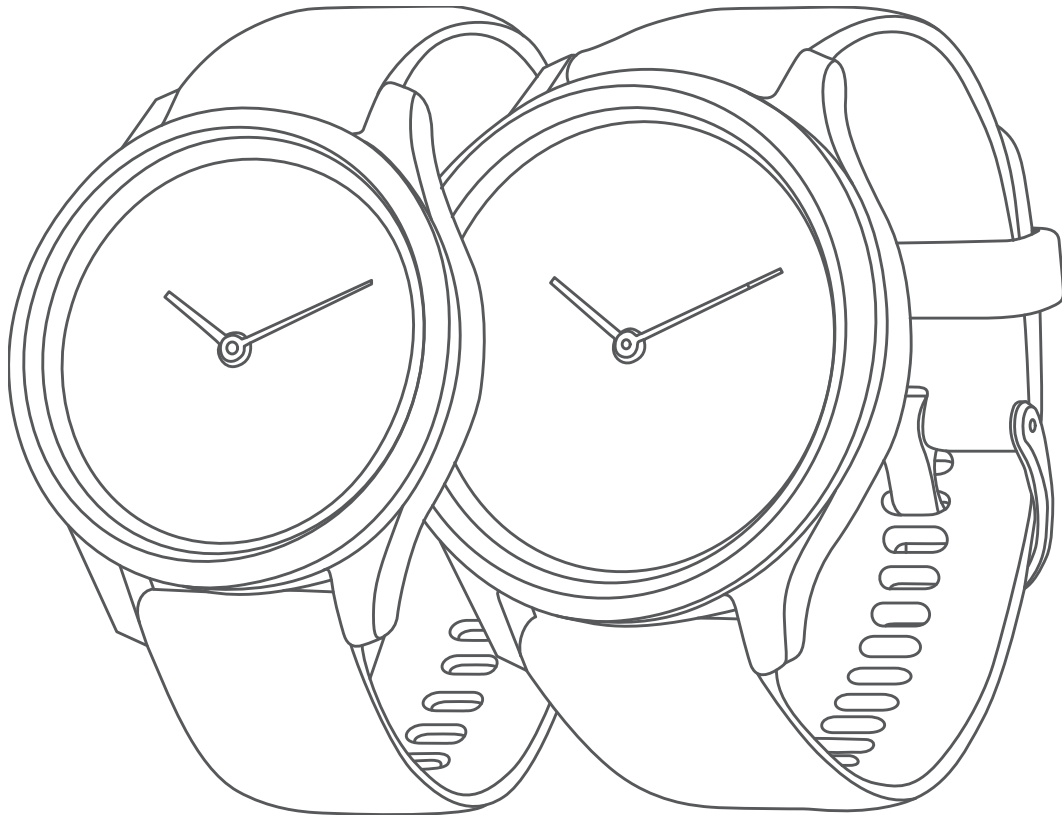


GARMIN®



# VIVOMOVE® 3/3S

---

Посібник користувача

© 2019 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](http://www.garmin.com).

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® та vivomove® є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній, зареєстрованими в США й інших країнах. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, та Toe-to-Toe™ 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 Inc. Apple® та iPhone® є торговими марками компанії Apple Inc, зареєстрованими в США й 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. Розширена аналітика частоти пульсу від Firstbeat. Інші товарні знаки та назви належать їх відповідним власникам.

Цей продукт має сертифікацію ANT+®. Відвідайте [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), щоб оглянути перелік сумісних пристроїв і програм.

M/N: A03697, AA3697

# Зміст

<b>Вступ</b> .....	<b>1</b>	Налаштування занять.....	9
Увімкнення й налаштування пристрою.....	1	Налаштування Garmin Connect.....	9
Режими пристрою.....	1	Налаштування вигляду.....	9
Використання пристрою.....	1	Налаштування попереджень.....	9
Параметри меню.....	1	Налаштування параметрів занять.....	9
Носіння пристрою.....	1	Налаштування відстеження занять.....	10
<b>Віджети</b> .....	<b>2</b>	Користувацькі налаштування.....	10
Автоматична ціль.....	2	Загальні налаштування.....	10
Індикатор руху.....	2	<b>Інформація про пристрій</b> .....	<b>10</b>
Вимкнення попередження щодо необхідності рухатися.....	2	Заряджання пристрою.....	10
Хвилини інтенсивного навантаження.....	2	Поради щодо заряджання пристрою.....	10
Заробляння хвилин інтенсивного навантаження.....	3	Догляд за пристроєм.....	11
Body Battery.....	3	Чищення пристрою.....	11
Перегляд віджету Body Battery.....	3	Чищення шкіряних браслетів.....	11
Точність підрахунку калорій.....	3	Заміна браслетів.....	11
Варіабельність пульсу й рівень стресу.....	3	Перегляд інформації щодо пристрою.....	11
Перегляд віджета рівня стресу.....	3	Технічні характеристики.....	11
Запуск таймера релаксації.....	3	<b>Усунення несправностей</b> .....	<b>11</b>
Перегляд віджета пульсу.....	3	Чи сумісний мій смартфон із моїм пристроєм?.....	11
Використання віджета відстеження водного балансу.....	3	Телефон не підключається до пристрою.....	11
Відстеження менструального циклу.....	3	Відстеження активності.....	11
Керування відтворенням музики.....	4	Кількість кроків видається невірною.....	11
Перегляд сповіщень.....	4	Кількість кроків на моєму пристрої та в обліковому записі Garmin Connect різняться.....	12
<b>Тренування</b> .....	<b>4</b>	Мій рівень стресу не відображається.....	12
Запис запланованого заняття.....	4	Значення інтенсивності у хвилинах блимає.....	12
Запис даних про заняття з Connected GPS.....	4	Кількість поверхів, які було подолано, здається невірною.....	12
Записування силового тренування.....	4	Поради на випадок помилкових даних про частоту серцевих скорочень.....	12
Поради щодо записування силових тренувань.....	4	Поради щодо покращення даних Body Battery.....	12
Запис занять з плавання.....	5	Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра.....	12
Почати змагання Toe-to-Toe.....	5	На пристрої відображається неправильний час.....	12
<b>Функції вимірювання частоти серцевих скорочень</b> .....	<b>5</b>	Налаштування годинника вручну.....	13
Пульсовий оксиметр.....	5	Збільшення тривалості заряду акумулятора.....	13
Отримання даних із пульсового оксиметра.....	5	Дисплей пристрою погано видно надворі.....	13
Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну.....	5	Відновлення всіх заводських налаштувань.....	13
Про розрахункові значення максимального VO <sub>2</sub> .....	6	Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect.....	13
Визначення розрахункового значення макс. VO <sub>2</sub> .....	6	Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express.....	13
Передавання даних про пульс на пристрої Garmin.....	6	Оновлення продукту.....	13
Налаштування сповіщення про порушення пульсу.....	6	Пошук додаткової інформації.....	13
<b>Годинник</b> .....	<b>6</b>	Ремонт пристрою.....	13
Запуск зворотного таймера.....	6	<b>Додаток</b> .....	<b>14</b>
Використання секундоміра.....	6	Цілі фізичних занять.....	14
Користування будильником.....	6	Про зони пульсу.....	14
<b>Підключені функції Bluetooth</b> .....	<b>7</b>	Розрахування зон частоти пульсу.....	14
Керування сповіщеннями.....	7	Стандартні показники макс. VO <sub>2</sub> .....	14
Пошук загубленого смартфона.....	7	<b>Алфавітний покажчик</b> .....	<b>15</b>
Використання режиму «Не турбувати».....	7		
<b>Garmin Connect</b> .....	<b>7</b>		
Garmin Move IQ™.....	7		
Підключення GPS.....	7		
Відстеження сну.....	8		
Синхронізація даних із програмою Garmin Connect.....	8		
Синхронізація даних із комп'ютером.....	8		
Налаштування Garmin Express.....	8		
<b>Налаштування пристрою</b> .....	<b>8</b>		
Налаштування Bluetooth.....	8		
Налаштування пристрою.....	8		
Налаштування частоти серцевих скорочень і стресу.....	8		
Налаштування часу.....	9		



## Вступ

### ⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

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

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

## Увімкнення й налаштування пристрою

Перед використанням під'єднайте пристрій до джерела живлення, а потім увімкніть його.

Щоб скористатися підключеними функціями на вашому пристрої vítomove 3/3S, потрібно сполучити його напряму за допомогою програми Garmin Connect™, а не через налаштування Bluetooth® вашого смартфона.

- 1 Установіть програму Garmin Connect з магазину програм на своєму смартфоні.
- 2 Вставте менший роз'єм USB-кабелю в зарядний роз'єм пристрою.



- 3 Під'єднайте USB-кабель до джерела живлення, щоб увімкнути пристрій (*Зарядження пристрою*, стор. 10).

**Hello!** з'являється після увімкнення пристрою.



- 4 Виберіть відповідний варіант, щоб зареєструвати пристрій у своєму обліковому записі Garmin Connect:

- Якщо це перший пристрій, зареєстрований у програмі Garmin Connect, дотримуйтеся вказівок на екрані.
- Якщо це не перший пристрій, зареєстрований у програмі Garmin Connect, відкрийте меню ☰ або ⋮, виберіть **Пристрої Garmin > Додати пристрій** і далі дотримуйтеся вказівок на екрані.

Після успішного сполучення з'явиться відповідне повідомлення, і пристрій автоматично синхронізується з вашим смартфоном.

## Режими пристрою

Перегляд	Годинник показує поточний час, а пристрій заблоковано.
Інтерактивний	Із сенсорного екрана зникають стрілки годинника, а пристрій розблоковується.
Лише перегляд	Коли рівень заряду акумулятора низький, годинник показує поточний час, а сенсорний екран вимикається, доки ви не зарядите пристрій.

## Використання пристрою



**Подвійний дотик:** двічі торкніться сенсорного екрана, щоб активувати пристрій ①.

**ПРИМІТКА.** якщо пристрій певний час не використовується, екран вимикається. Коли екран вимкнено, пристрій залишається активним і записує дані.

**Рухи зап'ястком:** щоб увімкнути екран, трохи підніміть руку й поверніть зап'ясток до себе. Щоб вимкнути екран, поверніть зап'ясток від себе.

**Проведення по екрану:** щоб розблокувати пристрій, активуйте його й проведіть пальцем по екрану.

Щоб переглянути віджети й параметри меню, проведіть пальцем по екрану.

**Утримання:** щоб відкрити меню, розблокуйте пристрій, а потім торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.

**Дотик:** щоб вибрати будь-який елемент, торкніться екрана. Торкніться ←, щоб повернутися до попереднього екрана.

## Параметри меню

Для перегляду меню торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.

**ПІДКАЗКА:** щоб переглянути параметри меню, проведіть по екрану.



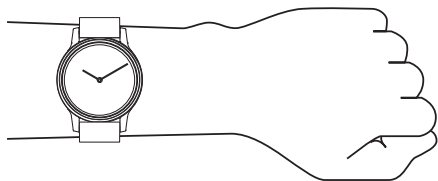
👤	Відображає параметри запланованого заняття.
❤	Відображає частоту серцевих скорочень.
🕒	Відображає параметри таймера зворотного відліку, секундо-міра й будильника.
📞	Відображає параметри смартфона, з'єданого з Bluetooth.
⚙	Відображає налаштування пристрою.

## Носіння пристрою

- Носіть пристрій над кісткою зап'ястка.

**ПРИМІТКА.** пристрій має сидіти щільно, але зручно. Щоб точно вимірювати частоту серцевих скорочень, пристрій має сидіти щільно й не рухатися під час бігу чи виконання

вправ. Для отримання точних даних пульсового оксиметра ви маєте стояти нерухомо.



**ПРИМІТКА.** оптичний датчик розташований на задній панелі пристрою.

- Детальнішу інформацію про пульсометр див. у [Усунення несправностей](#), стор. 11.
- Детальнішу інформацію про датчик пульсового оксиметра див. у [Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра](#), стор. 12.
- Детальнішу інформацію про точність вимірювання див. на веб-сторінці [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Віджети

Ваш пристрій містить віджети з функцією швидкого перегляду інформації. Щоб переглянути віджети, проведіть пальцем по сенсорному екрану. Для роботи деяких віджетів потрібне сполучення зі смартфоном.

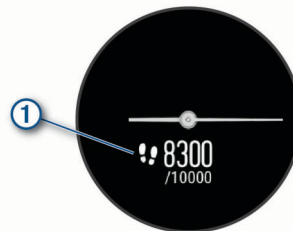
**ПРИМІТКА.** щоб змінити вигляд циферблата й додати чи видалити віджети, скористайтеся програмою Garmin Connect.

Стан і час	Поточний час, дата й стан заряду акумулятора. Час і дата встановлюються автоматично, коли пристрій синхронізується з вашим обліковим записом Garmin Connect.
!	Загальна кількість зроблених кроків і ваша ціль на день. Кожного дня пристрій аналізує дані й пропонує нову ціль із виконання кількості кроків.
↗	Загальна кількість подоланих поверхів і ваша ціль на день.
⌚	Загальна кількість хвилин інтенсивного навантаження й ваша ціль на тиждень.
⚡	Показник вашого поточного рівня енергії в Body Battery™. Пристрій обчислює поточний рівень енергетичних ресурсів організму на основі даних про сон, стрес і фізичну активність. Що більше це значення, то більший резерв енергії ви маєте.
👤	Показник вашого поточного рівня стресу. Пристрій вимірює рівень стресу на основі варіабельності частоти вашого пульсу в стані спокою. Що менше це значення, то нижчий рівень стресу.
🍷	Загальна кількість спожитої води й ваша денна норма.
🏃	Відстань, яку ви подолали за день, у кілометрах або милях.
🔥	Загальна кількість спалених за день калорій під час активності й у стані спокою.
❤️	Поточна частота серцевих скорочень в ударах на хвилину (уд/хв) і середнє значення вимірюваного пульсу в стані спокою за 7 днів.
🌬️	Ваша поточна частота дихання (у вдихах на хвилину) і середнє значення за 7 днів. Пристрій вимірює частоту вашого дихання в стані спокою, щоб виявляти будь-яку незвичну дихальну активність, та фіксувати зміни залежно від рівня стресу.
🎵	Елементи керування аудіопрोगравачем на вашому смартфоні.
☁️	Дані зі сполученого смартфона щодо поточної температури й прогноз погоди.
🕒	Стан вашого поточного менструального циклу. Можна переглядати й реєструвати свої поточні симптоми.

📅	Майбутні зустрічі з календаря на вашому смартфоні.
💬	Вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо відповідно до налаштувань сповіщень на вашому смартфоні.

## Автоматична ціль

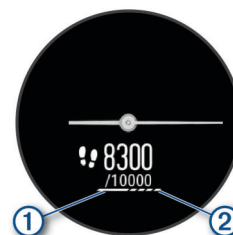
Ваш пристрій створює щоденну ціль із кількості кроків автоматично з урахуванням попередніх рівнів фізичної активності. У міру переміщення протягом дня пристрій показує ваш прогрес у досягненні щоденної цілі ①.



Якщо ви вирішите не використовувати функцію автоматичної цілі, ви можете налаштувати індивідуальну ціль із досягнення певної кількості кроків у своєму обліковому запису Garmin Connect.

## Індикатор руху

Сидіння протягом тривалого періоду часу може викликати небажані зміни метаболічного стану. Індикатор руху нагадує, що час трохи розім'ятися. Після однієї години неактивності на екрані з'являється індикатор руху ①. Кожні 15 хвилин неактивності смуга стає довшою на один сегмент ②.



Щоб скинути індикатор руху, достатньо невеликої прогулянки.

## Вимкнення попередження щодо необхідності рухатися

1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.

2 Виберіть **⚙️ > 🚶 > ⚠️ > Спов-ня про рух**.

Значок попередження відобразиться перехрещеним.

## Хвилини інтенсивного навантаження

Організації у сфері охорони здоров'я, такі як ВООЗ, радять щонайменше 150 хвилин помірного навантаження на тиждень, наприклад швидкого ходіння, або 75 хвилин інтенсивного навантаження на тиждень, наприклад бігу.

Пристрій відстежує інтенсивність вашої активності й час, який ви витратили на заняття, пов'язані з помірною й інтенсивною фізичною активністю (для оцінки інтенсивності необхідні дані про ваш пульс). Для досягнення тижневої цілі (потрібної кількості хвилин інтенсивної активності) ви можете робити періоди фізичного навантаження помірно або високої інтенсивності протягом щонайменше 10 хвилин. Пристрій підсумовує кількість хвилин навантаження помірно й високої інтенсивності. Кількість хвилин інтенсивного навантаження при цьому подвоюється.



## Заробляння хвилин інтенсивного навантаження

Пристрій *vívomove 3/3S* розраховує кількість хвилин інтенсивного навантаження, порівнюючи вашу частоту серцевих скорочень із середніми показниками пульсу в стані спокою. Якщо відстеження пульсу вимкнено, пристрій розраховує хвилини помірною навантаження, аналізуючи кількість ваших кроків на хвилину.

- Для максимально точного розрахування хвилин навантаження почніть активність з обліком часу.
- Робіть вправи протягом хоча б 10 хвилин поспіль із помірним чи високим навантаженням.
- Для максимально точного визначення пульсу в стані спокою носіть пристрій протягом усього дня й уночі.

## Body Battery

Пристрій 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 0 до 100, де значенням від 0 до 25 відповідають низькі, від 26 до 50 – помірні, від 51 до 75 – високі, а від 76 до 100 – дуже високі резерви енергії.

Для перегляду поточного рівня Body Battery, довгострокових трендів і додаткових відомостей синхронізуйте свій пристрій з обліковим записом Garmin Connect (*Поради щодо покращення даних Body Battery, стор. 12*).

### Перегляд віджета Body Battery


Віджет Body Battery відображає ваш поточний рівень Body Battery.



- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет Body Battery.
- 2 Щоб переглянути графік Body Battery, торкніться сенсорного екрана.

Графік відображає ваше останнє заняття Body Battery, а також високі й низькі показники за останню годину.

## Точність підрахунку калорій

Пристрій розраховує загальну кількість витрачених за сьогодні калорій. Точність цих розрахунків можна підвищити, якщо пройтися 15 хвилин у швидкому темпі.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити екран калорій.
- 2 Виберіть .

**ПРИМІТКА.** значок  указує на те, що підрахунок калорій потрібно відкалібрувати. Калібрування виконується лише один раз. Якщо ви вже записували дані прогулянки або пробіжки з таймером, значок  може не з'явитися.

- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

## Варіабельність пульсу й рівень стресу

Пристрій аналізує варіабельність вашого пульсу (частоти серцевих скорочень) під час періодів неактивності, щоб визначити загальний рівень вашого стресу. На рівень стресу впливають ваші тренування, фізична активність, сон, харчування, а також загальний побутовий стрес. Рівень стресу може бути в діапазоні від 0 до 100, де значенням від 0 до 25 відповідає стан спокою, від 26 до 50 – низький, від 51 до 75 – середній, а від 76 до 100 – високий рівень стресу. Знаючи свій рівень стресу, ви можете визначити моменти підвищеного напруження протягом дня. Для отримання найкращих результатів пристрій має бути на вас під час сну.

Пристрій можна синхронізувати з обліковим записом Garmin Connect для перегляду рівня стресу за добу, довгострокових трендів і додаткових відомостей.

### Перегляд віджета рівня стресу


Цей віджет відстежує поточний рівень стресу.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет рівня стресу.
- 2 Щоб переглянути графік рівня стресу, торкніться сенсорного екрана.

Графік показує поточний рівень стресу, його максимум і мінімум протягом минулої години.

### Запуск таймера релаксації

Починаючи дихальні вправи з інструктажем, можна ввімкнути таймер релаксації.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет рівня стресу.
- 2 Торкніться сенсорного екрана.  
На ньому з'явиться графік рівня стресу.
- 3 Гортайте екран, доки не знайдете **Таймер релакс.**
- 4 Торкніться сенсорного екрана, щоб перейти на наступний екран.
- 5 Двічі торкніться сенсорного екрана, щоб запустити таймер релаксації.
- 6 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 7 Двічі торкніться сенсорного екрана, щоб зупинити таймер релаксації.
- 8 Натисніть .

Рівень стресу буде перераховано й відображено на екрані.


## Перегляд віджета пульсу

Віджет пульсу показує поточну частоту серцевих скорочень (ЧСС) в ударах на хвилину (уд./хв). Докладну інформацію про точність вимірювання пульсу див. на сторінці [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет пульсу.  
Цей віджет показує поточну ЧСС і середнє значення ЧСС у стані спокою за попередні 7 днів.
- 2 Щоб переглянути графік пульсу, торкніться сенсорного екрана.  
Цей графік показує, як змінювався ваш пульс під час нещодавньої активності, а також його максимальне й мінімальне значення за минулу годину.

## Використання віджета відстеження водного балансу

Віджет відстеження водного балансу відображає кількість рідини, яку ви споживаєте, і відповідну ціль на день.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет водного балансу.
- 2 Натискайте  для кожної порції спожитої рідини (1 чашка, 8 унцій або 250 мл).

**ПІДКАЗКА:** параметри визначення водного балансу можна налаштувати у своєму обліковому записі Garmin Connect, вибравши одиниці вимірювання споживання й ціль на день.

## Відстеження менструального циклу

Менструальний цикл є важливою складовою вашого здоров'я. Дізнатися більше про відповідну функцію й налаштувати її можна в параметрах Статистика медичного стану програми Garmin Connect.

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

**ПРИМІТКА.** щоб додати або видалити віджети, скористайтеся програмою Garmin Connect.

## Керування відтворенням музики

Віджет керування музикою потрібен, щоб відтворювати музику на смартфоні за допомогою пристрою vívomove 3/3S. Цей віджет переймає керування аудіопроставачем, наразі або нещодавно використовуваним на вашому смартфоні. Якщо активних аудіопроставачів не буде знайдено, віджет не відображатиме інформацію про аудіотреки, і вмикати музику доведеться зі смартфона.

- 1 Увімкніть на смартфоні пісню або добірку музики.
- 2 Гортаючи екран пристрою vívomove 3/3S, знайдіть віджет керування музикою.

## Перегляд сповіщень

Сполучивши пристрій із програмою Garmin Connect, ви зможете переглядати на ньому сповіщення зі свого смартфона, наприклад текстові повідомлення й електронні листи.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет сповіщень.
- 2 Виберіть **Переглянути**.  
У центрі сенсорного екрана з'явиться останнє з отриманих повідомлень.
- 3 Торкніться сенсорного екрана, щоб вибрати повідомлення.

**ПІДКАЗКА:** проведіть по екрану, щоб переглянути попередні повідомлення.

Повідомлення розгорнеться на весь екран, і його можна буде гортати.

- 4 Щоб відхилити повідомлення, торкніться сенсорного екрана й виберіть

## Тренування

### Запис запланованого заняття

Ви можете записати заплановане заняття, щоб потім зберегти й надіслати його до свого облікового запису Garmin Connect

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть
- 3 Проведіть по екрану, щоб переглянути список занять, і виберіть потрібний варіант.
  - Ходьба: виберіть
  - Біг: виберіть
  - Кардіотренування: виберіть
  - Силові тренування: виберіть
  - Заняття йогою: виберіть
  - Інші заняття: виберіть
  - Еліптичний тренажер: виберіть
  - Плавання в басейні: виберіть
  - Заняття на степері: виберіть
  - Змагання з кількості кроків: виберіть

**ПРИМІТКА.** щоб додати чи видалити заняття, скористайтеся програмою Garmin Connect.

- 4 Двічі торкніться сенсорного екрана, щоб запустити таймер заняття.
- 5 Почніть заняття.
- 6 Проведіть пальцем по екрану, щоб переглянути додаткові екрани даних.
- 7 По завершенні заняття двічі торкніться сенсорного екрана, щоб зупинити таймер.
- 8 Виберіть один із варіантів:

- Щоб зберегти дані про заняття, виберіть
- Щоб видалити заняття, виберіть
- Щоб відновити заняття, виберіть

### Запис даних про заняття з Connected GPS

Пристрій можна підключити до смартфона й записувати дані GPS під час прогулянки або пробіжки.

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть
- 3 Виберіть або
- 4 Виберіть , щоб підключити пристрій до свого облікового запису Garmin Connect.

Після вдалого підключення на екрані пристрою відобразиться .

**ПРИМІТКА.** якщо підключити пристрій до смартфона не вдається, торкніться сенсорного екрана й натисніть , щоб продовжити заняття. Дані GPS записуватися не будуть.

- 5 Двічі торкніться сенсорного екрана, щоб запустити таймер заняття.
- 6 Почніть заняття.  
Під час заняття ваш телефон має залишатися в зоні дії.
- 7 По завершенні заняття двічі торкніться сенсорного екрана, щоб зупинити таймер.
- 8 Виберіть один із варіантів:
  - Щоб зберегти дані про заняття, виберіть
  - Щоб видалити заняття, виберіть
  - Щоб відновити заняття, виберіть

### Записування силового тренування

Ви можете записувати окремі підходи під час силового тренування. Підхід – це кілька повторень певного руху.

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть >
- 3 За потреби виберіть , щоб запустити **Рах-к повторень**.
- 4 Двічі торкніться сенсорного екрана, щоб запустити таймер заняття.
- 5 Розпочніть перший підхід.  
Пристрій підраховує кількість повторень.
- 6 Проведіть пальцем по екрану, щоб переглянути додаткові екрани даних.
- 7 Щоб завершити підхід, виберіть
  
На екрані з'явиться таймер відпочинку.- 8 Під час відпочинку можна:
  - переглядати додаткові відомості, гортаючи екран;
  - змінювати кількість повторень, для чого потрібно провести по екрану вліво й вибрати , а потім вибрати число та торкнутися центра сенсорного екрана.
- 9 Щоб почати наступний підхід, виберіть
- 10 Повторюйте кроки із 6 по 8, доки заняття не закінчиться.
- 11 Двічі торкніться сенсорного екрана, щоб зупинити таймер заняття.
- 12 Виберіть один із варіантів:
  - Щоб зберегти дані про заняття, виберіть
  - Щоб видалити заняття, виберіть
  - Щоб відновити заняття, виберіть

### Поради щодо записування силових тренувань

- Виконуючи повторення, не дивіться на пристрій.



- Взаємодіяти з пристроєм 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 пристроєм повертається в початкове положення.

**ПРИМІТКА.** підрахувати кількість повторень для вправ для ніг неможливо.

- 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 з плавання

**ПРИМІТКА.** функція вимірювання ЧСС не доступна під час плавання.

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть > .
- 3 Виберіть **Навички**.
- 4 За потреби виберіть щоб змінити розмір басейну.
- 5 Двічі торкніться сенсорного екрана, щоб запустити таймер заняття.
- 6 Почніть заняття.  
Пристрій автоматично записує інтервали між запливами або довжину басейну. Ви можете переглядати ці відомості, провівши пальцем по екрану.
- 7 По завершенні заняття двічі торкніться сенсорного екрана, щоб зупинити таймер.
- 8 Виберіть один із варіантів:
  - Щоб зберегти дані про заняття, виберіть .
  - Щоб видалити заняття, виберіть .
  - Щоб відновити заняття, виберіть .
  - Виберіть , щоб змінити довжину басейну.

## Почати змагання Toe-to-Toe

Можна влаштувати 2-хвилинне дружнє змагання Toe-to-Toe із кимось, хто має сумісний пристрій.

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть > і запросіть до змагань гравця, що наразі перебуває в зоні дії пристрою (3 м).  
**ПРИМІТКА.** обидва гравці мають запустити змагання на своїх пристроях.  
Пристрій має знайти іншого гравця впродовж 30 секунд, доки не спливе час очікування змагання.
- 3 Виберіть ім'я гравця.  
Пристрій почне зворотний відлік за 3 секунди до запуску таймера.
- 4 Крокуйте впродовж 2 хвилин.  
Екран показуватиме таймер і кількість кроків.
- 5 Тримайте пристрій в зоні дії (3 м).  
Екран покаже кількість кроків для кожного гравця.

Можна почати нове змагання, вибравши , або закрити меню, натиснувши .

## Функції вимірювання частоти серцевих скорочень

У пристрої vívomove 3/3S є меню частоти серцевих скорочень, що дає змогу переглядати дані із зап'ясткового пульсометра.

	Контролює насиченість крові киснем. Інформація про насиченість крові киснем допомагає з'ясувати, як ваше тіло адаптується до вправи й стресу. <b>ПРИМІТКА.</b> датчик пульсового оксиметра розташований на задній панелі пристрою.
VO <sub>2</sub>	Відображає поточний максимальний VO <sub>2</sub> – показник продуктивності тренувань, що підвищується пропорційно до рівня фізичної підготовки.
	Передає дані про вашу поточну частоту серцевих скорочень на сполучений пристрій Garmin®.

## Пульсовий оксиметр

Пристрій оснащено зап'ястковим пульсовим оксиметром для вимірювання насичення крові киснем. Інформація про насиченість крові киснем допомагає з'ясувати, як ваше тіло адаптується до вправи й стресу. Ваш пристрій вимірює рівень кисню в крові, спрямовуючи світло на шкіру й вимірюючи кількість поглиненого світла. Це називається SpO<sub>2</sub>.

На пристрої дані з пульсового оксиметра відображаються у вигляді відсотків SpO<sub>2</sub>. У своєму обліковому запису Garmin Connect ви можете переглядати додаткові відомості про дані з пульсового оксиметра, включаючи тенденції за кілька днів (*Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну*, стор. 5). Докладну інформацію про точність пульсового оксиметра див. на сторінці [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Отримання даних із пульсового оксиметра

Ви можете вручну розпочати зчитування даних пульсовим оксиметром на своєму пристрої в будь-який час. Точність зчитування цих показників може змінюватися залежно від кровообігу, місця розташування пристрою на зап'ясті й від ваших рухів.

- 1 Носіть пристрій над кісткою зап'ястка.  
Пристрій має сидіти щільно, але зручно.
- 2 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 3 Виберіть > .
- 4 Коли пристрій вимірює насиченість крові киснем, тримайте руку, на якій ви носите пристрій, на рівні серця.
- 5 Не рухайтесь.

Насиченість киснем відобразиться на екрані пристрою у відсотках.

**ПРИМІТКА.** ви можете увімкнути відстеження даних пульсового оксиметра й переглядати дані про сон у своєму обліковому записі Garmin Connect (*Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну*, стор. 5).

## Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну

Ви можете налаштувати свій пристрій для постійного відстеження рівня кисню в крові (SpO<sub>2</sub>) під час сну (*Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра*, стор. 12).

- 1 У меню налаштувань програми Garmin Connect Mobile виберіть **Пристрої Garmin**.
- 2 Виберіть свій пристрій.
- 3 Виберіть **Відстеження активності** > **Пульсова оксиметрія**.

#### 4 Виберіть **Відстеження пульсової оксиметрії під час сну**.

**ПРИМІТКА.** сон у нестандартних позах може призвести до зчитування аномально низьких показників SpO<sub>2</sub> під час сну.

### Про розрахункові значення максимального VO<sub>2</sub>

Макс. VO<sub>2</sub> – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), спожитий за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження. Простіше кажучи, максимальний VO<sub>2</sub> – це показник продуктивності спортсмена, що підвищується пропорційно до рівня фізичної підготовки.

Розрахунковий показник максимального VO<sub>2</sub> відображаються на пристрої у вигляді числа й опису. В обліковому записі Garmin Connect можна переглянути додаткові відомості про розрахункове значення максимального VO<sub>2</sub>, включаючи ваш фітнес-вік. Фітнес-вік дає змогу порівняти ваш фізичний стан із фізичним станом людини тієї ж статі й іншого віку. У міру тренувань ваш фітнес-вік може зменшуватися.

Показник максимального VO<sub>2</sub> надає FirstBeat. Аналіз максимального VO<sub>2</sub> надається з дозволу The Cooper Institute®. Докладнішу інформацію можна знайти в додатку (*Стандартні показники макс. VO<sub>2</sub>*, стор. 14), а також на сайті [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).


#### Визначення розрахункового значення макс. VO<sub>2</sub>

Для розрахунку значення макс. VO<sub>2</sub> пристрою потрібні дані про частоту серцевих скорочень із пульсометра на зап'ястку й швидка 15-хвилинна прогулянка або пробіжка за секундоміром.

1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.

2 Виберіть  > .

Якщо ви вже записали активність (15-хвилинну швидку прогулянку або пробіжку), ви можете побачити розрахункове значення макс. VO<sub>2</sub>. Значення макс. VO<sub>2</sub> оновлюватиметься після кожної прогулянки або пробіжки за секундоміром.

3 Щоб запустити таймер, виберіть .

Коли тест буде завершено, з'явиться відповідне повідомлення.

4 Щоб наново розрахувати макс. VO<sub>2</sub>, запустіть перевірку вручну, торкнувшись поточного показника на екрані, і дотримуйтесь інструкцій.

Пристрій перерахує ваш показник макс. VO<sub>2</sub>.

### Передавання даних про пульс на пристрої Garmin

Дані про свій пульс можна передавати з пристрою vívomove 3/3S і переглядати їх на сполучених пристроях Garmin. Наприклад, можна передавати дані про пульс на пристрій Edge® під час велосипедної прогулянки або на екшн-камеру VIRB® під час активності.

**ПРИМІТКА.** коли ви передаєте дані про пульс, заряд акумулятора витрачається швидше.

1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.


2 Виберіть  > .

Пристрій vívomove 3/3S почне передавати дані про ваш пульс.

**ПРИМІТКА.** під час передавання можна спостерігати за пульсом на екрані моніторингу.

3 Сполучіть пристрій vívomove 3/3S із сумісним пристроєм Garmin ANT+®.

**ПРИМІТКА.** інструкції зі створення пари можуть різнитися залежно від сумісних пристроїв Garmin. Докладніше про це читайте в посібнику користувача.

4 Щоб зупинити передавання даних про пульс, торкніться екрана моніторингу пульсу й виберіть .

### Налаштування сповіщення про порушення пульсу

Пристрій можна налаштувати таким чином, щоб він сповіщав вас про перевищення вашим пульсом (частотою серцевих скорочень) певного порогового значення після періоду відсутності активності.

1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.

2 Виберіть  >  > .

3 Виберіть **Надто вис. зн.**

4 Виберіть .

5 Установіть порогове значення пульсу, дотримуючись указівок на екрані.



6 Щоб підтвердити вибране значення, торкніться сенсорного екрана.

У разі перевищення цього значення на екрані з'являтиметься повідомлення й пристрій вібруватиме.

## Годинник

### Запуск зворотного таймера

1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.

2 Виберіть  > .

3 Задайте кількість хвилин.

4 Торкніться центра сенсорного екрана й виберіть кількість хвилин, а потім перейдіть на наступний екран.

5 Задайте кількість секунд.

6 Торкніться центра сенсорного екрана й виберіть кількість секунд, а потім перейдіть на наступний екран.

Екран показуватиме час зворотного відліку.

7 Щоб змінити значення, натисніть .

8 Щоб запустити таймер, двічі торкніться сенсорного екрана.


9 Щоб призупинити й потім відновити відлік, двічі торкніться сенсорного екрана.

10 Щоб зупинити таймер, двічі торкніться сенсорного екрана.

11 Щоб скинути таймер, натисніть .

### Використання секундоміра

1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.

2 Виберіть  > .



3 Щоб запустити таймер, двічі торкніться сенсорного екрана.

4 Щоб зупинити таймер, двічі торкніться сенсорного екрана.

5 Щоб скинути таймер, натисніть .

### Користування будильником

1 Задайте час і регулярність сигналів будильника у своєму обліковому записі Garmin Connect (*Налаштування відстеження занять*, стор. 10).

- Щоб переглянути меню, на пристрої vívomove 3/3S торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- Виберіть  > .
- Проведіть по екрану, щоб переглянути будильники.
- Виберіть будильник, який потрібно ввімкнути або вимкнути.

## Підключені функції Bluetooth

Пристрій vívomove 3/3S має кілька функцій, що використовують Bluetooth і призначені для сумісного смартфона з установленою програмою Garmin Connect.

**Повідомлення:** привертають увагу до повідомлень із вашого смартфона, як-от вхідних дзвінків, текстових повідомлень, оновлень у соціальних мережах, запланованих у календарі заходів тощо з урахуванням налаштувань сповіщень на вашому смартфоні.

**Інформація про погоду:** відображаються дані з вашого смартфона про зовнішню температуру й прогноз погоди.

**Керування музикою:** дає змогу керувати функціями аудіопрогравача на вашому смартфоні.

**Пошук телефону:** допомагає знайти загублений смартфон, який сполучено з вашим пристроєм vívomove 3/3S і який у цей час перебуває в межах дії.

**Знайти мій пристрій:** знаходить загублений пристрій vívomove 3/3S, який сполучено з вашим смартфоном і який у цей час перебуває в межах дії.

**Передавання даних про активність:** автоматично передає дані про заняття до програми Garmin Connect, щойно її буде відкрито.

**Оновлення програмного забезпечення:** використовуючи бездротовий зв'язок, ваш пристрій завантажує й установлює оновлення програмного забезпечення.

## Керування сповіщеннями



За допомогою сумісного смартфона можна керувати сповіщеннями, що з'являються на пристрої vívomove 3/3S.

Виберіть один із варіантів:

- Якщо у вас пристрій iPhone®, перейдіть до налаштувань сповіщень iOS® і виберіть повідомлення, що з'являтимуться на вашому пристрої.
- Якщо у вас смартфон Android™, у програмі Garmin Connect виберіть **Налаштування** > **Розумні сповіщення**.

## Пошук загубленого смартфона

Ця функція допоможе знайти загублений смартфон, якщо його сполучено з використанням технології Bluetooth і він наразі перебуває в зоні досяжності.

- Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- Виберіть  > .



Пристрій vívomove 3/3S почне шукати сполучений із ним смартфон. Смартфон видає звуковий сигнал, а потужність сигналу Bluetooth відображається на екрані пристрою vívomove 3/3S. Що ближче ви підходите до смартфона, то потужніше сигнал Bluetooth.

## Використання режиму «Не турбувати»

У режимі "Не турбувати" буде вимкнено сигнали повідомлень та сповіщень, і пристрій не реагуватиме на жести керування. Наприклад, цей режим можна використовувати під час сну чи перегляду фільму.

**ПРИМІТКА.** у своєму обліковому записі Garmin Connect можна налаштувати, щоб пристрій автоматично переходив у

режим "Не турбувати" у звичайний час сну. Ви можете встановити звичайні години сну в налаштуваннях користувача в обліковому записі Garmin Connect.

- Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- Виберіть  > .

## Garmin Connect

Ви можете зв'язуватися з друзями через свій обліковий запис 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, гірські походи тощо. Ви можете створити безкоштовний обліковий запис Garmin Connect, сполучивши свій пристрій із телефоном за допомогою програми Garmin Connect Mobile або завітавши на [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

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

**Зберігайте свої заняття:** після завершення й збереження запланованого заняття в пристрої ви зможете передати дані про це заняття до свого облікового запису Garmin Connect і зберігати їх, скільки захочете.

**Аналіз своїх даних:** ви можете дізнаватися докладну інформацію про свої заняття, зокрема про час, відстань, частоту серцевих скорочень і використані калорії, а також переглядати звіти, створені відповідно до ваших налаштувань.



**Передавайте дані про свої заняття:** ви можете зв'язуватися з друзями, щоб стежити за заняттями один одного, або публікувати посилання на свої заняття на своїх улюблених сайтах соціальних мереж.

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

## Garmin 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 активність з обліком часу для ходьби чи бігу з використанням порогових значень часу, які ви встановили в програмі Garmin Connect. Ці заняття додаються до вашого списку активностей.

## Підключення GPS

Функція "Підключення GPS" на вашому пристрої використовує GPS-антену вашого смартфона для запису



даних про ваші прогулянки, пробіжки й велосипедні поїздки (*Запис даних про заняття з Connected GPS, стор. 4*). Дані GPS, зокрема місцезнаходження, відстань і швидкість, відображатимуться серед відомостей про заняття у вашому обліковому записі Garmin Connect.



## Відстеження сну

Коли ви спите, пристрій автоматично фіксує це й відстежує ваші рухи протягом звичайних годин сну. Ви можете встановити звичайні години сну в налаштуваннях користувача в обліковому записі Garmin Connect. Статистика сну включає звичайні години сну, рівні сну й рухи уві сні. Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі Garmin Connect.

**ПРИМІТКА.** до статистики сну не додаються періоди дрімоти. Для вимкнення сповіщень і сигналів, окрім будильників, можна використовувати режим «Не турбувати» (*Використання режиму «Не турбувати», стор. 7*).

## Синхронізація даних із програмою Garmin Connect

Пристрій автоматично синхронізує дані з програмою Garmin Connect щоразу, коли ви відкриваєте її. Пристрій автоматично синхронізує дані з програмою Garmin Connect через певні інтервали. Ви також можете синхронізувати дані вручну в будь-який момент.

- 1 Покладіть пристрій поряд зі смартфоном.
- 2 Запустіть програму Garmin Connect.  
**ПІДКАЗКА:** програма може бути відкрита або працювати у фоновому режимі.
- 3 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 4 Виберіть  > .
- 5 Зачекайте, поки дані синхронізуються.
- 6 Перегляньте свої поточні дані в програмі Garmin Connect.

## Синхронізація даних із комп'ютером

Перш ніж синхронізувати дані з програмою Garmin Connect на комп'ютері, необхідно встановити програму Garmin Express™ (*Налаштування Garmin Express, стор. 8*).


- 1 Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Запустіть програму Garmin Express.  
У пристрої ввімкнеться режим накопичувача.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 4 Перегляньте дані у своєму обліковому записі Garmin Connect.

## Налаштування Garmin Express

- 1 Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Завітайте на [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Виконайте екранні вказівки.


# Налаштування пристрою

## Налаштування Bluetooth


Торкніться сенсорного екрана й утримуйте його, щоб відкрити меню. Виберіть .


: вмикає й вимикає модуль Bluetooth.

**ПРИМІТКА.** інші налаштування Bluetooth з'являються лише за умови, що Bluetooth увімкнено.

: дає змогу створити пару між пристроєм і сумісним смартфоном із підтримкою Bluetooth. Цей параметр дає


змогу використовувати функції Bluetooth, у тому числі сповіщення й функцію передавання даних про фізичну активність до Garmin Connect, за допомогою програми Garmin Connect.


: дає змогу знайти загублений смартфон, з яким створено пару через Bluetooth і який перебуває в межах досяжності.

: дає змогу синхронізувати пристрій із сумісним смартфоном із підтримкою Bluetooth.


## Налаштування пристрою

Ви можете налаштувати певні параметри на пристрої vívomove 3/3S. Додаткові параметри також можна налаштувати в обліковому записі Garmin Connect.


Торкніться сенсорного екрана й утримуйте його, щоб відкрити меню. Виберіть .

: вмикає й вимикає режим "Не турбувати" (*Використання режиму «Не турбувати», стор. 7*).


: дає змогу вручну налаштувати стрілки годинника (*Налаштування годинника вручну, стор. 13*).


: установлює рівень яскравості. Ви можете вибрати опцію Автоматично, щоб автоматично встановлювати оптимальний рівень яскравості відповідно до зовнішнього освітлення, або регулювати його вручну.


**ПРИМІТКА.** вищий рівень яскравості зменшує ресурс акумулятора.

: установлює рівень вібрації.

**ПРИМІТКА.** вищий рівень вібрації зменшує ресурс акумулятора.


: дає змогу вмикати й вимикати пульсометр, установлювати попередження про порушення пульсу й нагадування про розслаблення (*Налаштування частоти серцевих скорочень і стресу, стор. 8*).

: установлює 12- чи 24-годинний формат відображення часу на пристрої й дає змогу встановлювати час вручну (*Налаштування часу вручну, стор. 9*).


: вмикає та вимикає відстеження фізичної активності, попередження щодо необхідності рухатися й попередження про цілі (*Налаштування занять, стор. 9*).


: дає змогу вибрати руку, на якій ви носите пристрій.

**ПРИМІТКА.** цей параметр використовується для силових тренувань і жестів.

: установлює одиницю вимірювання відстаней, що відображаються на пристрої (британські або метричні одиниці).


: установлює мову пристрою.


: дає змогу скинути користувацькі дані й налаштування (*Відновлення всіх заводських налаштувань, стор. 13*).

: відображає серійний номер пристрою, версію ПЗ, нормативну інформацію, ліцензійну угоду тощо (*Перегляд інформації щодо пристрою, стор. 11*).

## Налаштування частоти серцевих скорочень і стресу

Торкніться сенсорного екрана й утримуйте його, щоб відкрити меню. Виберіть  > .

: вмикає й вимикає пульсометр на зап'ястку. Параметр Лише заняття дає змогу використовувати пульсометр на зап'ястку лише під час запланованих занять.

: дає змогу налаштувати пристрій так, щоб отримувати попередження, коли частота серцевих скорочень перевищує встановлене значення (*Налаштування сповіщення про порушення пульсу, стор. 6*).

: дає змогу встановити порогове значення частоти серцевих скорочень.

: дає змогу налаштувати пристрій так, щоб отримувати попередження, коли рівень вашого стресу надзвичайно високий. Попередження нагадає вам про необхідність короткого відпочинку. Пристрій запропонує вам розпочати керовану дихальну вправу (*Запуск таймера релаксації, стор. 3*).

### Налаштування часу

Торкніться сенсорного екрана й утримуйте його, щоб відкрити меню. Виберіть > .

: встановлює 12- чи 24-годинний формат відображення часу на пристрої.

: дає змогу встановити час вручну або автоматично зі сполученого мобільного пристрою (*Налаштування часу вручну, стор. 9*).

### Налаштування часу вручну

За замовчуванням час встановлюється автоматично, коли пристрій *vivomove 3/3S* створює пару зі смартфоном.

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть > > > Вручну.
- 3 Натисніть .
- 4 Виконайте інструкції на екрані, щоб встановити час.

### Налаштування занять

Торкніться сенсорного екрана й утримуйте його, щоб відкрити меню. Виберіть > .

: дає змогу вмикати й вимикати відстеження занять.

**ПРИМІТКА.** інші налаштування відстеження занять з'являються лише за умови, що відстеження занять увімкнено.

: дає змогу вмикати й вимикати Спов-ня про рух.

: дає змогу вмикати й вимикати попередження про цілі або вимикати їх під час запланованих занять. Попередження про цілі відображаються для вашої цілі з кількості кроків за день, цілі з кількості подоланих поверхів (угору) і щотижневої цілі з інтенсивності у хвилинах.

## Налаштування Garmin Connect

Ви можете налаштувати параметри пристрою, параметри занять і користувацькі параметри у своєму обліковому записі Garmin Connect. Деякі налаштування також можна встановити на пристрої *vivomove 3/3S*.

- У програмі Garmin Connect натисніть або , виберіть **Пристрої Garmin** і знайдіть свій пристрій.
- У віджеті пристроїв у програмі Garmin Connect виберіть свій пристрій.

Після налаштування параметрів ви маєте синхронізувати дані, щоб застосувати зміни на пристрої (*Синхронізація даних із програмою Garmin Connect, стор. 8*) (*Синхронізація даних із комп'ютером, стор. 8*).

### Налаштування вигляду

У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт Зовнішній вигляд.

**Циферблат годинника:** дає змогу вибрати циферблат годинника.

**Віджети:** дає змогу налаштувати віджети, що відображаються в пристрої, і змінити їхнє розташування в циклі.

**Параметри дисплея:** дає змогу налаштувати дисплей.

### Налаштування попереджень

У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт Попередження.

**Попередження:** дає змогу встановити на пристрої будильники й значення частоти.

**Телефонні сповіщення:** дає змогу ввімкнути й налаштувати телефонні сповіщення від сумісного смартфона.

Фільтрувати сповіщення можна за допомогою параметрів Під час заняття і Не під час заняття.

**Сповіщення про порушення пульсу:** дає змогу налаштувати пристрій так, щоб отримувати попередження, коли частота серцевих скорочень перевищує встановлений поріг після періоду бездіяльності. Ви можете встановити Поріг сповіщення.

**Нагадування про відпочинок:** дає змогу налаштувати пристрій так, щоб отримувати попередження, коли рівень вашого стресу надзвичайно високий. Попередження нагадає вам про необхідність короткого відпочинку. Пристрій запропонує розпочати керовану дихальну вправу.

**Повідомлення про з'єднання Bluetooth:** дає змогу ввімкнути повідомлення у випадку, коли з'єднання Bluetooth зі сполученим смартфоном переривається.

**Не турбувати під час сну:** встановлює автоматичну активацію на пристрої режиму "Не турбувати" під час сну (*Користувацькі налаштування, стор. 10*).

### Налаштування параметрів занять

Ви можете вибирати типи фізичної активності, що відображатимуться на вашому пристрої.

1 У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт **Параметри активності**.

2 Виберіть **Редагувати**.

3 Виберіть типи фізичної активності, які відображатимуться на вашому пристрої.

**ПРИМІТКА.** заняття ходьбою й бігом видалити неможливо.

4 За потреби виберіть вид заняття, щоб налаштувати його параметри, як-от попередження й поля даних.

### Позначення кіл

Ви можете налаштувати пристрій таким чином, щоб він за допомогою функції Auto Lap® автоматично позначував кола на кожному кілометрі або милі. Це дає змогу порівнювати свої показники в різних періодах заняття.

**ПРИМІТКА.** для деяких типів фізичної активності функція Auto Lap не доступна.

1 У меню налаштувань програми Garmin Connect Mobile виберіть пункт **Пристрої Garmin**.

2 Виберіть свій пристрій.

3 Виберіть **Параметри активності**.

4 Виберіть тип фізичної активності.

5 Виберіть **Auto Lap**.

### Налаштування полів даних

Ви можете змінити комбінації полів даних на екранах, що відображаються, коли ввімкнено таймер заняття.

**ПРИМІТКА.** змінити налаштування для типу фізичної активності Плавання в басейні неможливо.

1 У меню налаштувань програми Garmin Connect виберіть пункт **Пристрої Garmin**.

2 Виберіть свій пристрій.

3 Виберіть **Параметри активності**.

4 Виберіть тип фізичної активності.

5 Виберіть **Поля даних**.

**6** Виберіть поле даних, щоб змінити його.

### Налаштування відстеження занять

У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт Відстеження активності.

**ПРИМІТКА.** деякі налаштування відображаються в меню налаштувань у підкатегоріях. Після оновлення програми або веб-сайту ці меню з налаштуваннями можуть змінитися.

**Відстеження активності:** вмикає й вимикає функції відстеження активності.

**Автоматичний початок занять:** дає пристрою змогу автоматично створювати й зберігати заняття з обліком часу, коли функція Move IQ виявляє, що тривалість вашої прогулянки чи пробіжки перевищує певний мінімальний поріг. Ви можете налаштувати мінімальне часове порогове значення для бігу або ходьби.

**Інша довжина кроку:** дає пристрою змогу точніше обчислити пройдений шлях з урахуванням установленної довжини кроку. Ви можете ввести певну відстань і кількість кроків, яка вам необхідна, щоб її пройти, а Garmin Connect автоматично розрахує довжину вашого кроку.

**Денна кількість подоланих поверхів:** дає змогу ввести ціль для денної кількості подоланих поверхів.

**Денна кількість кроків:** дає змогу ввести ціль для денної кількості кроків. Ви можете скористатися параметром Автоматична ціль, щоб дозволити пристрою автоматично визначати вашу ціль у кроках.

**Анімації цілі:** дає змогу вмикати й вимикати анімації цілі або вимикати їхнє відображення під час занять. Анімації відображаються для добових цілей у зроблених кроках і подоланих поверхах, а також для тижневої цілі у хвилинах інтенсивного навантаження.

**Сповіщення щодо руху:** дає пристрою змогу відображати повідомлення й індикатор руху на екрані часу доби, коли ви залишалися неактивним надто довго. Коли ввімкнено звукові сигнали, пристрій також видає такі сигнали чи вібрає.

**ПРИМІТКА.** це налаштування зменшує термін роботи пристрою від акумулятора.

**Move IQ:** дає змогу вмикати й вимикати події Move IQ. Функція Move IQ автоматично виявляє шаблони типів фізичної активності, як-от ходьби або бігу.

**Відстеження пульсової оксиметрії під час сну:** дає змогу пристрою записувати до чотирьох годин даних пульсової оксиметрії під час сну.

**Задати як основний пристрій відстеження активності:** установлює цей пристрій як основний пристрій відстеження активності, коли до програми підключено кілька пристроїв.

**Щотижнева інтенсивність у хвилинах:** дає змогу встановити ціль для тижневої кількості хвилин для занять із помірною й надмірною інтенсивністю. Пристрій також дає змогу налаштувати зони частоти пульсу для хвилин фізичного навантаження помірною інтенсивністю й зони підвищеної частоти пульсу для хвилин фізичного навантаження надмірною інтенсивністю. Можна також скористатися стандартним алгоритмом.

### Користувацькі налаштування

У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт Користувацькі налаштування.

**Особиста інформація:** тут можна вказати особисті дані, як-от дату народження, стать, зріст і вагу.

**Сон:** тут можна вказати звичайні години сну.

**Зони частоти пульсу:** дає змогу оцінити максимальну частоту серцевих скорочень і визначити користувацькі зони пульсу.

### Загальні налаштування

У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт Загальні.

**Ім'я пристрою:** дає змогу встановити ім'я для пристрою.

**Wrist Worn On:** дає змогу вибрати руку, на якій ви носите пристрій.

**ПРИМІТКА.** цей параметр використовується для силових тренувань і жестів.

**Формат часу:** установлює 12- чи 24-годинний формат відображення часу на пристрої.

**Формат дати:** установлює відображення дати на пристрої у форматі "місяць/день" або "день/місяць".

**Мова:** установлює мову пристрою.

**Відстань:** установлює одиницю вимірювання відстаней, що відображаються на пристрої (кілометри чи милі).

## Інформація про пристрій

### Заряджання пристрою

#### ⚠ 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 із пристроєм.

#### ПОВІДОМЛЕННЯ

Для запобігання корозії слід ретельно очистити й висушити контакти та прилеглу поверхню перед заряджанням та під'єднанням до комп'ютера. Ознайомтеся з інструкціями щодо чищення в додатку.

**1** Вставте менший роз'єм USB-кабелю в зарядний роз'єм пристрою.



**2** Вставте більший роз'єм USB-кабелю в зарядний роз'єм USB.

**3** Повністю зарядіть пристрій.

### Поради щодо заряджання пристрою

- Надійно підключіть пристрій до зарядного пристрою, щоб зарядити його за допомогою USB-кабелю (*Заряджання пристрою*, стор. 10).

Також можна зарядити пристрій, вставивши USB-кабель у схвалений компанією Garmin адаптер змінного струму зі стандартною розеткою або в USB-порт комп'ютера.

- Переглянути графічне подання заряду акумулятора, що залишився, можна на екрані інформації про пристрій (*Перегляд інформації щодо пристрою*, стор. 11).



## Догляд за пристроєм

### ПОВІДОМЛЕННЯ

Слід поводитися з пристроєм обережно й уникати сильних ударів. Недотримання цієї вказівки може призвести до скорочення ресурсу пристрою.

Забороняється використовувати гострі предмети для чищення пристрою.

Не використовуйте для роботи із сенсорним екраном тверді або гострі предмети – це може його пошкодити.

Не використовуйте хімічні засоби чищення, розчинники та репеленти, що можуть пошкодити пластмасові елементи та поверхню пристрою.

У разі потрапляння на пристрій хлорованої або соленої води, сонцезахисного крему, косметики, алкоголю чи інших шкідливих речовин ретельно промийте пристрій прісною водою. Тривалий контакт із такими речовинами може пошкодити корпус пристрою.

Не розташовуйте пристрій в умовах впливу високих температур, наприклад у сушарці для білизни.

Не зберігайте пристрій упродовж тривалого часу під впливом дуже низьких або високих температур, оскільки це може завдати йому непоправної шкоди.

### Чищення пристрою

#### 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.

- 1 Протріть пристрій тканинною серветкою, змоченою слабким розчином мийного засобу.
- 2 Витріть насухо.

Після очищення дайте пристрою повністю висохнути.

**ПІДКАЗКА:** детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Чищення шкіряних браслетів

- 1 Протирайте шкіряні браслети сухою тканиною.
- 2 Для чищення шкіряних браслетів використовуйте кондиціонер для шкіри.

### Заміна браслетів

Пристрій vívomove 3S підтримує стандартні швидкокорознімні браслети шириною 18 мм. Пристрій vívomove 3 підтримує стандартні швидкокорознімні браслети шириною 20 мм.

- 1 Щоб від'єднати браслет, посуňte швидкокорознімну шпильку на пружинному штифті.



- 2 Вставте пружинний штифт нового браслета до пристрою з одного боку.

- 3 Посуňte швидкокорознімну шпильку й вирівняйте пружинний штифт відносно пристрою з іншого боку.
- 4 Повторіть кроки 1–3, щоб замінити інший браслет.

## Перегляд інформації щодо пристрою

Ви можете переглянути серійний номер пристрою, версію ПЗ і нормативну інформацію.

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть > .
- 3 Проведіть по екрану, щоб переглянути інформацію.

## Технічні характеристики

Тип акумулятора	Вбудований літій-іонний акумулятор
Ресурс акумулятора	До 5 днів в інтелектуальному режимі До 1 тижня додатково в режимі годинника
Діапазон робочих температур	від –10 до 50 °C (14–122 °F)
Діапазон температур для заряджання	від 0 до 45 °C (32–113 °F)
Частоти / протоколи бездротового зв'язку	2,4 ГГц за 0 дБм (номінальна) • Протокол бездротового передавання даних ANT+ • Bluetooth 5.0 13,56 ГГц за –40 дБм (номінальне значення), бездротова технологія NFC
Ступінь захисту від впливу води	5 атмосфер <sup>1</sup>

## Усунення несправностей

### Чи сумісний мій смартфон із моїм пристроєм?

Пристрій vívomove 3/3S сумісний зі смартфонами, що використовують бездротову технологію Bluetooth.

Інформацію про сумісність можна знайти на сторінці [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Телефон не підключається до пристрою

- Розташуйте пристрій у межах досяжності вашого смартфона.
- Якщо між пристроями вже створено пару, вимкніть Bluetooth на обох і ввімкніть знову.
- Якщо між пристроями не створено пару, увімкніть Bluetooth на своєму смартфоні.
- Запустіть програму Garmin Connect на смартфоні, виберіть або і виберіть **Пристрої Garmin > Додати пристрій**, щоб перейти в режим створення пари.
- Торкніться сенсорного екрана пристрою й утримуйте його, щоб відкрити меню. Виберіть > , щоб перейти в режим створення пари.

### Відстеження активності

Доказливішу інформацію про точність відстеження активності див. на сторінці [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Кількість кроків видається невірною

- Якщо вам здається, що кількість кроків є невірною, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.
- Одягніть пристрій на зап'ясток руки, яка не є у вас провідною.

<sup>1</sup> Пристрій витримує тиск, еквівалентний тискові на глибині 50 м. Щоб дізнатися більше, відвідайте [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

- Кладіть пристрій до кишені, коли штовхаєте коляску або газонокосарку.
  - Кладіть пристрій до кишені, коли активно використовуєте руки чи лише кисті.
- ПРИМІТКА.** пристрій 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 пристрої та в обліковому записі Garmin Connect різняться

Кількість кроків в обліковому записі Garmin Connect оновлюється, коли ви синхронізуєте свій пристрій.

**1** Виберіть один із варіантів:

- Синхронізуйте кількість кроків із програмою Garmin Connect (*Синхронізація даних із комп'ютером, стор. 8*).
- Синхронізуйте кількість кроків із програмою Garmin Connect (*Синхронізація даних із програмою Garmin Connect, стор. 8*).

**2** Зачекайте, поки пристрій синхронізує ваші дані.

Синхронізація може тривати кілька секунд.

**ПРИМІТКА.** оновлення програми Garmin Connect або Garmin Connect не синхронізує ваші дані й не оновлює кількість кроків.

### Мій рівень стресу не відображається

Перш ніж пристрій зможе виявити ваш рівень стресу, слід увімкнути пульсометр на зап'ястку.

Для визначення рівня стресу пристрій аналізує мінливість частоти серцевих скорочень під час періодів бездіяльності протягом дня. Він не визначає рівень стресу під час запланованих занять.

Якщо замість рівня стресу відображаються тире, заспокойтеся й зачекайте, поки пристрій виміряє мінливість частоти серцевих скорочень.

### Значення інтенсивності у хвиликах блимає

Коли ви виконуете вправи на рівні інтенсивності, що відповідає встановленій кількості хвилин інтенсивного навантаження, значення інтенсивності у хвиликах блимає.

Робіть вправи протягом хоча б 10 хвилин поспіль із помірним чи високим навантаженням.

### Кількість поверхів, які було подолано, здається невірною

Для визначення змінення висоти, коли ви піднімаєтеся по поверхнях, пристрій використовує внутрішній барометр. Одному поверху відповідає висота 3 м (10 футів).

- Піднімаючись сходами, намагайтеся не триматися за поручні й не пропускати окремі сходинки.
- В умовах сильного вітру прикривайте пристрій рукавом або курткою, тому що сильні пориви можуть спричинити помилки у визначенні висоти.

### Поради на випадок помилкових даних про частоту серцевих скорочень

Якщо дані про частоту серцевих скорочень стають невірними або взагалі відсутні, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Перед надяганням пристрою помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон і репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься пристрій.
- Уникайте подряпин на датчику серцевих скорочень зі зворотного боку пристрою.
- Носіть пристрій над кісткою зап'ястка. Пристрій має сидіти щільно, але зручно.

- Розімніться протягом 5–10 хвилин, а потім перед початком активності перевірте частоту серцевих скорочень.

**ПРИМІТКА.** якщо надворі холодно, розминайтеся в приміщенні.

- Промивайте пристрій прісною водою після кожного тренування.

### Поради щодо покращення даних Body Battery

- Рівень Body Battery оновлюється щоразу, коли ви синхронізуєте пристрій з обліковим записом Garmin Connect.
- Для отримання точніших результатів пристрій має бути на вас під час сну.
- Відновити Body Battery дають змогу відпочинок і добрий сон.
- Важка фізична активність, високий рівень стресу й поганий сон виснажують Body Battery.
- Приймання їжі й стимуляторів, таких як кофеїн, безпосередньо не впливають на показник Body Battery.

### Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра

Якщо дані пульсового оксиметра неточні або не відображаються, скористайтеся цими порадами.

- Не рухайтеся, поки прилад вимірює насичення крові киснем.
- Носіть пристрій над кісткою зап'ястка. Пристрій має сидіти щільно, але зручно.
- Коли пристрій вимірює насиченість крові киснем, тримайте руку, на якій ви носите пристрій, на рівні серця.
- Використовуйте силіконовий браслет.
- Перед надяганням пристрою помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон і репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься пристрій.
- Не допускайте подряпин оптичного датчика на задній панелі пристрою.
- Промивайте пристрій прісною водою після кожного тренування.

### На пристрої відображається неправильний час

Пристрій оновлює час і дату, коли ви синхронізуєте його з комп'ютером або мобільним пристроєм. Пристрій необхідно синхронізувати, щоб установити правильний час після змінення часового поясу або переходу на літній чи зимовий час.

Якщо положення стрілок годинника не відповідає цифровому часу, слід виставити їх уручну (*Налаштування годинника вручну, стор. 13*).









- 1** Переконайтеся, що встановлено автоматичний час (*Налаштування часу, стор. 9*).
- 2** Переконайтеся, що комп'ютер або мобільний пристрій відображає правильний локальний час.
- 3** Виберіть один із варіантів:
  - Синхронізуйте свій пристрій із комп'ютером (*Синхронізація даних із комп'ютером, стор. 8*).
  - Синхронізуйте свій пристрій із мобільним пристроєм (*Синхронізація даних із програмою Garmin Connect, стор. 8*).

Дату й час буде автоматично оновлено.

## Налаштування годинника вручну

Ваш пристрій vívomove 3/3S має точні стрілки годинника. Інтенсивні заняття можуть призвести до зміни їхнього положення. Якщо положення стрілок годинника не відповідає цифровому часу, слід виставити їх вручну.

**ПІДКАЗКА:** після кількох місяців нормального використання вам може знадобитися виставити стрілки годинника.

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть  >  > **Установіть стрілки на 12:00.**
- 3 Торкайтеся  або , доки хвилинна стрілка не дійде до позначки 12 годин.
- 4 Натисніть .
- 5 Торкайтеся  або , доки годинна стрілка не дійде до позначки 12 годин.
- 6 Натисніть .

З'явиться повідомлення **Налаштування завершено.**

**ПРИМІТКА.** щоб налаштувати годинник, також можна скористатися програмою Garmin Connect.

## Збільшення тривалості заряду акумулятора

- Зменште яскравість екрана й тривалість увімкнення (*Налаштування вигляду, стор. 9*).
- Вимкніть рухи зап'ястка (*Налаштування вигляду, стор. 9*).
- У налаштуваннях центру сповіщень смартфона обмежте сповіщення, які відображаються на пристрої vívomove 3/3S (*Керування сповіщеннями, стор. 7*).
- Вимкніть інтелектуальні сповіщення (*Налаштування Bluetooth, стор. 8*).
- Вимикайте бездротовий модуль Bluetooth, коли не використовуєте підключені функції (*Налаштування Bluetooth, стор. 8*).
- Зупиніть передавання даних пульсу на сполучені пристрої Garmin (*Передавання даних про пульс на пристрої Garmin, стор. 6*).
- Вимкніть пульсометр на зап'ястку (*Налаштування частоти серцевих скорочень і стресу, стор. 8*).



**ПРИМІТКА.** пульсометр на зап'ястку використовується для розрахунку фізичного навантаження надмірної інтенсивності у хвилину, значення макс. VO<sub>2</sub>, рівня стресу й спалених калорій (*Хвилини інтенсивного навантаження, стор. 2*).

## Дисплей пристрою погано видно надворі

Пристрій розпізнає зовнішнє світло й автоматично регулює яскравість підсвітки, щоб максимально збільшити тривалість роботи від одного заряду акумулятора. Під прямим сонячним промінням екран стає яскравішим, але інформацію на ньому може бути важко прочитати. Функція автоматичного визначення фізичної активності може бути корисною для занять на свіжому повітрі (*Налаштування відстеження занять, стор. 10*).

## Відновлення всіх заводських налаштувань

Ви можете повернути всі налаштування пристрою до заводських значень за замовчуванням.

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть  > .
- 3 Виберіть один із варіантів:
  - Щоб повернути всі налаштування пристрою до заводських значень за замовчуванням і зберегти всі

введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Відн.станд.налашт.**

- Щоб повернути всі налаштування пристрою до заводських значень за замовчуванням і видалити всі введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Вид.дані й скин.нал.ня.**

З'явиться інформаційне повідомлення.

- 4 Торкніться сенсорного екрана.
- 5 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

## Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect

Для оновлення програмного забезпечення пристрою за допомогою програми Garmin Connect у вас має бути обліковий запис Garmin Connect; крім того, ви маєте сполучити пристрій із сумісним смартфоном (*Увімкнення й налаштування пристрою, стор. 1*).

Синхронізуйте свій пристрій із програмою Garmin Connect (*Синхронізація даних із програмою Garmin Connect, стор. 8*).

Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Connect автоматично надсилає оновлення на пристрій. Оновлення встановлюється, коли пристрій не використовується в активному режимі. Після завершення оновлення пристрій перезапускається.

## Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express

Перш ніж оновлювати програмне забезпечення пристрою, необхідно завантажити й установити програму Garmin Express, а потім додати в ній свій пристрій (*Синхронізація даних із комп'ютером, стор. 8*).

- 1 Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.

Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Express надсилає її на пристрій.

- 2 Після того як Garmin Express повністю надішле оновлення, від'єднайте пристрій від комп'ютера.

Пристрій установить оновлення.

## Оновлення продукту

Встановіть Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) на своєму комп'ютері. Встановіть програму Garmin Connect на своєму смартфоні.

Вона забезпечує зручний доступ до цих послуг із пристроїв Garmin.

- Оновлення програмного забезпечення
- Завантаження інформації на Garmin Connect
- Реєстрація продукту

## Пошук додаткової інформації

- Додаткові посібники, статті й оновлення програмного забезпечення доступні на веб-сайті [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Інформацію про додаткові аксесуари й змінні частини можна отримати на сайті [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) або в дилера Garmin.
- Перейдіть на сторінку [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

Цей пристрій не є медичним. Функція пульсового оксиметра доступна не в усіх країнах.

## Ремонт пристрою

Якщо ваш пристрій потребує ремонту, перейдіть до розділу [support.garmin.com](http://support.garmin.com), щоб дізнатися про те, як подати запит на обслуговування до служби підтримки Garmin.

## Додаток

### 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. 14*), 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.

### 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.

### 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

### Стандартні показники макс. VO2

У цих таблицях указано розрахункові показники макс. VO2 за стандартною класифікацією за віком і статтю.

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](http://www.CooperInstitute.org).

# Алфавітний покажчик

## А

Auto Lap 9

## В

Body Battery 3, 12

## Г

Garmin Connect 1, 5, 7–10, 13

Garmin Express 8

оновлення програмного забезпечення 13

GPS 4, 9

сигнал 7

## М

Move IQ 10

## У

USB 13

передавання файлів 8

## А

аксесуари 13

активність 4, 5, 9

акумулятор 11

заряджання 1, 10

збільшення 8, 10, 13

## Б

браслети 11

## В

вага, налаштування 10

видалення

повідомлення 4

усіх даних користувача 13

віджети 2–4, 9

відстань 2

поля даних 9

відстеження 5

відстеження активності 2

відстеження занять 2, 7, 9, 10

## Г

годинник 6, 9, 13

головний екран, персоналізація 9

## Д

дані користувача, видалення 13

довжина кроку 10

## Е

екран 8

калібрування 12, 13

налаштування 9

елементи керування музикою 2, 4

## З

заряджання 10

збереження даних 7

збереження занять 4, 5, 9

зворотний таймер 6

змагання 5

змінні частини 11

зони, частота серцевих скорочень 9, 10

## І

інтервали, плавання 5

інформація

збереження 7

передавання 10

передача даних 7

історія 8

передача даних на комп'ютер 7, 8

## К

калібрування 3

сенсорний екран 12, 13

калорії 3

витрачання калорій 2

поля даних 9

клавіші 1

кола 9

кроки 2, 5, 9, 10

## М

Макс. VO2 5, 6, 14

менструальний цикл 2, 3

меню 1, 8, 9

меню керування 1

мова 10

## Н

налаштування 1, 5, 8, 9, 13

пристрій 9, 10

налаштування екрана 8

налаштування пристрою 8

налаштування системи 8

насичення киснем 5

## О

одиниці вимірювання 10

оновлення, програмне забезпечення 13

## П

перезавантаження пристрою 13

підсвітка 7–9

плавання 5

повідомлення 4

погода 2

показник стресу 3

поля даних 9

попередження 9

вібрація 7, 9

частота серцевих скорочень 6, 9, 10

програми 7

смартфон 1

програмне забезпечення

версія 11

оновлення 13

профілі, заняття 7

пульсовий оксиметр 1, 5, 10, 12

## Р

редагування 9

режим годинника 1

режим накопичувача 8

режим сну 8–10

рівень стресу 2, 3, 8, 12

розмір басейну, установлення 5

## С

секундомір 6

сенсорний екран 1

калібрування 12, 13

серійний номер пристрою 11

сигнали 6

годинник 9

смартфон 4, 11

програми 7

сполучення 1

створення пари 8, 11

сповіщення 2, 4, 7, 9

сполучення

Датчики ANT+ 6

смартфон 1, 11

статистика медичного стану 3

створення пари, смартфон 8

## Т

таймер 3–5, 9

зворотний відлік 6

технічні характеристики 11

Технологія Bluetooth 7–9, 11

## У

усунення несправностей 4, 10–13

## Ф

фізична активність 9

збереження 9

користувацькі 9

## Х

хвилини інтенсивного навантаження 2, 3,  
10, 12

## Ц

циферблати годинника 9

цілі 2, 9, 10

## Ч

час 9

налаштування 9, 10, 13

час доби 12

частота серцевих скорочень 1–3, 5, 6

зони 10, 14

індикатор 5, 8, 12

поля даних 9

попередження 6, 9, 10

сполучення з датчиками 6

чищення пристрою 11



