показників пульсового оксиметра за останні сім днів.

Налаштування режиму пульсового оксиметра

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Здоров'я та спорт > Пульсовий оксиметр**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб пристрій вимірював ваші показники, коли ви неактивні протягом дня, виберіть **Весь день**.
ПРИМІТКА. режим **Весь день** зменшує час роботи від акумулятора.
 - Щоб увімкнути постійне вимірювання, коли ви спите, виберіть **Під час сну**.
ПРИМІТКА. сон у нестандартних позах може стати причиною аномально низьких показників SpO2 під час сну.
 - Щоб вимкнути автоматичне вимірювання, виберіть **На запит**.

Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра

Якщо дані пульсового оксиметра неточні або не відображаються, скористайтеся цими порадами.

- Не рухайтеся, поки годинник вимірює насичення крові киснем.
- Носіть годинник вище кістки зап'ястка. Годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту.
- Коли годинник вимірює насиченість крові киснем, тримайте руку, на якій ви носите годинник, на рівні серця.
- Використовуйте силіконовий або нейлоновий браслет.
- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон або репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Не допускайте подряпин оптичного датчика на задній панелі годинника.
- Після кожного тренування промивайте годинник прісною водою.

Автоматична ціль

Ваш пристрій створює щоденну ціль із кількості кроків автоматично з урахуванням попередніх рівнів фізичної активності. У міру переміщення протягом дня пристрій показує ваш прогрес у досягненні щоденної цілі.

Якщо ви вирішите не використовувати функцію автоматичної цілі, ви можете налаштувати індивідуальну ціль із досягнення певної кількості кроків у своєму обліковому запису Garmin Connect.

Хвилини інтенсивного навантаження

Організації у сфері охорони здоров'я, такі як ВОЗ, радять щонайменше 150 хвилин помірного навантаження на тиждень, наприклад швидкого ходіння, або 75 хвилин інтенсивного навантаження на тиждень, наприклад бігу.

Годинник відстежує інтенсивність вашої активності й час, який ви витратили на заняття, пов'язані з помірною та інтенсивною фізичною активністю (для оцінки інтенсивності необхідні дані про ваш пульс). Годинник підсумовує кількість хвилин навантаження помірної та високої інтенсивності. Кількість хвилин інтенсивного навантаження при цьому подвоюється.

Заробляння хвилин інтенсивного навантаження

Годинник Venu 4 розраховує кількість хвилин інтенсивного навантаження, порівнюючи вашу частоту серцевих скорочень із середніми показниками ЧСС у стані спокою. Якщо відстеження пульсу вимкнено, годинник розраховує хвилини помірного навантаження, аналізуючи кількість ваших кроків на хвилину.

- Для максимально точного розрахування хвилин навантаження почніть активність з обліком часу.
- Для максимально точного визначення пульсу в стані спокою носіть годинник протягом усього дня й уночі.

Відстеження сну

Коли ви спите, годинник автоматично фіксує це й відстежує ваші рухи протягом звичайних годин сну. Ви можете зазначити свої звичайні години сну в програмі Garmin Connect чи в налаштуваннях годинника. Статистика сну включає в себе загальний час сну, рухи уві сні й показник сну. Тренер зі сну надає рекомендації щодо вашої потреби у сні на основі історії сну та активності, циркадного ритму, варіабельності пульсу й періодів дрімоти (*Віджети, стор. 42*). Періоди дрімоти додаються до статистики вашого сну, а також можуть впливати на ваше відновлення. Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі Garmin Connect.

ПРИМІТКА. Для вимкнення сповіщень і сигналів, окрім будильників, можна використовувати режим "Не турбувати" (*Використання режиму "Не турбувати", стор. 55*).

Використання автоматичного відстеження сну

- 1 Залишайте годинник на руці під час сну.
- 2 Завантажуйте дані відстеження сну до свого облікового запису Garmin Connect (*Використання програми Garmin Connect, стор. 100*).
Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі Garmin Connect.
На годиннику Venu 4 можна переглядати інформацію про сон, зокрема про короткий сон (*Віджети, стор. 42*).

Навігація

Навігаційні функції GPS на годиннику можна використовувати для збереження розташувань, навігації до пунктів призначення або пошуку шляху додому.

Збереження об'єктів

Збереження об'єктів

Дає змогу зберегти поточне місцезнаходження, щоб пізніше до нього можна було прокласти шлях.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть **Зберегти об'єкт**.

ПРИМІТКА. можна додати цей компонент до меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 54*).

- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Перегляд та редагування збережених об'єктів

ПІДКАЗКА: зберегти об'єкт можна з меню керування (*Елементи керування, стор. 51*).

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть тип заняття.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть **Навігація > Збережені об'єкти**.
- 4 Виберіть збережений об'єкт.
- 5 Виберіть пункт меню для перегляду або редагування інформації про об'єкт.

Видалення об'єкта

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть заняття, для якого використовується GPS, як-от **Біг**.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть **Навігація > Збережені об'єкти**.
- 4 Виберіть збережений об'єкт.
- 5 Виберіть **Видалити**.

Надання даних про місцезнаходження з мапи за допомогою програми Garmin Connect

ПОВІДОМЛЕННЯ

Ставтеся до надання іншим особам даних про своє місцезнаходження дуже відповідально. Ви завжди повинні знати, кому надаєте інформацію про свої місцезнаходження та як вона буде використана.

ПРИМІТКА. ця функція доступна, лише коли пристрій Garmin із підтримкою маршрутів підключено до пристрою iPhone з використанням технології Bluetooth.

Ви можете передавати інформацію про місцезнаходження та дані з мап Apple® на сумісний пристрій Garmin.

1 На мапах Apple виберіть місцезнаходження.

2 Виберіть  > .

3 За потреби у програмі Garmin Connect виберіть пристрій Garmin.

У програмі Garmin Connect з'явиться сповіщення про те, що місцезнаходження тепер доступне на вашому пристрої (*Запуск GPS-активності зі спільного місцезнаходження, стор. 112*).

Запуск GPS-активності зі спільного місцезнаходження

За допомогою програми Garmin Connect можна передавати місцезнаходження з мап Apple на годинник і здійснювати навігацію до цієї локації (*Надання даних про місцезнаходження з мапи за допомогою програми Garmin Connect, стор. 112*).

1 Отримавши сповіщення про місцезнаходження на годиннику, виберіть .

На годиннику відобразиться інформація про місцезнаходження.

ПІДКАЗКА: інформація про місцезнаходження збережеться на вашому годиннику. Щоб переглянути місцезнаходження пізніше, натисніть  і виберіть **Навігація > Збережені об'єкти**.

2 Натисніть **Перейти** і виберіть дію.

3 Рухайтесь до цілі, дотримуючись інструкцій на екрані.

Перехід до спільного місцезнаходження під час активності

Ця функція призначена для типів активності з використанням GPS. Якщо GPS вимкнено для вашої активності, ви зможете переглянути місцезнаходження пізніше.

ПІДКАЗКА: інформація про місцезнаходження збережеться на вашому годиннику. Щоб переглянути місцезнаходження пізніше, натисніть  і виберіть **Навігація > Збережені об'єкти**.

Ви можете отримувати на годинник дані про спільні місцезнаходження та здійснювати навігацію до них (*Надання даних про місцезнаходження з мапи за допомогою програми Garmin Connect, стор. 112*).

1 Почніть заняття з використанням GPS (*Початок заняття, стор. 11*).

На годиннику з'явиться сповіщення з назвою збереженого місцезнаходження.

2 Виберіть , щоб прокласти шлях до спільного місцезнаходження.

3 Рухайтесь до цілі, дотримуючись інструкцій на екрані.

Прокладання шляху до місця призначення

Ви можете використовувати свій пристрій для прокладання маршруту до попереднього місця призначення або збереженого об'єкту.

1 Проведіть по циферблату годинника вліво.

2 Розпочніть активність із використанням GPS.

3 Прокрутіть униз і виберіть **Навігація**.

4 Виберіть потрібний варіант.

- Виберіть **Попередні заняття**, виберіть активність, а тоді виберіть **Старт**.

- Виберіть **Збережені об'єкти**, виберіть об'єкт, а тоді виберіть **Перейти**.

ПІДКАЗКА: зберегти об'єкт можна з меню керування (*Елементи керування, стор. 51*).

5 Натисніть , щоб розпочати навігацію.

Прокладання маршруту назад до старту

Перш ніж прокласти маршрут назад до старту, необхідно знайти супутники, запустити таймер і почати заняття.

У будь-який час протягом заняття ви можете повернутися до початкової точки. Наприклад, якщо ви бігаєте в новому місті й не знаєте, як повернутися до початку стежки або готелю, ви можете прокласти маршрут до початкової точки. Для деяких занять ця функція не доступна.

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть заняття, для якого використовується GPS, як-от **Біг**.
- 3 Під час заняття проведіть пальцем праворуч.
- 4 Виберіть **Навігація > Повернутися до старту**.
- 5 Виберіть **TracBack** або **Навпростець**.
- 6 Рухайтесь вперед.

Стрілка вказує в напрямку відправної точки.

ПІДКАЗКА: для точнішої навігації направте годинник у напрямку, у якому необхідно рухатися.

Припинення навігації

- Щоб припинити навігацію та продовжити заняття, проведіть пальцем праворуч по будь-якому екрану даних, виберіть першу опцію, натисніть  і виберіть **Припинити навігацію** або **Зупинити рух за маршрутом**.
Таймер активності продовжить записування.
- Щоб припинити навігацію і завершити заняття, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Маршрути

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Ця функція дає користувачам змогу завантажувати курси, створені іншими користувачами. Garmin не робить жодних заяв щодо безпеки, точності, надійності, повноти чи своєчасності курсів, створених третіми сторонами. Будь-яке використання курсів, створених третіми сторонами, і покладання на них здійснюються на власний ризик.

Ви можете надіслати маршрут зі свого облікового запису Garmin Connect на свій пристрій. Коли маршрут буде збережено на вашому пристрої, ви зможете орієнтуватися за ним.

Ви можете слідувати збереженим маршрутом просто тому, що він вам подобається. Наприклад, можна зберегти велосипедний маршрут до роботи й користуватися ним.

Можна дотримуватися збереженого маршруту, намагаючись досягти або перевищити раніше встановлені цілі. Наприклад, якщо початковий маршрут був пройдений за 30 хвилин, ви можете брати участь у змаганні з Virtual Partner, намагаючись подолати його менш ніж за 30 хвилин.

Створення маршруту в Garmin Connect

Для створення маршруту в програмі Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стор. 99).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть **•••**.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Курси > Створити курс**.
- 3 Виберіть тип маршруту.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 5 Виберіть **Готово**.

ПРИМІТКА. ви можете надіслати цей маршрут на свій пристрій ([Надсилання маршруту на пристрій](#), стор. 114).

Надсилання маршруту на пристрій

Ви можете надіслати маршрут, створений за допомогою програми Garmin Connect, на свій пристрій (*Створення маршруту в Garmin Connect*, стор. 113).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Курси**.
- 3 Виберіть маршрут.
- 4 Виберіть .
- 5 Виберіть сумісний пристрій.
- 6 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Проходження курсу на вашому пристрої

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Розпочніть активність із використанням GPS.
- 3 Прокрутіть вниз і виберіть **Навігація > Курси**.
- 4 Виберіть маршрут.
- 5 Натисніть .
- 6 Виберіть **Змагання із записом** або **Пройти маршрут у зворотному напрямку**.
- 7 Натисніть , щоб розпочати навігацію.

Перегляд і змінення даних маршруту

Перш ніж починати навігацію за маршрутом, можна переглянути й змінити дані цього маршруту.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Розпочніть активність із використанням GPS.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть **Навігація > Курси**.
- 4 Виберіть маршрут.
- 5 Натисніть .
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Змагання із записом**, щоб розпочати навігацію.
 - Щоб створити індивідуальний діапазон темпу, виберіть **PacePro** (*Тренування PacePro™*, стор. 60).
 - Щоб переглянути маршрут на мапі або зсунути чи масштабувати її, натисніть **Карта**.
 - Щоб розпочати рух за маршрутом у зворотному напрямку, виберіть **Пройти маршрут у зворотному напрямку**.
 - Щоб побачити графік рельєфу для вибраного маршруту, виберіть **Графік рельєфу**.
 - Щоб змінити назву маршруту, виберіть **Назва**.
 - Щоб видалити маршрут, виберіть **Видалити**.

Установлення напрямку за компасом

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Прокрутіть по циферблату годинника, щоб побачити й відкрити віджет компаса.
 - Натисніть і утримуйте , а потім виберіть засіб керування компасом.
 - Натисніть і утримуйте , виберіть засіб керування альтиметром, барометром і компасом (ABC), а потім проведіть пальцем, щоб побачити віджет компаса.
 - 2 Проведіть пальцем вліво, щоб переглянути параметри.
 - 3 Виберіть **Заблокувати напрямок**.
 - 4 Направте верхню частину годинника у напрямку вашого руху і натисніть .
- Коли ви відхилятимете від курсу, компас показуватиме напрямок відносно курсу та ступінь відхилення.

Висотомір і барометр

Годинник містить внутрішній висотомір і барометр. Годинник збирає дані про висоту й тиск безперервно навіть у режимі низького енергоспоживання. Висотомір відображає приблизну висоту на основі змін тиску. Барометр відображає дані про тиск навколишнього середовища на основі фіксованої висоти, на якій альтиметр був востаннє відкалібрований ([Налаштування висотоміра й барометра, стор. 128](#)). Ви можете вибрати [] з віджетів альтиметра або барометра, щоб швидко відкрити налаштування альтиметра або барометра.

Карта

📍 відображає ваше місцезнаходження на мапі. На мапі показано назви та символи локацій. Під час навігації до місця призначення ваш маршрут позначається на карті лінією.

- Навігація мапою ([Панорамування та масштабування мапи, стор. 115](#))
- Налаштування мапи ([Налаштування карти, стор. 115](#))

Додавання екрана даних мапи

Можна додати мапу до циклу екранів даних активності з використанням GPS.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Заняття**, а потім – потрібну активність із використанням GPS.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.
- 4 Виберіть **Екрани даних** > **Дод. елем.** > **Карта**.

Панорамування та масштабування мапи

- 1 Під час навігації проводьте пальцем угору чи вниз для перегляду мапи.
ПРИМІТКА. можливо, знадобиться додати екран даних мапи для цього виду активності ([Налаштування екранів даних, стор. 34](#)).
- 2 Проведіть пальцем праворуч.
- 3 Виберіть **Керування картою**.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Для перемикання між панорамуванням угору/униз, панорамуванням ліворуч/праворуч і масштабуванням натискайте .
 - Для виходу проведіть пальцем угору чи вниз.

Налаштування карти

Налаштувати відображення карти можна на екранах даних.

Натисніть , виберіть **Налаштування** > **Карта й навігація**.

Орієнтація: налаштування орієнтації карти. У режимі На північ у верхній частині екрана показано північ.

У режимі За курсом у верхній частині екрана показано напрямок руху.

Об'єкти користувача: показує або приховує користувацькі локації на мапі.

Автомасштабування: автоматично вибирає оптимальний рівень масштабування для використання карти. Коли цю функцію вимкнено, масштабування здійснюється вручну.

Функції відстеження й безпеки

⚠ УВАГА!

Функції відстеження й безпеки є додатковими функціями, які не можуть вважатися основним засобом виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

Функція виявлення інцидентів недоступна, коли годинник у режимі крісла-коляски.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб користуватися функцією відстеження й безпеки, годинник Venu 4 має бути під'єднано до програми Garmin Connect за допомогою технології Bluetooth. На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. У своєму обліковому записі Garmin Connect ви можете додати контакти для екстрених випадків.

Отримати додаткову інформацію про функції відстеження й безпеки можна на сторінці garmin.com/safety.

- ✱ **Допомога:** дає змогу надсилати повідомлення вашим контактам для екстрених випадків. У цьому повідомленні будуть указані ваше ім'я, посилання на LiveTrack, а також ваші координати GPS (якщо вони доступні).
- ✱ **Виявлення інцидентів:** якщо під час виконання певних вправ на свіжому повітрі годинник Venu 4 виявить якийсь інцидент, контактам для екстрених випадків буде надіслано автоматичне повідомлення, що міститиме посилання на LiveTrack і ваші координати GPS (якщо вони доступні).
- 👁 **LiveTrack:** дає змогу членами вашої родини й друзям відстежувати ваші перегони та фізичну активність у реальному часі. Ви можете надсилати іншим запрошення для підписки на ваші оновлення за допомогою електронної пошти чи соціальних мереж. Це дасть змогу зацікавленим відстежувати ваші поточні дані на веб-сторінці.

Додавання контактів для екстрених випадків

Телефонні номери контактів для екстрених випадків використовуються для функцій відстеження й безпеки. Один телефонний номер зі списку контактів для екстрених випадків або номер служби екстреної допомоги (як-от 911) можна використовувати як номер для екстрених викликів.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Безпека й відстеження > Функції безпеки > Контакти для екстрених випадків > Додати контакти для екстреного зв'язку**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Коли ви додаєте контакт як контакт для екстрених випадків, він отримає сповіщення, через яке можна прийняти або відхилити відповідний запит. Якщо контакт відхилить цей запит, вам необхідно буде вибрати інший контакт для екстрених випадків.

Додавання контактів

Ви можете додати до 50 контактів у програмі Garmin Connect. Електронні адреси контактів використовуються функцією LiveTrack. Три із цих контактів можна призначити контактами для екстрених випадків (*Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 116*).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Контакти**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавши контакти, ви маєте синхронізувати дані, щоб застосувати зміни до свого пристрою Venu 4 (*Використання програми Garmin Connect, стор. 100*).

Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів

⚠ УВАГА!

Додаткова функція виявлення інцидентів доступна лише для певних видів активності надворі. На функцію виявлення інцидентів не слід покладатися як на основний засіб виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб можна було увімкнути на годиннику функцію виявлення інцидентів, необхідно налаштувати дані контактних осіб на випадок надзвичайної ситуації в програмі Garmin Connect ([Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 116](#)). На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Ваші контакти для екстрених випадків мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Безпека й відстеження > Виявлення інцидентів**.
- 3 Розпочніть активність із використанням GPS.

ПРИМІТКА. виявлення інцидентів доступне лише для певних видів активності надворі.

Якщо годинник Veni 4 виявляє інцидент, коли до нього підключено телефон, застосунок Garmin Connect може автоматично надіслати текстове повідомлення й електронний лист із вашим іменем та даними GPS (якщо доступні) вашим контактам для екстрених випадків. На пристрої та сполученому телефоні відображається повідомлення про те, що після відліку 15 секунд ваші контакти отримують повідомлення. Якщо допомога не потрібна, автоматичне надсилання екстреного повідомлення можна скасувати.

Запит про допомогу

⚠ УВАГА!

Функція надання допомоги є додатковою та не може вважатися основним засобом виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб мати можливість надіслати запит про допомогу, необхідно налаштувати контакти для екстрених випадків у програмі Garmin Connect ([Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 116](#)). На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Ваші контакти для екстрених випадків мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Відчувши три сигнали вібрації, відпустіть кнопку, щоб активувати функцію надання допомоги. З'явиться екран зворотного відліку.

ПІДКАЗКА: щоб скасувати повідомлення, натисніть і утримуйте будь-яку кнопку, перш ніж зворотний відлік буде завершено.

Музика

ПРИМІТКА. у годиннику Venu 4 передбачено три різних варіанти відтворення музики.

- Музика від стороннього постачальника
- Власний аудіовміст
- Музика в пам'яті телефона

Годинник Venu 4 підтримує завантаження аудіовмісту з комп'ютера або від стороннього постачальника, тож для прослуховування музики вам більше не потрібен телефон поблизу. Щоб слухати аудіовміст, збережений на годиннику, можна підключити навушники Bluetooth. Крім того, можна відтворювати аудіовміст безпосередньо через динамік годинника.

Підключення до стороннього постачальника

Щоб завантажувати в годинник музику та інші аудіофайли від підтримуваного стороннього постачальника, потрібно підключитися до цього постачальника.

Щоб додати інших постачальників, можна завантажити на телефон програму Connect IQ ([Завантаження функцій Connect IQ, стор. 102](#)).

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Магазин Connect IQ™**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій, що відображатимуться на екрані, щоб установити стороннього постачальника музичного контенту.
- 4 У меню елементів керування на годиннику виберіть **Музика**.
- 5 Виберіть постачальника музичного контенту.

ПРИМІТКА. щоб вибрати іншого постачальника, натисніть та втримуйте , виберіть **Налаштування > Музика > Постачальники музичного контенту** і дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Завантаження аудіовмісту від стороннього постачальника

Для завантаження аудіовмісту від стороннього постачальника необхідно спершу підключитися до Wi-Fi мережі ([Підключення до мережі Wi-Fi, стор. 97](#)).

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Музика > Постачальники музичного контенту**.
- 3 Виберіть під'єданого постачальника або натисніть **Додати програми для відтворення музики**, щоб додати постачальника музичного контенту з магазину програм Connect IQ.
- 4 Виберіть добірку музики чи інший об'єкт, який хочете завантажити на годинник.
- 5 У разі потреби натисніть , після чого вам буде запропоновано синхронізацію з послугою.

ПРИМІТКА. під час завантаження аудіовмісту акумулятор може розряджатися швидше. Якщо рівень заряду акумулятора є низьким, може виникнути потреба в підключенні годинника до зовнішнього джерела живлення.

Завантаження власного аудіовмісту

Перш ніж надсилати музику на свій годинник, необхідно встановити програму Garmin Express на комп'ютері (garmin.com/express).

Ви можете завантажувати з комп'ютера на годинник Venu 4 власні звукові файли, зокрема у форматах MP3 та M4A. Детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці garmin.com/musicfiles.

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю з комплекту.
- 2 На комп'ютері запустіть програму Garmin Express, виберіть свій годинник і виберіть **Музика**.
ПІДКАЗКА: комп'ютери Windows®: виберіть  і перейдіть до папки зі своїми аудіофайлами. Комп'ютери Apple: програма Garmin Express використовує вашу бібліотеку iTunes®.
- 3 У списку **Моя музика** або **Бібліотека iTunes** виберіть категорії аудіофайлів, наприклад пісні або добірки музики.
- 4 Позначте потрібні вам аудіофайли й виберіть **Надіслати на пристрій**.
- 5 Щоб видалити аудіофайли, перейдіть до списку Venu 4, виберіть категорію, позначте потрібні файли й виберіть **Видалити з пристрою**.

Прослуховування музики

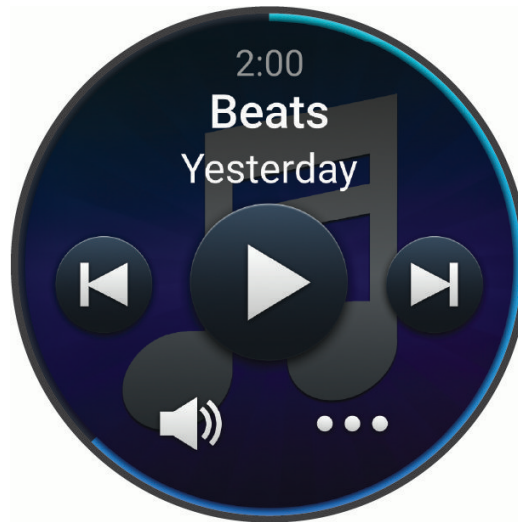
Під час першого прослуховування музики вибране значення зберігається як значення за замовчуванням. Якщо ви не вперше слухаєте музику, натисніть  на циферблаті годинника та виберіть **Налаштування > Музика > Постачальники музичного контенту**, щоб змінити вибір.

- 1 Відкрийте елементи керування музикою.
- 2 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб слухати музику, завантажену на годинник із комп'ютера, виберіть **Моя музика**, потім виберіть потрібний параметр. ([Завантаження власного аудіовмісту, стор. 119](#)).
 - Щоб керувати відтворенням музики на своєму телефоні, виберіть **Керувати з телефона**.
 - Для прослуховування музики від стороннього постачальника виберіть **Додати програми для відтворення музики**, виберіть назву постачальника, а тоді виберіть список відтворення ([Завантаження аудіовмісту від стороннього постачальника, стор. 118](#)).
- 3 За потреби підключіть свої навушники Bluetooth ([Підключення навушників Bluetooth, стор. 120](#)).
- 4 Виберіть .

Керування відтворенням музики

ПРИМІТКА. під час заняття проведіть пальцем ліворуч, щоб переглянути елементи керування відтворенням музики

Елементи керування відтворенням музики можуть виглядати інакше залежно від вибраного джерела музики.



...	Виберіть, щоб переглянути інші елементи керування відтворенням музики.
🔊	Виберіть, щоб відрегулювати гучність.
▶	Виберіть, щоб відтворити або призупинити поточний аудіофайл.
▶	Виберіть, щоб перейти до наступного аудіофайлу в списку. Натисніть і утримуйте для швидкого пересування по поточному аудіофайлу.
◀	Виберіть, щоб запустити поточний аудіофайл із початку. Виберіть двічі, щоб перейти до попереднього аудіофайлу в списку. Натисніть і утримуйте для швидкого пересування назад по поточному аудіофайлу.
↺↻	Виберіть, щоб змінити режим повторення.
↺↻	Виберіть, щоб змінити режим довільного відтворення.

Підключення навушниківBluetooth

- 1 Піднесіть навушники до годинника на відстань не більше 2 м.
- 2 Увімкніть режим створення пари на навушниках.
- 3 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 4 Виберіть **Налаштування > Музика > Аудіовихід > Дод. елем..**
- 5 Виберіть свої навушники, щоб створити пару.

Зміна режиму відтворення звуку

Можна змінити режим відтворення музики зі стерео на моно.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Музика > Звук**.
- 3 Виберіть потрібний варіант.

Профіль користувача

Ви можете оновити свій профіль користувача в годиннику чи в застосунку Garmin Connect.

Налаштування профілю користувача

Ви можете оновити налаштування статі, дати народження, зросту, ваги, розміру зап'ястя, зони частоти пульсу, зони зусиль і порогової швидкості плавання (CSS). ([Записування тесту порогової швидкості плавання, стор. 64](#)) На основі цієї інформації годинник точніше розраховує дані для тренувань.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Профіль користувача**.
- 3 Виберіть потрібний варіант.

Налаштування гендера

Під час першого налаштування годинника вам потрібно обрати стать. Більшість алгоритмів фізичного стану та тренувань є бінарними. Для отримання найбільш точних результатів Garmin радить обирати стать, зареєстровану під час народження. Після початкового налаштування можна змінити налаштування профілю у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Профіль і конфіденційність: дає змогу змінювати дані у вашому відкритому профілі.

Користувачські налаштування: установлення статі. Якщо вибрати Не визначено, алгоритми, для яких потрібно вказати бінарне значення, використовуватимуть стать, вказану під час початкового налаштування.

Режим крісла-коляски

Режим крісла-коляски змінює ваші віджети, програми й доступні заняття. Наприклад, у режимі крісла-коляски замість бігу й ходьби доступні вправи з відштовхування, велосипед або велотренажер із ручним приводом у приміщенні й на вулиці, як-от «Швидкий темп штовхання» та «Прогулянковий темп штовхання». Коли режим використання крісла-коляски ввімкнено, Venu 4 відстежуватиме ваші рухи як відштовхування, а не як кроки. Піктограми також оновлюються, щоб представити людину в кріслі-колясці. Годинник не оновлює оцінку Макс. VO2, коли ви перебуваєте в режимі крісла-коляски. Функцію виявлення інцидентів також вимкнено.

Під час першого ввімкнення режиму ви можете вибрати частоту виконання вправ, щоб налаштувати рівень активності за правильним алгоритмом. Коли ввімкнено режим використання крісла-коляски, ви можете під'єднати датчик частоти серцебиття, щоб отримувати дані про відстань і швидкість під час таких видів активності, як їзда на велотренажері з ручним приводом. Для тренувань у приміщенні вам буде запропоновано під'єднати датчик швидкості для отримання даних про швидкість, але для реєстрації тренувань датчик швидкості не потрібен. Щоб переглянути інформацію про сумісність із конкретними датчиками Garmin, їх придбання чи ознайомитися з посібником користувача, перейдіть на сайт buy.garmin.com і виконайте пошук потрібного датчика.

Ви можете ввімкнути або вимкнути режим крісла-коляски в налаштуваннях свого профілю користувача ([Налаштування профілю користувача, стор. 121](#)).

Щоб дізнатися більше про будову крісла-коляски, перейдіть за посиланням garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Перегляд свого фітнес-віку

Фітнес-вік показує, наскільки ваш фізичний стан співвідноситься з фізичним станом усередненої людини тієї самої статі. Для визначення вашого фітнес-віку годинник використовує інформацію про ваш вік, індекс маси тіла (ІМТ), частоту серцевих скорочень у спокійному стані та історію ваших занять із надмірною інтенсивністю. Якщо у вас є ваги Index[™], для визначення вашого фітнес-віку годинник використовуватиме не ІМТ, а відсотковий показник вмісту жиру в організмі. На ваш фітнес-вік можуть впливати зміни фізичного навантаження та способу життя.

ПРИМІТКА. для найточнішого визначення фітнес-віку заповніть профіль користувача ([Налаштування профілю користувача, стор. 121](#)).

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Профіль користувача > Фітнес-вік**.

Про зони пульсу

Спортсмени часто використовують зони пульсу для визначення й покращення стану своєї серцево-судинної системи та фізичної підготовки. Зона пульсу – це встановлений діапазон частоти серцевих скорочень на хвилину. Існує п'ять стандартних зон пульсу, пронумерованих від 1 до 5 з підвищенням інтенсивності. Зазвичай зони пульсу розраховуються на основі відсотків від максимальної частоти серцевих скорочень.

Цілі фізичних занять

Знання зон пульсу допоможе вам оцінити й покращити свій фізичний стан за допомогою цих правил.

- Частота серцевих скорочень (пульс) – надійний показник інтенсивності вправ.
- Тренування в певних зонах пульсу допомагає покращити стан і силу серцево-судинної системи.

Якщо ви знаєте свій максимальний пульс, скористайтеся таблицею ([Розрахування зон частоти пульсу, стор. 124](#)), щоб визначити оптимальну зону для досягнення ваших цілей щодо фізичного стану.

Якщо максимальна частота ваших серцевих скорочень вам невідома, скористайтеся одним із калькуляторів, що доступні в Інтернеті. Деякі тренажерні зали й медичні центри пропонують тест, який дає змогу визначити максимальний пульс. За замовчуванням максимальна частота серцевих скорочень становить 220 мінус ваш вік.

Налаштування зон пульсу

Для визначення ваших зон пульсу (частоти серцевих скорочень) за замовчуванням годинник використовує дані вашого профілю користувача, налаштовані під час початкової конфігурації. Можна задати окремі зони пульсу для спортивних профілів, як-от біг, їзда на велосипеді чи плавання. Для максимально точного розрахунку кількості спалених калорій необхідно встановити максимальну частоту пульсу. Можна також установити кожну зону пульсу та ввести частоту пульсу в стані спокою вручну. Скоригувати зони вручну можна на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Профіль користувача > ЧСС і зони зусилля > Частота пульсу**.
- 3 Виберіть **Макс. ЧСС** і введіть максимальну частоту пульсу.
Можна використовувати функцію Автоматичне визначення для автоматичної реєстрації максимальної частоти пульсу під час активності ([Автоматичне визначення вимірювань ефективності, стор. 124](#)).
- 4 Виберіть **Лактатний поріг** і введіть значення частоти пульсу лактатного порогу ([Лактатний поріг, стор. 71](#)).
Можна використовувати функцію Автоматичне визначення для автоматичної реєстрації свого лактатного порогу під час активності ([Автоматичне визначення вимірювань ефективності, стор. 124](#)).
- 5 Виберіть **ЧСС відпочинку > Задати власне значення** і введіть частоту пульсу в стані спокою.
Можна використовувати середню частоту пульсу в стані спокою, виміряну годинником, або встановити власне значення частоти пульсу в стані спокою.
- 6 Виберіть **Зони > На основі**.
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Ударів на хвилину**, щоб переглянути або відредагувати зони в ударах на хвилину.
 - Виберіть **Відсоток максимуму ЧСС**, щоб переглянути або відредагувати зони у відсотках від максимальної частоти пульсу.
 - Виберіть **Відсоток резерву ЧСС**, щоб переглянути або відредагувати зони у відсотках від резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу в стані спокою).
 - Виберіть **% від лактатного порога**, щоб переглянути або відредагувати зони у відсотках від частоти пульсу лактатного порогу.
- 8 Виберіть зону та введіть значення для кожної зони
- 9 Виберіть **ЧСС для занять спортом**, а потім – спортивний профіль, щоб додати окремі зони пульсу (необов'язково).
- 10 Повторіть ці кроки, щоб додати спортивні зони пульсу (необов'язково).

Дозвіл годиннику встановлювати зони пульсу

Налаштування за замовчуванням дозволяють годиннику визначати максимальну частоту серцевих скорочень і встановлювати зони пульсу у відсотках від максимальної частоти.

- Перевірте правильність налаштувань свого профілю користувача ([Налаштування профілю користувача, стор. 121](#)).
- Частіше бігайте із зап'ястковим або нагрудним пульсометром.
- Переглядайте тренди свого пульсу та час у зонах за допомогою свого облікового запису Garmin Connect.

Розрахування зон частоти пульсу

зона	% максимального пульсу	Сприйманий рівень напруги	Переваги
1	50–60 %	Розслаблений стан, легкий темп, ритмічне дихання	Аеробне тренування початкового рівня, зниження рівня стресу
2	60–70 %	Комфортний темп, дещо глибше дихання, можна розмовляти	Базове тренування для серцево-судинної системи, швидке відновлення
3	70–80 %	Середній темп, вести бесіду складніше	Покращення аеробних характеристик, оптимальне тренування для серцево-судинної системи
4	80–90 %	Швидкий темп, часте дихання з напругою	Покращення анаеробних характеристик і підвищення порога, вища швидкість
5	90–100 %	Найшвидший темп, який неможливо підтримувати довго, важке дихання	Анаеробна й фізична витривалість, підвищення сили

Налаштування зон зусилля

Значення для зон зусилля встановлені за замовчуванням і залежать від статі, ваги й усереднених здібностей та можуть не відповідати вашим індивідуальним здібностям. Якщо ви знаєте своє значення зусилля функціонального порога (FTP) або порогового зусилля (TP), ви можете ввести його й дозволити програмі автоматично розрахувати ваші зони зусилля. Скоригувати зони вручну можна на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Профіль користувача > ЧСС і зони зусилля > Зусилля**.
- 3 Виберіть тип заняття.
- 4 Виберіть **На основі**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Ват**, щоб переглянути або відредагувати діапазони у ватах.
 - Виберіть **% ЗФП** або **Порогове зусилля: %**, щоб переглянути або відредагувати діапазони у відсотках від порогового зусилля.
- 6 Виберіть **ЗФП** або **Порогове зусилля** і введіть своє значення.

Ви можете використовувати функцію Автоматичне визначення для автоматичної реєстрації свого порогового зусилля під час активності (*Автоматичне визначення вимірювань ефективності*, стор. 124).
- 7 Виберіть зону та введіть значення для кожної зони
- 8 За потреби виберіть **Мінімум** і введіть мінімальне значення зусилля.

Автоматичне визначення вимірювань ефективності

Функція Автоматичне визначення за замовчуванням увімкнена. Годинник може автоматично визначати максимальну частоту серцевих скорочень і лактатний поріг під час активності. У разі сполучення із сумісним вимірювачем зусилля годинник може автоматично визначати ваше зусилля функціонального порога (FTP) під час активності.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Профіль користувача > ЧСС і зони зусилля > Автоматичне визначення**.
- 3 Виберіть потрібний варіант.

Налаштування керування живленням

На циферблаті годинника натисніть , а потім виберіть **Налаштування > Керування живленням**.

Система економії заряду батареї: дає змогу налаштувати системні параметри, щоб подовжити час роботи від акумулятора в режимі годинника.

Відсоток заряду батареї: відображає залишок заряду акумулятора у відсотках.

Очікуваний залишок заряду батареї: відображає залишок заряду акумулятора як орієнтовну кількість днів або годин.

Попередження про низький заряд: сповіщає про низький рівень заряду акумулятора.

Налаштування функції економії заряду акумулятора

Функція економії заряду акумулятора дозволяє швидко налаштувати параметри системи, щоб подовжити час роботи від акумулятора в режимі годинника.

Увімкнути функцію економії заряду акумулятора можна в меню елементів керування (*Налаштування меню керування, стор. 54*).

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Керування живленням > Система економії заряду батареї**.
- 3 Виберіть **Стан**, щоб увімкнути функцію економії заряду акумулятора.
- 4 Виберіть **Редагувати**, а потім виберіть потрібний варіант:
 - Виберіть **Циферблат годинника**, щоб увімкнути енергоощадний циферблат, який оновлюється раз на хвилину.
 - Виберіть **Музика**, щоб вимкнути можливість прослуховування музики з годинника.
 - Виберіть **Телефон**, щоб від'єднати сполучений телефон.
 - Виберіть **Wi-Fi**, щоб від'єднатися від мережі Wi-Fi.
 - Виберіть **Автоматичний початок занять**, щоб вимкнути це налаштування (*Налаштування стану здоров'я та спорту, стор. 106*).
 - Виберіть **Пульсометр на зап'ястку**, щоб вимкнути зап'ястковий пульсометр.
 - Виберіть **Пульсовий оксиметр**, щоб вимкнути датчик пульсового оксиметра.
 - Виберіть **Дисплей завжди ввімкнено**, щоб вимикати екран, коли він не використовується.
 - Виберіть **Яскравість**, щоб зменшити яскравість екрана.

Годинник відображає кількість годин роботи від акумулятора, що додалася в результаті зміни кожного з налаштувань.
- 5 Виберіть **Попередження про низький заряд**, щоб отримувати попередження про низький рівень заряду акумулятора.

Доступність

Годинник Veni має функції доступності, як-от налаштовувані колірні фільтри, озвучування даних циферблата та інші налаштування звуку й дисплея.

Налаштування доступності

На циферблаті годинника натисніть  і виберіть **Налаштування > Доступність**.

Або натисніть  на циферблаті.

Озвучування циферблату: дозволяє годиннику озвучувати дані із циферблата. Можна вибрати Лише час і дата або Весь циферблат.

Колірні фільтри: установлює колірний режим для всіх екранів, покращуючи видимість кольорів для людей із колірною сліпотою. Можна прибрати певні кольори, як-от червоний, зелений чи синій, або вибрати Відтінки сірого, щоб прибрати всі кольори.

Погодинне сповіщення: вмикає сповіщення на початку кожної години. Це сповіщення можна налаштувати як звуковий сигнал чи вібрацію, голосове повідомлення про час доби або будь-яку їх комбінацію.

Налаштування системи

На циферблаті годинника натисніть , а потім виберіть **Налаштування > Система**.

Ярлики: призначення кнопкам функцій швидкого доступу (*Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок, стор. 126*).

Код-пароль: установлення пароля із чотирьох цифр для захисту особистої інформації, коли годинник не на зап'ясті (*Налаштування коду-пароля годинника, стор. 127*).

Не турбувати: увімкнення режиму «Не турбувати», у якому екран затемнений, а сигнали й сповіщення вимкнені.

Компас: калібрування внутрішнього компаса й налаштування його параметрів (*Компас, стор. 127*).

Альтиметр і барометр: калібрування внутрішнього барометричного висотоміра й налаштування його параметрів (*Висотомір і барометр, стор. 115*).

Час: налаштування параметрів часу (*Налаштування часу, стор. 129*).

Мова: налаштування мови для відображення інформації на годиннику.

Голос: установлення діалекту й типу голосу годинника та вашого діалекту для голосового керування.

Додаткові: доступ до розширених налаштувань системи для встановлення одиниць вимірювання, режиму записування даних і режиму USB (*Розширені системні налаштування, стор. 129*).

Відновлення та скидання: налаштування резервного копіювання даних годинника й скидання даних і налаштувань користувача (*Відновлення та скидання налаштувань, стор. 130*).

Оновлення ПЗ: установлення завантажених оновлень програмного забезпечення, увімкнення автоматичного оновлення та перевірка наявності оновлень вручну (*Оновлення продукту, стор. 135*).

Інфо: відображення інформації про пристрій, програмне забезпечення та ліцензію, а також нормативної інформації (*Перегляд інформації щодо пристрою, стор. 131*).

Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок

Можна налаштувати функції, що спрацювуватимуть в разі утримання окремих кнопок і комбінацій кнопок.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Система > Ярлики**.
- 3 Виберіть кнопку або комбінацію кнопок для налаштування.
- 4 Виберіть функцію.

Налаштування коду-пароля годинника

ПОВІДОМЛЕННЯ

Якщо тричі неправильно ввести пароль, годинник буде тимчасово заблоковано. Після п'яти невдалих спроб годинник буде заблоковано, доки ви не скинете пароль у програмі Garmin Connect. Якщо телефон не сполучено з годинником, то після п'яти невдалих спроб годинник видалить ваші дані й скине налаштування до заводських.

Щоб захистити особисту інформацію, коли годинник не на зап'ясті, можна налаштувати код-пароль для годинника. Якщо ви використовуєте функцію Garmin Pay, годинник використовуватиме той самий код-пароль із чотирьох цифр, який запитується під час відкриття гаманця (*Garmin Pay, стор. 8*).

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Система > Код-пароль > Установлення коду**.
- 3 Уведіть код-пароль із чотирьох цифр.

Коли ви наступного разу знімете годинник із зап'ястя, для доступу до будь-якої інформації необхідно буде ввести пароль.

Змінення коду-пароля годинника

Для змінення поточного коду-пароля годинника необхідно його знати. Якщо ви забули свій пароль або зробили забагато неправильних спроб введення пароля, необхідно скинути його в програмі Garmin Connect.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Система > Код-пароль > Змінити код-пароль**.
- 3 Уведіть поточний код-пароль із чотирьох цифр.
- 4 Уведіть новий 4-значний код-пароль.

Коли ви наступного разу знімете годинник із зап'ястя, для доступу до будь-якої інформації необхідно буде ввести пароль.

Компас

Годинник обладнаний трьохосьовим компасом з автоматичним калібруванням. Функції та зовнішній вигляд компаса залежать від типу фізичної активності, стану GPS (увімкнено чи вимкнено) і наявності руху в пункт призначення. Змінити налаштування компаса можна вручну (*Налаштування компаса, стор. 127*). Компас доступний у меню елементів керування (*Елементи керування, стор. 51*), у списку віджетів (*Віджети, стор. 42*) або на екрані з даними під час заняття (*Налаштування екранів даних, стор. 34*).

Налаштування компаса

На циферблаті годинника натисніть  і виберіть **Налаштування > Система > Компас**.

Калібрувати: калібрування датчика компаса вручну (*Калібрування компаса вручну, стор. 128*).

Екран: установлення напрямку на компасі в літерах, градусах або мілірадіанах.

Північний напрямок: установлення північної опорної точки компаса (*Налаштування північної опорної точки, стор. 128*).

Магнітне схилення: задає схилення магнітометра для північної опорної точки.

Режим: використання компасом комбінації даних GPS і електронного датчика під час руху (Автоматично), лише даних GPS, або магнітометра.

Калібрування компаса вручну

ПОВІДОМЛЕННЯ

Не слід калібрувати електронний компас у приміщеннях. Не слід використовувати електронний компас біля об'єктів із магнітними полями, наприклад автомобілів, споруд або повітряних ліній електропередачі, оскільки це може знизити точність компаса.

Ваш годинник уже відкалібровано на фабриці, і за замовчуванням на ньому використовується функція автоматичного калібрування. Якщо компас поводить себе нестабільно (наприклад, після тривалих періодів руху або суттєвих змін температури), ви можете відкалібрувати його вручну.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Система > Компас > Калібрувати**.
- 3 Робіть зап'ястком невеличку вісімку в повітрі, доки не з'явиться повідомлення.

Налаштування північної опорної точки

Можна встановити орієнтир напрямку, що використовуватиметься для обчислення інформації про напрямок руху.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Система > Компас > Північний напрямок**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб установити географічну північ як орієнтир напрямку, виберіть **Справжній**.
 - Щоб встановити північний магнітний напрямок без схилення, виберіть **Магнітний курс**.
 - Щоб установити північ координатної сітки (000°) як орієнтир напрямку, виберіть **Сітка**.
 - Щоб вручну встановити схилення магнітної стрілки, виберіть **Користувач > Магнітне схилення**, введіть значення магнітного схилення й натисніть **Готово**.

Висотомір і барометр

Годинник містить внутрішній висотомір і барометр. Годинник збирає дані про висоту й тиск безперервно навіть у режимі низького енергоспоживання. Висотомір відображає приблизну висоту на основі змін тиску. Барометр відображає дані про тиск навколишнього середовища на основі фіксованої висоти, на якій альтиметр був востаннє відкалібрований ([Налаштування висотоміра й барометра](#), стор. 128). Ви можете вибрати  з віджетів альтиметра або барометра, щоб швидко відкрити налаштування альтиметра або барометра.

Налаштування висотоміра й барометра

На циферблаті годинника натисніть і втримуйте  , а потім виберіть **Налаштування > Система > Альтиметр і барометр**.

Калібрувати: ручне калібрування датчика висотоміра й барометра.

Автоматичне калібрування: автоматичне калібрування датчика щоразу, коли ви використовуєте супутникові системи.

Режим датчика: вибір режиму роботи датчика. У режимі Автоматично автоматично використовуються і висотомір, і барометр відповідно до вашого руху. Ви можете вибрати режим Тільки альтиметр, якщо ваша активність пов'язана зі зміною висоти, або режим Тільки барометр, якщо висота не змінюється.

Висота: вибір одиниць вимірювання висоти.

Тиск: вибір одиниць вимірювання тиску.

Графік барометра: дає змогу вибрати період, дані за який відображатимуться на графіку віджета барометра.

Калібрування барометричного альтиметра

Ваш годинник уже відкалібровано на фабриці, і за замовчуванням на ньому використовується функція автоматичного калібрування у вашій початковій точці за GPS. Можна відкалібрувати барометричний альтиметр вручну, якщо відоме точне значення висоти.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Система**.
- 3 Виберіть **Альтиметр і барометр**.
- 4 Натисніть **Калібрувати**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб ввести поточну висоту вручну, виберіть **Ввести вручну**.
 - Для автоматичного калібрування на основі місцезнаходження за даними GPS виберіть **Використовувати GPS**.

Налаштування часу

На циферблаті годинника натисніть  і виберіть **Налаштування > Система > Час**.

Формат часу: дає змогу налаштувати формат відображення часу на годиннику: 12-годинний, 24-годинний або без роздільної двокрапки (військовий стандарт).

Формат дати: дає змогу налаштувати порядок відображення дня, місяця й року в датах.

Задати час: установлює часовий пояс для годинника. Параметр Автоматично дає змогу автоматично встановлювати час на основі положення за GPS.

Час: дає змогу налаштувати час, якщо для параметра Задати час вибрано значення Вручну.

Синхронізувати час: синхронізує час у разі зміни часового поясу й оновлює час у разі переходу на літній час ([Синхронізація часу, стор. 129](#)).

Синхронізація часу

Щоразу, коли ви вмикаєте годинник і він установлює зв'язок із супутниками або відкриваєте програму Garmin Connect на сполученому телефоні, годинник автоматично визначає ваш часовий пояс і час доби. Крім того, можна вручну синхронізувати час після зміни часового поясу або переходу на літній чи зимовий час.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Система > Час > Синхронізувати час**.
- 3 Зачекайте, поки годинник з'єднається зі сполученим телефоном або визначить місцезнаходження супутників ([Отримання супутникових сигналів, стор. 138](#)).

ПІДКАЗКА: можна провести пальцем по екрану вгору, щоб змінити джерело.

Розширені системні налаштування

На циферблаті годинника натисніть  і виберіть **Налаштування > Система > Додаткові**.

Формат: установлення загальних налаштувань формату, як-от одиниці вимірювання, відображення темпу й швидкості під час заняття, початок тижня ([Змінення одиниць вимірювання, стор. 130](#)).

Запис даних: налаштування того, як годинник записує дані про активність ([Налаштування записування даних, стор. 130](#)).

Режим USB: налаштування годинника для використання протоколу передавання мультимедіа (MTP) або режиму Garmin за підключення до комп'ютера.

Змінення одиниць вимірювання

Ви можете налаштовувати одиниці вимірювання для відстані, темпу та швидкості, підймання тощо.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Система > Додаткові > Формат > Од.вим..**
- 3 Виберіть тип вимірювання.
- 4 Виберіть одиницю вимірювання.

Налаштування записування даних

Коли відображається циферблат годинника, натисніть і утримуйте , а потім виберіть **Налаштування > Система > Додаткові > Запис даних**.

Частота: налаштовує, як часто годинник записує дані про активність. Параметр частоти запису **Розумні** (за замовчуванням) дає змогу робити довші записи активності. Параметр запису **Щосекунди** забезпечує детальніший запис активності, але якщо активність доволі тривала, вона може бути записана не повністю. Записуються ключові дані, як-от зміна напрямку, темпу та частоти серцевих скорочень. Запис заняття короткий, що дає змогу зберегти більше даних у пам'яті пристрою.

Реєструвати варіаб. ЧСС: годинник записує варіабельність частоти серцевих скорочень під час заняття (*Стан варіабельності пульсу, стор. 69*).

Покращення позиції: годинник записує більше даних про положення під час певних занять, як-от бігу або походу.

Відновлення та скидання налаштувань

Ви можете створити резервну копію налаштувань наявного годинника Garmin і відновити їх на іншому сумісному годиннику Garmin за допомогою програми Garmin Connect (*Відновлення налаштувань і даних з Garmin Connect, стор. 130*). Налаштування охоплюють спортивні профілі, віджети, користувацькі налаштування, тренування тощо.

На циферблаті годинника натисніть  і виберіть **Налаштування > Система > Відновлення та скидання**.

Автоматичне резервне копіювання: періодичне резервне копіювання налаштувань на обліковий запис Garmin Connect.

Зробити резервні копії зараз: ручне резервне копіювання налаштувань в обліковий запис Garmin Connect.

Вміст резервної копії: відображення типу збережених даних.

ПРИМІТКА. налаштування автоматично додаються до вмісту резервної копії.

Скинути: скидання вибраних налаштувань до заводських значень за замовчуванням (*Скидання всіх налаштувань до заводських значень, стор. 131*).

Відновлення налаштувань і даних з Garmin Connect

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть **•••**.
- 2 Виберіть **Пристрої Garmin** і виберіть свій годинник.
- 3 Виберіть **Система > Відновлення та скидання > Резервні копії пристрою**.
- 4 Виберіть резервну копію зі списку.
- 5 Виберіть **Відновити з резервної копії > Відновити**.
- 6 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 7 Зачекайте, доки ваш годинник синхронізується з програмою.
- 8 На годиннику натисніть елемент , а потім виберіть .
- Годинник перезапуститься і відновить ваші налаштування та дані.
- 9 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Скидання всіх налаштувань до заводських значень

Перед скиданням усіх налаштувань до заводських значень слід синхронізувати годинник із застосунком Garmin Connect, щоб вивантажити дані про активність.

Ви можете повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
 - 2 Виберіть **Налаштування > Система > Відновлення та скидання > Скинути**.
 - 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням і зберегти всі введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Відновити стандартні налаштування**.
 - Щоб видалити всі тренування з історії, виберіть **Видалити всі заняття**.
 - Щоб скинути всі показники відстані та часу, виберіть **Скинути результати**.
 - Щоб повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням і видалити всі введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Видалити дані й скинути налаштування**.
- ПРИМІТКА.** якщо ви налаштували гаманець Garmin Pay, то за активації цієї опції його буде видалено з годинника. Якщо на годиннику збережено музику, то за активації цієї опції її буде видалено з годинника.
- Щоб видалити всі тимчасові файли з годинника, виберіть **Видалити тимчасові файли**.

Перегляд інформації щодо пристрою

Ви можете переглянути інформацію про пристрій, як-от ідентифікатор пристрою, версію програмного забезпечення, нормативну інформацію та ліцензійну угоду.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Система > Інфо**.

Перегляд нормативної інформації (електронного маркування) і даних про відповідність вимогам

Маркування для цього пристрою надається в електронній формі. Електронна етикетка може містити нормативну інформацію, як-от ідентифікаційні номери, надані FCC, або відмітки про відповідність регіональним вимогам, а також інформацію про виріб і ліцензування.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 У меню налаштувань виберіть **Система**.
- 3 Виберіть **Інфо**.

Інформація про пристрій

Інформація про екран AMOLED (активна матриця на органічних світлодіодах)

За замовчуванням налаштування годинника оптимізовано з метою збільшення тривалості роботи акумулятора й підвищення продуктивності (*Поради щодо подовження часу роботи від акумулятора, стор. 136*).

Післясвічення екрана (або "вигорання" пікселів) є типовим для пристроїв з екраном AMOLED. Щоб подовжити термін експлуатації екрана, уникайте відображення на ньому статичних картинок із високою яскравістю протягом тривалих періодів. Щоб скоротити час після свічення, екран Venu 4 автоматично вимикається, коли пристрій не використовувався протягом визначеного проміжку часу (*Налаштування дисплея та яскравості, стор. 86*). Щоб активувати годинник, можна повернути зап'ясток до тіла, торкнутися сенсорного екрана або натиснути кнопку.

Зарядження годинника

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Пристрій має літій-іонний акумулятор. Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку з пристроєм.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Для запобігання корозії слід ретельно очистити й висушити контакти та прилеглу поверхню перед зарядженням та під'єднанням до комп'ютера. Ознайомтеся з інструкціями щодо чищення (*Догляд за пристроєм*, стор. 133).

До комплекту постачання годинника входить фірмовий зарядний кабель. Щоб придбати додаткові аксесуари й запасні частини, перейдіть на сторінку buy.garmin.com або зверніться до свого дилера Garmin.

1 Уставте кабель (кінець ▲) у зарядний роз'єм вашого годинника.



2 Під'єднайте інший кінець кабелю до порту USB-C® комп'ютера або до адаптера змінного струму (мінімальна номінальна потужність – 5 Вт).

На екрані годинника відображається поточний рівень заряду акумулятора.

3 Від'єднайте годинник після того, як рівень заряду акумулятора сягне 100%.

Догляд за пристроєм

ПОВІДОМЛЕННЯ

Забороняється використовувати гострі предмети для чищення пристрою.

Не використовуйте для роботи із сенсорним екраном тверді або гострі предмети – це може його пошкодити.

Не допускайте потрапляння в отвори мікрофона й динаміка сонцезахисного крему або інших хімічних речовин. Це може призвести до забруднення мікрофона й динаміка або іншого негативного впливу, що погіршить їхню роботу.

Не використовуйте хімічні засоби чищення, розчинники та репеленти, що можуть пошкодити пластмасові елементи та поверхню пристрою.

У разі потрапляння на пристрій хлорованої або солоної води, сонцезахисного крему, косметики, алкоголю чи інших шкідливих речовин ретельно промийте пристрій прісною водою. Тривалий контакт із такими речовинами може пошкодити корпус пристрою.

Уникайте натискання кнопок під водою.

Слід поводитися з пристроєм обережно й уникати сильних ударів. Недотримання цієї вказівки може призвести до скорочення ресурсу пристрою.

Не зберігайте пристрій упродовж тривалого часу за дуже низьких або високих температур, оскільки це може завдати йому непоправної шкоди.

Очищення годинника

⚠ УВАГА!

Після тривалого використання годинника в деяких користувачів може виникнути подразнення шкіри, особливо, якщо в користувача чутлива шкіра або він має алергію. Якщо ви помітили будь-яке подразнення на шкірі, не використовуйте годинник, доки шкіра не загоїться. Щоб запобігти виникненню подразнень, переконайтеся, що поверхня годинника чиста й суха, а сам годинник не надто щільно прилягає до вашого зап'ястка.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Навіть невелика кількість поту або вологи може викликати корозію електричних контактів під час підключення до зарядного пристрою. Корозія може унеможливити заряджання й передавання даних.

ПІДКАЗКА: детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

- 1 Промийте водою або скористайтеся вологою тканиною без ворсу.
- 2 Дайте годиннику повністю висохнути.

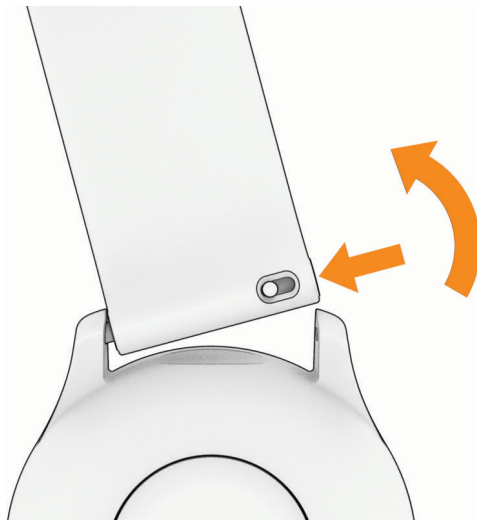
Чищення нейлонового ремінця

- Мийте нейлоновий ремінець вручну м'яким мийним засобом, наприклад, рідиною для миття посуду.
- Не кладіть нейлоновий ремінець у пральню чи сушильну машину.
- Під час сушіння підвісьте нейлоновий ремінець або покладіть на плоску поверхню та дайте йому повністю висохнути.
- Детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

Заміна браслетів

Годинник сумісний зі стандартними швидкокорознімними браслетами. З моделлю Venu 4 - 41 mm використовуються браслети шириною 18 mm, а з моделлю Venu 4 - 45 mm використовуються браслети шириною 22 mm.

- 1 Щоб від'єднати браслет, посуňte швидкокорознімну шпильку на пружинному штифті.



- 2 Вставте пружинний штифт нового браслета в отвір на корпусі годинника з одного боку.
- 3 Відтягніть шпильку й розмістіть пружинний штифт навпроти протилежного отвору на корпусі годинника.
- 4 Повторіть кроки 1–3, щоб замінити інший браслет.

Технічні характеристики

Тип акумулятора	Вбудований літій-іонний акумулятор
Ступінь захисту від впливу води	5 атмосфер ¹
Діапазон робочих температур і температур зберігання	From -20° to 50°C (from -4° to 122°F)
Діапазон температур для заряджання через USB	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Частота та потужність бездротової передачі для ЄС	2.4 GHz: < 20 dBm maximum 13.56 MHz: < 42 dBuA/m maximum @ 10m
Значення SAR ЄС	0.04 W/kg head, 0.21 W/kg limb (41 mm); 0.07 W/kg limb (45 mm)

¹ Пристрій витримує тиск, еквівалентний тискові на глибині 50 м. Щоб дізнатися більше, завітайте на веб-сторінку www.garmin.com/waterrating.

Інформація про акумулятор

Фактичний час роботи від акумулятора залежить від того, які функції ввімкнено на годиннику, як-от зап'ястковий пульсометр, повідомлення на телефоні, GPS, внутрішні та підключені датчики.

Режим	Час автономної роботи Venu 4 - 41 mm	Час автономної роботи Venu 4 - 45 mm
Режим смартгодинника	Up to 10 days	Up to 12 days
Режим економії заряду акумулятора	Up to 18 days	Up to 25 days
Режим використання тільки GPS	Up to 15 hours	Up to 20 hours
Режим усіх супутникових систем	Up to 13 hours	Up to 19 hours
Режим усіх супутникових систем плюс музика	Up to 6 hours	Up to 9 hours
Режим усіх супутникових систем плюс кілька діапазонів	Up to 12 hours	Up to 17 hours
Режим усіх супутникових систем плюс кілька діапазонів плюс музика	Up to 6 hours	Up to 9 hours

Усунення несправностей

Оновлення продукту

Пристрій автоматично перевіряє наявність оновлень за умови сполучення з телефоном за допомогою технології Bluetooth або підключення до Wi-Fi. Можна вручну перевірити наявність оновлень у налаштуваннях системи ([Налаштування системи, стор. 126](#)). Установіть на комп'ютері Garmin Express (garmin.com/express). На телефоні запустіть програму Garmin Connect.

Вона забезпечує зручний доступ до цих послуг із пристроїв Garmin.

- Оновлення програмного забезпечення
- Завантаження інформації на Garmin Connect
- Реєстрація продукту

Пошук додаткової інформації

Більше інформації про цей продукт можна знайти на вебсайті Garmin.

- Додаткові посібники, статті й оновлення програмного забезпечення доступні на веб-сайті support.garmin.com.
- Інформацію про додаткові аксесуари й змінні частини можна отримати на сайті buy.garmin.com або в дилера Garmin.
- Щоб дізнатися про точність роботи функцій, завітайте на сайт www.garmin.com/ataccuracy.
Цей пристрій не є медичним.

На пристрої встановлено невірну мову

Якщо ви випадково вибрали на годиннику неправильну мову, її можна змінити.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть .
- 3 Виберіть .
- 4 Прокрутіть униз і виберіть сьомий елемент у списку.
- 5 Виберіть свою мову.

Поради щодо продовження часу роботи від акумулятора

Щоб продовжити час роботи від акумулятора, скористайтеся цими порадами.

- Увімкніть функцію економії заряду акумулятора в меню елементів керування (*Елементи керування, стор. 51*).
- Зменште час до вимкнення екрана (*Налаштування дисплея та яскравості, стор. 86*).
- Знизьте яскравість ліхтарика та налаштуйте параметри блимання (*Зміна користувацького режиму блимання ліхтарика, стор. 55*).
- Не використовуйте режим вимкнення екрана **Дисплей завжди ввімкнено** і встановіть менший період часу до вимкнення (*Налаштування дисплея та яскравості, стор. 86*).
- Налаштуйте яскравість екрана (*Налаштування дисплея та яскравості, стор. 86*).
- Використовуйте режим супутника UltraTrac для своєї активності (*Налаштування супутників, стор. 40*).
- Вимикайте модуль Bluetooth, коли не використовуєте підключені функції (*Елементи керування, стор. 51*).
- Якщо ви призупиняєте активність на тривалий час, використовуйте функцію **Продовжити пізніше** (*Припинення заняття, стор. 12*).
- Використовуйте циферблат, який не оновлюється щосекунди.
Наприклад, можна вибрати циферблат без секундної стрілки (*Налаштування циферблата годинника, стор. 41*).
- Зменште кількість сповіщень, що відображаються на годиннику (*Керування сповіщеннями, стор. 96*).
- Зупиніть передавання даних про частоту пульсу на сполучені пристрої (*Передавання даних про пульс, стор. 108*).
- Вимкніть пульсометр на зап'ястку (*Налаштування пульсометра на зап'ястку, стор. 108*).
ПРИМІТКА. моніторинг частоти серцевих скорочень датчиком на зап'ястку використовується для підрахунку хвилин інтенсивного тренування та спалених калорій.
- Вимкніть автоматичне отримання даних із пульсового оксиметра (*Налаштування режиму пульсового оксиметра, стор. 110*).

Перезапуск годинника

Якщо годинник перестав реагувати на ваші дії, можна спробувати перезапустити його, як описано нижче.

- Натисніть і утримуйте , доки годинник не вимкнеться, а тоді натисніть і утримуйте , щоб увімкнути його.
- Під'єднайте годинник до зарядного порту USB-C принаймні на 30 секунд, від'єднайте кабель і під'єднайте його знову.

Чи сумісний мій телефон із моїм годинником?

Годинник Venu 4 сумісний із телефонами, що підтримують технологію Bluetooth.

Інформацію про сумісність Bluetooth можна знайти на сторінці garmin.com/ble

Інформацію про сумісність з функціями керування голосом можна знайти на сторінці garmin.com/voicefunctionality.

Телефон не підключається до годинника

Якщо телефон не підключається до годинника, скористайтеся цими порадами.

- Вимкніть телефон і годинник і знову ввімкніть їх.
- Увімкніть технологію Bluetooth на своєму телефоні.
- Оновіть програму Garmin Connect до останньої версії.
- Видаліть годинник із програми Garmin Connect і налаштувань Bluetooth на телефоні, щоб повторити спробу сполучення.
- Якщо ви придбали новий телефон, видаліть годинник із програми Garmin Connect на телефоні, яким ви хочете припинити користуватися.
- Піднесіть телефон на відстань до 10 м від годинника.
- Запустіть програму Garmin Connect на своєму телефоні, виберіть **••• > Пристрої Garmin > Додати пристрій**, щоб перейти в режим сполучення.
- На циферблаті годинника натисніть  і виберіть **Налаштування > Зв'язок > Телефон > Сполучити телефон**.

Чи можна використовувати мій датчик Bluetooth із годинником?

Годинник сумісний з деякими датчиками Bluetooth. Під час першого підключення датчика до годинника Garmin необхідно сполучити годинник із датчиком. Після сполучення годинник автоматично підключиться до датчика, коли ви почнете фізичні заняття, якщо датчик при цьому активний і перебуває в зоні доступності.

- 1 Проведіть по циферблату годинника вліво.
- 2 Виберіть **Налаштування > Зв'язок > Датчики годинника > Дод. елем..**
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Шукати всі**.
 - Виберіть тип вашого датчика.

Ви можете налаштувати додаткові користувацькі поля даних ([Налаштування екранів даних, стор. 34](#)).

Навушники не підключаються до годинника

Якщо навушники Bluetooth вже було підключено до телефона раніше, вони можуть автоматично підключатися до телефона замість годинника. Можна скористатися цими порадами.

- Вимкніть Bluetooth на своєму телефоні.
Докладнішу інформацію див. у посібнику користувача телефона.
- Станьте на відстані 10 м (33 фути) від телефона під час підключення навушників до годинника.
- Сполучіть навушники з годинником ([Підключення навушників Bluetooth, стор. 120](#)).

Переривається відтворення музики або з'єднання з навушниками

Під час використання годинника Venu 4 із навушниками Bluetooth сигнал є найсильнішим, коли годинник та антена на навушниках перебувають на лінії прямого зору.

- Коли сигнал проходить через ваше тіло, він може погіршитися або навушники можуть від'єднатися.
- Якщо ви носите годинник Venu 4 на лівому зап'ястку, слід носити навушники Bluetooth таким чином, щоб антена була розташована на лівому вусі.
- Оскільки навушники різних моделей працюють по-різному, можна спробувати перевдягнути годинник на інший зап'ясток.
- Якщо ви використовуєте металевий чи шкіряний браслет годинника, можна замінити його силіконовим, щоб збільшити потужність сигналу.

Динамік або мікрофон працюють тихіше після контакту з водою

Після плавання, купання або потрапляння під воду годинник може працювати тихіше, ніж зазвичай, через залишки води в роз'ємах динаміка й мікрофона. Вода не завдає годиннику шкоди, але для її випаровування може знадобитися до 24 годин. Дотримуйтесь інструкцій із догляду за пристроєм, коли чистите годинник після контакту з водою (*Догляд за пристроєм, стор. 133*).

Як скасувати натискання кнопки кола?

Під час тренування ви можете випадково натиснути кнопку реєстрації кола. У більшості випадків  відображається на екрані поруч із кнопкою. Ви матимете кілька секунд, щоб натиснути кнопку й скинути останнє коло або скасувати зміну виду спорту. Функція скасування кола доступна для видів активності, які підтримують реєстрацію кіл вручну, а також змінення виду спорту вручну та автоматично. Функція скасування кола не доступна для видів активності, які автоматично реєструють кола, пробіжку, відпочинок або паузу, наприклад, для занять у тренажерному залі, плавання в басейні та тренування.

Отримання супутникових сигналів

У деяких випадках для прийому пристроєм супутникових сигналів необхідно забезпечити відсутність перешкод для сигналу. Час і дата встановлюються автоматично на основі положення GPS.

ПІДКАЗКА: докладніші відомості про GPS дивіться на сторінці garmin.com/aboutGPS.

- 1 Вийдіть на відкритий простір на вулиці.
Передню частину пристрою слід зорієнтувати в небо.
- 2 Зачекайте, доки пристрій не знайде супутники.
Пошук сигналів супутника може тривати 30–60 секунд.

Покращення прийому супутникових сигналів GPS

- Частіше синхронізуйте свій годинник з обліковим записом Garmin:
 - Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю й програми Garmin Express.
 - Синхронізуйте годинник з Garmin Connect за допомогою телефона, що підтримує Bluetooth.
 - Підключіть годинник до свого облікового запису Garmin через бездротову мережу Wi-Fi.
- Після підключення до облікового запису Garmin годинник завантажує супутникові дані за кілька днів, що допомагає йому швидко знайти супутники.
- Вийдіть із пристроєм із приміщення на відкрите місце подалі від високих будівель і дерев.
 - Залишайтеся на одному місці кілька хвилин.

Частота серцевих скорочень на годиннику неточна

Докладнішу інформацію про датчик ЧСС можна знайти на сторінці garmin.com/hearttrate.

Результати зчитування температури під час заняття неточні

Температура тіла впливає на результати зчитування температури внутрішнім датчиком. Для отримання максимально точного результату зчитування температури необхідно зняти годинник із зап'ястку й почекати від 20 до 30 хвилин.

Можна також використовувати додатковий зовнішній датчик температури *tempe* для отримання точних результатів зчитування навколишньої температури під час носіння годинника.

Вихід із демонстраційного режиму

У демонстраційному режимі показується огляд функцій вашого годинника.

- 1 Швидко натисніть  вісім разів.
- 2 Натисніть .

Відстеження активності

Докладнішу інформацію про точність відстеження активності див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Кількість кроків видається невірною

Якщо вам здається, що кількість кроків є невірною, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Одягніть годинник на зап'ясток руки, яка не є у вас провідною.
- Кладіть годинник до кишені, коли штовхаєте коляску або газонокосарку.
- Кладіть годинник до кишені, коли активно використовуєте руки чи лише кисті.

ПРИМІТКА. годинник іноді вважає за кроки деякі рухи, що часто повторюються, як-от рухи під час миття посуду, складання білизни чи плескання руками.

Кількість кроків на моєму годиннику та в обліковому записі Garmin Connect різняться

Кількість кроків в обліковому записі Garmin Connect оновлюється, коли ви синхронізуєте свій годинник.

1 Виберіть один із варіантів:

- Синхронізуйте кількість кроків із програмою Garmin Express (*Використання Garmin Connect на комп'ютері, стор. 101*).
- Синхронізуйте кількість кроків із програмою Garmin Connect (*Використання програми Garmin Connect, стор. 100*).

2 Зачекайте, поки дані синхронізуються.

Синхронізація може тривати кілька хвилин.

ПРИМІТКА. оновлення програми Garmin Connect або Garmin Express не синхронізує ваші дані й не оновлює кількість кроків.

Кількість поверхів, які було подолано, здається невірною

Для визначення змінення висоти, коли ви піднімаєтеся по поверххах, годинник використовує внутрішній барометр. Одному поверху відповідає висота 3 м (10 футів).

- Знайдіть невеличкий отвір барометра зі зворотної частини годинника біля контактів для заряджання та очистьте місце поруч із цими контактами.

Якщо ці отвори заблоковано, точність барометра може знизитися. Для очищення отвору можна промити годинник водою.

Після очищення дайте годиннику повністю висохнути.

- Піднімаючись сходами, намагайтеся не триматися за поручні й не пропускати окремі сходинки.
- В умовах сильного вітру прикривайте годинник рукавом або курткою, тому що сильні пориви можуть спричиняти помилки у визначенні висоти.

Додаток

Стандартні показники макс. VO2

У цих таблицях наведено розрахункові показники макс. VO2 за стандартною класифікацією за віком і статтю.

ПРИМІТКА. функція Макс. VO2 недоступна, коли годинник у режимі крісла-коляски.

Чоловіки	Процентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Неперевершено	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Відмінно	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добре	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Непогано	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Погано	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жінки	Процентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Неперевершено	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Відмінно	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добре	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Непогано	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Погано	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Дані надано з дозволом від The Cooper Institute. Докладнішу інформацію див. на сторінці www.CooperInstitute.org.

Колірні шкали й дані динаміки бігу

На екранах динаміки бігу відображається колірна шкала основного показника. Основним показником можна вибрати каденс, вертикальне коливання, час контакту із землею, баланс часу контакту із землею або вертикальний коефіцієнт. Колірна шкала показує порівняння ваших даних динаміки бігу з аналогічними даними інших бігунів. Колір зони відповідає певному процентилю.

Компанія Garmin провела багато досліджень за участі бігунів різного рівня підготовки. Значення у червоній або помаранчевій зонах є типовими для менш досвідчених чи повільних бігунів. Значення у зеленій, синій або фіолетовій зонах є типовими для більш досвідчених чи швидких бігунів. Досвідченіші бігуни схильні демонструвати коротший час контакту із землею, менші вертикальні коливання, менший вертикальний коефіцієнт та вищий каденс, ніж менш досвідчені бігуни. Водночас високі бігуни здебільшого мають трохи нижчі показники каденсу, більшу довжину кроку й трохи вищі вертикальні коливання. Вертикальний коефіцієнт — це ваше вертикальне коливання, поділене на довжину кроку. Він не корелюється зі зростом.

Більше інформації про динаміку бігу можна знайти на сторінці garmin.com/runningdynamics. З додатковими теоріями та інтерпретаціями даних про динаміку бігу можна ознайомитися в авторитетних публікаціях та на сайтах, присвячених бігу.

Кольорова зона	Процентиль у зоні	Діапазон каденсу	Діапазон часу контакту із землею
 Фіолетовий	>95	>183 кроки/хв	<218 мс
 Синій	70–95	174–183 кроки/хв	218–248 мс
 Зелений	30–69	164–173 кроки/хв	249–277 мс
 Помаранчевий	5–29	153–163 кроки/хв	278–308 мс
 Червоний	<5	<153 кроки/хв	>308 мс

Дані про баланс часу контакту із землею

Баланс часу контакту із землею вимірює симетричність бігу й відображається у відсотках від загального часу контакту із землею. Наприклад, значення 51,3 % зі стрілкою, що вказує вліво, означає, що бігун більше контактує із землею лівою ногою. Якщо на екрані даних відображаються два числа, наприклад, 48–52, то 48 % – це значення для лівої ноги, а 52 % – для правої.

Кольорова зона	 Червоний	 Помаранчевий	 Зелений	 Помаранчевий	 Червоний
Симетрія	Погано	Непогано	Добре	Непогано	Погано
Відсоток інших бігунів	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Баланс часу контакту із землею	> 52,2% Л	50,8–52,2 % Л	50,7% Л–50,7 % П	50,8–52,2 % П	> 52,2% П

Розробляючи й тестуючи показники динаміки бігу, команда Garmin виявила в певних бігунів кореляцію між травмами та більшим дисбалансом. У багатьох бігунів баланс часу контакту із землею відхиляється від значення 50–50, коли вони біжать угору або вниз по схилу. Більшість тренерів із бігу погоджуються з тим, що симетрична техніка бігу – це добре. Найкращі бігуни, як правило, мають швидкі та збалансовані кроки.

Ви можете переглядати шкалу чи поле даних під час пробіжки або вже зведені дані у своєму обліковому записі Garmin Connect після пробіжки. Як і всі інші дані динаміки бігу, баланс часу контакту із землею – це кількісний показник, який допомагає дізнатися вашу техніку бігу.

Вертикальне коливання й вертикальний коефіцієнт

Діапазони даних вертикального коливання та вертикального коефіцієнта дещо відрізняються залежно від типу датчика та місця його розташування – на грудях (аксесуари серії HRM 600, HRM-Fit або HRM-Pro) чи на талії (аксесуар Running Dynamics Pod).

Колірна зона	Процентиль у зоні	Діапазон вертикального коливання (груді)	Діапазон вертикального коливання (талія)	Вертикальний коефіцієнт (груді)	Вертикальний коефіцієнт (талія)
 Фіолетовий	>95	<6,4 см	<6,8 см	<6,1 %	<6,5 %
 Синій	70–95	6,4–8,1 см	6,8–8,9 см	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Зелений	30–69	8,2–9,7 см	9,0–10,9 см	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Помаранчевий	5–29	9,8–11,5 см	11,0–13,0 см	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Червоний	<5	>11,5 см	>13,0 см	>10,1 %	>11,9 %

Оцінкові значення FTP

Ці таблиці містять оцінкові значення розрахункового зусилля функціонального порога (FTP) за статтю.

Чоловіки	Вати на кілограм (Вт/кг)
Неперевершено	5,05 і більше
Відмінно	Від 3,93 до 5,04
Добре	Від 2,79 до 3,92
Непогано	Від 2,23 до 2,78
Погано	Менше 2,23

Жінки	Вати на кілограм (Вт/кг)
Неперевершено	4,30 і більше
Відмінно	Від 3,33 до 4,29
Добре	Від 2,36 до 3,32
Непогано	Від 1,90 до 2,35
Погано	Менше 1,90

Оцінкові значення FTP базуються на дослідженні Хантера Аллена (Hunter Allen) і доктора Ендрю Коггана (Andrew Coggan) *Training and Racing with a Power Meter (Тренування та перегони з вимірювачем зусилля)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Розмір і окружність коліс

Під час використання для велосипедних занять датчик швидкості автоматично визначає розмір ваших коліс. За потреби ви можете вручну вказати окружність коліс у налаштуваннях датчика швидкості.

Розмір шини для велосипедних занять зазначено з обох її боків. Ви можете виміряти окружність вашого колеса або скористатись одним із калькуляторів, що доступні в Інтернеті.

Поля даних

ПРИМІТКА. певні поля даних доступні не для всіх типів активності. Для відображення вмісту деяких полів даних необхідні аксесуари ANT+ або Bluetooth. Деякі поля даних відображаються на годиннику в кількох категоріях.

ПІДКАЗКА: також можна налаштувати персональні поля даних у параметрах годинника в програмі Garmin Connect.

Поля каденсу

Назва	Опис
Середній каденс	Їзда на велосипеді. Середній каденс у поточному занятті.
Середній каденс	Біг. Середній каденс у поточному занятті.
Каденс	Їзда на велосипеді. Кількість обертів шатуна. Для відображення цих даних ваш пристрій має бути під'єднаний до пристрою, що вимірює каденс.
Каденс	Біг. Кількість кроків на хвилину (лівою й правою ногою).
Каденс кола	Їзда на велосипеді. Середній каденс на поточному колі.
Каденс кола	Біг. Середній каденс на поточному колі.
Каденс останнього кола	Їзда на велосипеді. Середній каденс на попередньому колі.
Каденс попереднього кола	Біг. Середній каденс на попередньому колі.

Таблиці

Назва	Опис
Схема барометра	Графік, що показує зміну барометричного тиску в динаміці.
Діаграма висот	Графік, що показує зміну висоти в динаміці.
Діаграма ЧСС	Графік, що показує частоту серцевих скорочень протягом заняття.
Графік темпу	Графік, що показує темп протягом заняття.
Графік навантаження	Графік, що показує зусилля протягом заняття.
Графік швидкості	Графік, що показує швидкість протягом заняття.

Поля компаса

Назва	Опис
Напрямок за компасом	Напрямок руху за компасом.
Напрямок GPS	Напрямок руху за даними GPS.
Напрямок	Напрямок руху.

Поля відстані

Назва	Опис
Відстань	Відстань, подолана на поточній доріжці або протягом заняття.
Відстань інтервалу	Відстань, подолана за поточний інтервал.
Відстань кола	Відстань, подолана на поточному колі.
Відстань попереднього кола	Відстань, подолана на попередньому колі.
Пр.відст.ост.руху	Відстань, подолана під час попередньої вправи.
Пройдена вдст під час руху	Відстань, подолана під час поточної вправи.
Відстань за локсодромією	Пройдена відстань у морських метрах або морських футах.

Поля відстані

Назва	Опис
Середній підйом	Середня вертикальна відстань підйому після останнього скидання.
Середній спуск	Середня вертикальна відстань спуску після останнього скидання.
Висота	Висота вашого поточного місцезнаходження над рівнем або нижче рівня моря.
Відносна дальність ширяння	Відношення пройденої горизонтальної відстані до зміни вертикальної відстані.
Висота GPS	Висота поточного місцезнаходження за даними GPS.
Ухил шляху	Розрахунок підйому (висоти) за пройдений шлях (відстань). Наприклад, якщо на кожні 3 м (10 футів) підйому ви долаєте 60 м (200 футів) шляху, нахил становить 5%.
Підйом кола	Вертикальна відстань підйому на поточному колі.
Спуск кола	Вертикальна відстань спуску на поточному колі.
Підйом попереднього кола	Вертикальна відстань підйому на останньому подоланому колі.
Спуск попереднього кола	Вертикальна відстань спуску на останньому подоланому колі.
Останній рух під час підйому	Вертикальна відстань підйому на останній виконаній вправі.
Останній рух під час спуску	Вертикальна відстань спуску на останній виконаній вправі.
Максимальний підйом	Максимальна швидкість підйому в метрах за хвилину або у футах за хвилину після останнього скидання.
Максимальний спуск	Максимальна швидкість спуску в метрах за хвилину або у футах за хвилину після останнього скидання.
Максимальна висота	Найбільша висота, досягнута після останнього скидання.
Мінімальна висота	Найнижча висота, досягнута після останнього скидання.
Рух під час підйому	Вертикальна відстань підйому в поточній вправі.
Рух під час спуску	Вертикальна відстань спуску в поточній вправі.
Загальний підйом	Загальна відстань підйому вгору, подолана після останнього скидання.

Назва	Опис
Загальний спуск	Загальна відстань спуску вниз, подолана після останнього скидання.

Поля поверхів

Назва	Опис
Поверхів (угору)	Загальна кількість поверхів, на які ви піднялися за день.
Кількість поверхів (спуск)	Загальна кількість поверхів, на які ви спустилися за день.
Поверхів на хвилину	Кількість поверхів, на які ви піднялися за хвилину.

Шестерні

Назва	Опис
Акумулятор Di2	Залишок заряду акумулятора датчика Di2.
Спереду	Передня передача велосипеда від датчика положення передачі.
Акум. коробки передач	Стан заряду акумулятора датчика положення передачі.
Комбінація шестерень	Поточна комбінація передач із датчика положення передачі.
Передачі	Передня та задня передачі велосипеда від датчика положення передачі.
Коефіцієнт передач	Кількість зубців на передній і задній передачах велосипеда, визначена датчиком положення передачі.
Ззаду	Задня передача велосипеда від датчика положення передачі.

Відображення

Назва	Опис
Спрощений вигляд віджетів	Біг. Колірний індикатор, що показує поточний діапазон каденсу.
ДАТЧИК КОМПАСА	Напрямок руху за компасом.
Датчик балансу ЧКЗ	Колірний індикатор, що показує баланс часу контакту із землею правої та лівої ноги під час бігу.
Датчик часу конт.із землею	Колірний індикатор, що показує кількість часу, упродовж якого ви торкаєтесь землі на кожному кроці, під час бігу; вимірюється в мілісекундах.
Датчик серцебиття	Колірний індикатор, що показує поточну зону частоти серцевих скорочень (пульсу).
Співвідн.часу в зонах ЧСС	Колірний індикатор, що показує співвідношення тривалості кожної зони частоти серцевих скорочень (пульсу).
Шкала PacePro	Біг. Поточний темп на відрізку та цільовий темп на відрізку.
ДАТЧИК ЗУСИЛЛЯ	Колірний індикатор, що показує поточну зону зусилля.
Дат.заг. пдйм/спск	Загальна відстань підйому вгору та спуску вниз, подолана під час заняття або після останнього скидання.
Датчик ефект.тренув.	Вплив поточної активності на рівень аеробної та анаеробної здатності.
Датчик верт. коливань	Колірний індикатор, що показує кількість підскоків під час бігу.
Датчик верт.коэф-та	Колірний індикатор, що показує відношення вертикального коливання до довжини кроку.

Поля пульсу

Назва	Опис
% резерву частоти пульсу	Відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою).
Еф-ність аероб. трен.	Вплив поточної активності на рівень аеробної здатності.
Еф-ність анаероб. трен.	Вплив поточної активності на рівень анаеробної здатності.
Сер.відсоток резерву ЧСС	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточної активності.
Середня ЧСС	Середня частота серцевих скорочень у поточному занятті.
Віднош.сер.і макс.ЧСС у %	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень у поточному занятті.
Частота пульсу	Частота серцевих скорочень в ударах на хвилину (уд/хв). Пристрій має бути оснащений зап'ястковим пульсометром або бути підключеним до сумісного пульсометра.
Відсоток максимуму ЧСС	Відсоток від максимальної частоти серцевих скорочень.
Зона ЧСС	Поточний діапазон частоти серцевих скорочень (від 1 до 5). Стандартні зони базуються на профілі користувача й максимальній частоті серцевих скорочень (220 мінус ваш вік).
Сер.%рез.ЧСС на інтервалі	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточного інтервалу запливу.
Сер.% макс. ЧСС на інт.	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Середня ЧСС на інтервалі	Середня частота серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Макс.% рез. ЧСС на інтерв.	Максимальний відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточного інтервалу запливу.
Макс% макс-му на інтерв.	Максимальний відсоток максимальної частоти серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Макс.ЧСС на інтервалі	Максимальна частота серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Відсоток резерву ЧСС кола	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) на поточному колі.
ЧСС кола	Середня частота серцевих скорочень на поточному колі.
% максимуму ЧСС кола	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень на поточному колі.
% рез.ЧСС попер.кола	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) на останньому подоланому колі.
ЧСС попереднього кола	Середня частота серцевих скорочень на попередньому колі.

Назва	Опис
% максимуму ЧСС кола	Який відсоток відносно максимальної частоти серцевих скорочень становив пульс на попередньому колі.
% рзрв ЧСС під час ост. руху	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) у попередній завершній вправі.
ЧСС під час останнього руху	Середня частота серцевих скорочень під час попередньої вправи.
% м.ЧСС п.ч.ост.руху	Який відсоток відносно максимальної частоти серцевих скорочень становив пульс під час попередньої вправи.
% рзрв ЧСС руху	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточного інтервалу.
ЧСС під час руху	Середня частота серцевих скорочень під час поточної вправи.
% макс. ЧСС руху	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень під час поточної вправи.
Час у зоні	Час, який минув у кожній зоні частоти серцевих скорочень.

Поля відрізків

Назва	Опис
Відрізків в інтервалі	Кількість довжин басейна, подоланих під час поточного інтервалу.
Число відрізків	Кількість довжин басейна, подоланих під час поточного заняття.

Інші поля

Назва	Опис
Активні калорії	Кількість калорій, спалених під час активності.
Атмосферний тиск	Некалібрований тиск навколишнього середовища.
Барометричний тиск	Поточний калібрований тиск навколишнього середовища.
Год. роб. від акумуля.	Кількість годин до розрядження акумулятора.
Заряд акумулятора	Залишок заряду акумулятора.
Заряд ел.-велос.	Залишок заряду акумулятора електровелосипеда.
Дальність ел.-велос.	Розрахунковий залишок відстані, протягом якого електровелосипед може надавати функцію підтримки.
GPS	Потужність сигналу супутника GPS.
Інтервали	Кількість інтервалів, виконаних під час поточного заняття.
Кола	Кількість кіл, подоланих під час поточного заняття.
Повтор. в ост. раунді	Кількість повторень під час останнього раунду заняття.
Навантаження	Тренувальне навантаження під час поточного заняття. Тренувальне навантаження – це величина надлишкового споживання кисню після тренування (EPOC), що вказує на інтенсивність тренування.
Вправи	Загальна кількість вправ поточного заняття.
Стан виконання	Стан продуктивності – це оцінка здатності тренуватися в режимі реального часу.
Повторення	Кількість повторень у підході під час тренування в тренажерному залі.
Частота дихання	Ваша частота дихання, у вдихах на хвилину.
Раунди	Кількість груп вправ, виконаних під час певного заняття, як-от стрибки на скакалці.
Кроки	Кількість кроків, виконаних під час поточного заняття.
Стрес	Показник вашого поточного рівня стресу.
Схід сонця	Час сходу сонця з урахуванням вашого місцеположення за GPS.
Захід сонця	Час заходу сонця з урахуванням вашого місцеположення за GPS.
Час доби	Час доби з урахуванням поточного місцеположення й налаштувань часу (формат, часовий пояс, літній час).
Загалом калорій	Загальна кількість калорій, спалених протягом дня.

Поля темпу

Назва	Опис
Темп на 500 м	Поточний темп веслування на 500 метрах.
Середній темп на 500 м	Середній темп веслування на 500 метрах у поточному занятті.
Середній темп	Середній темп у поточному занятті.
Темп з урахуванням нахилу	Середній темп із поправкою на крутизну рельєфу.
Темп на інтервалі	Середній темп на поточному інтервалі.
Темп на 500 м кола	Середній темп веслування на 500 метрах для поточного кола.
Темп кола	Середній темп на поточному колі.
Темп на 500 м попер.кола	Середній темп веслування на 500 метрах на попередньому колі.
Темп попереднього кола	Середній темп на попередньому колі.
Темп на попер.відр.	Середній темп на попередній довжині басейну.
Темп останнього руху	Середній темп під час попередньої вправи.
Темп руху	Середній темп поточної вправи.
Темп	Поточний темп.

Поля RacePro

Назва	Опис
Наступна проміжна відстань	Біг. Загальна відстань наступного відрізка.
Цільов.темп для наст. пром.	Біг. Цільовий темп на наступному відрізку.
Проміжна відстань	Біг. Загальна відстань поточного відрізка.
Залишок проміжної відстані	Біг. Залишок відстані поточного відрізка.
Проміжний темп	Біг. Темп на наступному відрізку.
Цільовий проміжний темп	Біг. Цільовий темп на поточному відрізку.

Поля зусилля

Назва	Опис
% ЗФП	Поточна вихідна потужність у відсотках від зусилля функціонального порога.
Середній баланс за 3 с	3-секундна середня швидкість руху балансу зусилля лівої та правої ноги.
3 с, зусилля	3-секундна середня швидкість руху вихідної потужності.
Сер.зус.за 3с відн.ваги	3-секундне середнє зусилля, виміряне у ватах на кілограм, під час поточного заняття.
Середній баланс за 10 с	10-секундна середня швидкість руху балансу зусилля лівої та правої ноги.
10 с, зусилля	10-секундна середня швидкість руху вихідної потужності.
Сер.зус.за 10с відн.ваги	10-секундне середнє зусилля, виміряне у ватах на кілограм, під час поточного заняття.
Середній баланс за 30 с	30-секундна середня швидкість руху балансу зусилля лівої та правої ноги.
30 с, зусилля	30-секундна середня швидкість руху вихідної потужності.
Сер.зус.за 30с відн.ваги	30-секундне середнє зусилля, виміряне у ватах на кілограм, під час поточного заняття.
Сер. баланс	Середній баланс зусилля лівої та правої ноги під час поточного заняття.
Середня ліва ФН	Середній кут фази зусилля лівої ноги під час поточного заняття.
Середнє зусилля	Середня вихідна потужність під час поточного заняття.
Середня права ФН	Середній кут фази зусилля правої ноги під час поточного заняття.
Середня ліва ПФН	Середній кут пікової фази зусилля лівої ноги під час поточного заняття.
Сер. ЗЦП	Середнє зміщення центру платформи під час поточного заняття.
Сер. потуж. відн. ваги	Середнє зусилля, виміряне у ватах на кілограм, під час поточного заняття.
Середня права ПФН	Середній кут пікової фази зусилля правої ноги під час поточного заняття.
Баланс	Поточний баланс зусилля лівої та правої ноги.
Intensity Factor	Intensity Factor™ під час поточного заняття.
Баланс на колі	Середній баланс зусилля лівої та правої ноги на поточному колі.
Ліва ПФН на колі	Середній кут пікової фази зусилля лівої ноги на поточному колі.
Ліва ФН на колі	Середній кут фази зусилля лівої ноги на поточному колі.
Макс. зусилля на колі	Найбільша вихідна потужність на поточному колі.
НЗ на колі	Середнє значення Normalized Power™ на поточному колі.
ЗЦП на колі	Середнє зміщення центру платформи на поточному колі.
Зусилля кола	Середня вихідна потужність на поточному колі.
Сер.зус.на колі відн.ваги	Середнє зусилля, виміряне у ватах на кілограм, на поточному колі.
Права ПФН на колі	Середній кут пікової фази зусилля правої ноги на поточному колі.

Назва	Опис
Права ФН на колі	Середній кут фази зусилля правої ноги на поточному колі.
Макс.зусилля на попер.колі	Найбільша вихідна потужність на останньому подоланому колі.
НЗ на попередньому колі	Середнє значення Normalized Power на останньому подоланому колі.
Зусилля на поп. колі	Середня вихідна потужність на останньому подоланому колі.
Ліва ПФН	Середній кут пікової фази зусилля лівої ноги. Пікова фаза зусилля – це діапазон кутів, у якому велосипедист генерує пікову рушійну силу.
Ліва ФН	Поточний кут фази зусилля лівої ноги. Фаза зусилля – це область натискання педалі, у якій генерується позитивне навантаження.
Максимальне зусилля	Найбільша вихідна потужність під час поточного заняття.
НЗ	Normalized Power під час поточного заняття.
Плавність педалі	Вимірювання, що показує, наскільки рівномірно велосипедист прикладає зусилля під час кожного натискання педалей.
ЗСУВ ЦЕНТРА ПЛАТФОРМИ	Зміщення центру платформи. Зміщення центру платформи – це місце на платформі педалі, до якого прикладається зусилля.
Зусилля	Поточна вихідна потужність у ватах. Для лижних видів спорту пристрій має бути під'єднаний до сумісного пульсометра.
Зусилля на вагу	Поточна потужність, виміряна у ватах на кілограм.
Зона зусилля	Поточний діапазон вихідної потужності на основі значення зусилля функціонального порога (FTP) або користувацьких налаштувань.
Права ПФН	Поточний кут пікової фази зусилля правої ноги. Пікова фаза зусилля – це діапазон кутів, у якому велосипедист генерує пікову рушійну силу.
Права ФН	Поточний кут фази зусилля правої ноги. Фаза зусилля – це область натискання педалі, у якій генерується позитивне навантаження.
Час у зоні	Час, який минув у кожній зоні зусилля.
Час сидючи	Час крутіння педалей сидючи протягом поточного заняття.
Час сидючи на колі	Час крутіння педалей сидючи на поточному колі.
Час стоячи	Час крутіння педалей стоячи протягом поточного заняття.
Час стоячи на колі	Час крутіння педалей стоячи на поточному колі.
TSS	Training Stress Score™ під час поточного заняття.
Ефек. крут. момент	Вимірювання, що показує, наскільки ефективно велосипедист крутить педалі.
Робота	Накопичена виконана робота (вихідна потужність) у кілоджоулях.

Поля відпочинку

Назва	Опис
Час повторення	Таймер останнього інтервалу й поточного відпочинку (плавання в басейні).
Таймер відпочинку	Таймер поточного відпочинку (плавання в басейні).

Динаміка бігу

Назва	Опис
Середній баланс ЧКЗ	Баланс середнього часу контакту із землею під час поточного сеансу.
Сер. час конт. із землею	Середній час контакту із землею під час поточного заняття.
Середня довжина кроку	Середня довжина кроку під час поточного сеансу.
Сер. верт. коливання	Середнє вертикальне коливання під час поточного заняття.
Сер. коеф. верт. коливань	Середнє відношення вертикального коливання до довжини кроку під час поточного сеансу.
Баланс ЧКЗ	Баланс часу контакту із землею правої та лівої ноги під час бігу.
Час контакту із землею	Час, упродовж якого ви торкаєтеся землі на кожному кроці, під час бігу; вимірюється в мілісекундах. Час контакту із землею не розраховується під час ходьби.
Баланс ЧКЗ на колі	Баланс середнього часу контакту із землею на поточному колі.
ЧКЗ на колі	Середній час контакту із землею на поточному колі.
Довжина кроку на колі	Середня довжина кроку на поточному колі.
Верт. колив. на колі	Середнє вертикальне коливання на поточному колі.
Коеф. верт. колив. на колі	Середнє відношення вертикального коливання до довжини кроку на поточному колі.
Довжина кроку	Довжина кроку від одного відбитка ноги до наступного; вимірюється в метрах.
Вертикальні коливання	Кількість підскоків під час бігу. Вертикальний рух тулуба, що вимірюється в сантиметрах для кожного кроку.
Вертикальний коефіцієнт	Співвідношення вертикального коливання до довжини кроку.

Поля швидкості

Назва	Опис
Середня швидкість руху	Середня швидкість руху під час поточного заняття.
Середня загальна швидкість	Середня швидкість під час поточного заняття, що включає як швидкість руху, так і швидкість зупинки.
Середня швидкість	Середня швидкість у поточному занятті.
Сер. швид./ґрунту	Середня швидкість руху під час поточного заняття, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Швид. відн. ґрунту за коло	Середня швидкість руху для поточного кола, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Швидкість кола	Середня швидкість на поточному колі.
Швид./ґрунту за попер. коло	Середня швидкість руху для завершеного кола, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Швидкість попер. кола	Середня швидкість на попередньому колі.
Швидкість під час ост. руху	Середня швидкість під час попередньої вправи.
Макс. шв. відн. ґр.	Максимальна швидкість руху під час поточного заняття, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Максимальна швидкість	Максимальна швидкість у поточному занятті.
Швидкість руху	Середня швидкість під час поточної вправи.
Швидкість	Поточна швидкість переміщення.
Швидкість відносно ґрунту	Фактична швидкість руху, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Вертикальна швидкість	Швидкість на підйомі або спуску з плином часу.

Поля гребків

Назва	Опис
Середня відстань на гребок	Плавання. Середня відстань, подолана за один гребок під час поточного заняття.
Середня відстань на гребок	Веслування. Середня відстань, подолана за один гребок під час поточного заняття.
Середня частота гребків	Веслування. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) під час поточного заняття.
Сер. кіл-ть греб./інтервал	Середня кількість гребків на довжину басейну під час поточного заняття.
Відстань на гребок	Веслування. Відстань за один гребок.
Греб/довж на інтервалі	Середня кількість гребків на довжину басейну під час поточного інтервалу.
Стиль на інтервалі	Поточний стиль плавання на інтервалі.
Відстань на гребок на колі	Плавання. Середня відстань, подолана за один гребок, на поточному колі.
Відстань на гребок на колі	Веслування. Середня відстань, подолана за один гребок, на поточному колі.
Частота гребків на колі	Плавання. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на поточному колі.
Частота гребків на колі	Веслування. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на поточному колі.
Число гребків за коло	Плавання. Загальна кількість гребків на поточному колі.
Число гребків за коло	Веслування. Загальна кількість гребків на поточному колі.
Відст. на гребок на поп.колі	Плавання. Середня відстань, подолана за один гребок, на останньому подоланому колі.
Відст. на гребок на поп. колі	Веслування. Середня відстань, подолана за один гребок, на останньому подоланому колі.
Частота гребків на поп. колі	Плавання. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на останньому подоланому колі.
Част. гребків на поп. колі	Веслування. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на останньому подоланому колі.
Число гребків на поп. колі	Плавання. Загальна кількість гребків на останньому подоланому колі.
Число гребків на поп. колі	Веслування. Загальна кількість гребків на останньому подоланому колі.
К-ть гребків на поп.відріз.	Загальна кількість гребків під час подолання попередньої довжини басейну.
Стиль на поп. відрізу	Стиль плавання, який застосовувався під час подолання попередньої довжини басейну.
Частота гребків	Плавання. Кількість гребків на хвилину (гребків/хв).
Частота гребків	Веслування. Кількість гребків на хвилину (гребків/хв).

Назва	Опис
Кількість гребків	Плавання. Загальна кількість гребків під час поточного заняття.
Число гребків	Веслування. Загальна кількість гребків під час поточного заняття.

Поля SWOLF

Назва	Опис
Середній бал Swolf	Середній бал SWOLF для поточного заняття. Ваш бал SWOLF є загальним часом для подолання однієї довжини плюс кількість гребків для цієї довжини (<i>Термінологія, пов'язана з плаванням, стор. 18</i>). Під час плавання у відкритій воді бал SWOLF розраховується для відстані 25 метрів.
Swolf на інтервалі	Середній бал SWOLF на поточному інтервалі.
SWOLF кола	Середній бал SWOLF на поточному колі.
Swolf попереднього кола	Бал SWOLF на останньому подоланому колі.
Swolf на поп. відрізу	Бал SWOLF на попередній подоланій довжині басейну.

Поля температури

Назва	Опис
Максимум за 24 години	Максимальна температура за останні 24 години, зареєстрована сумісним датчиком температури.
Мінімум за 24 години	Мінімальна температура за останні 24 години, зареєстрована сумісним датчиком температури.
Температура	Температура повітря. Температура вашого тіла впливає на датчик температури. Можна сполучити з пристроєм датчик tempe, щоб забезпечити постійне джерело точних температурних даних.

Поля таймера

Назва	Опис
Час активності	Загальний час активного руху під час поточного заняття.
Середній час на колі	Середній час кола для поточного заняття.
Середній час руху	Середній час виконання вправи для поточного заняття.
Сер. час перебування в позі	Середній час перебування в позі для поточного заняття.
Минуло часу	Загальний записаний час. Наприклад, якщо запустити таймер заняття й бігти протягом 10 хвилин, після чого зупинити таймер на 5 хвилин, а потім запустити таймер і бігти протягом 20 хвилин, то значення часу, який минув, становитиме 35 хвилин.
Приблизний час завершення	Розрахунковий час фінішу для поточного заняття.
Тривалість інтервалу	Час поточного інтервалу за секундоміром.
Час кола	Час за секундоміром для поточного кола.
Час попереднього кола	Час попереднього завершеного кола за секундоміром.
Час останнього руху	Час попередньої вправи за секундоміром.
Час в останній позі	Час перебування в попередній позі за секундоміром.
Час руху	Час поточної вправи за секундоміром.
Час руху	Загальний час руху для поточного заняття.
Час універс. тренування	Загальна тривалість усіх видів спорту під час універсального тренування, включно з переходами.
Попереду / позаду	Загальний час випередження чи відставання від цільового темпу або цільової швидкості.
Час у позі	Час перебування в поточній позі за секундоміром.
Таймер підходу	Кількість часу, витраченого на поточний підхід під час виконання силового тренування.
Час зупинки	Загальний час зупинок для поточного заняття.
Час плавання	Час плавання протягом поточного заняття без урахування часу відпочинку.
Таймер	Поточний час таймера заняття.

Поля тренування

Назва	Опис
Залишилося повторів	Залишок повторів у ході тренування.
Тривалість кроку	Залишок часу або відстані до завершення етапу тренування.
Темп етапу	Поточний темп під час етапу тренування.
Швидкість етапу	Поточна швидкість під час етапу тренування.
Час етапу	Час, витрачений на етап тренування.

