

GARMIN®



VIVOMOVE® TREND

Посібник користувача

© 2022 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+®, Auto Lap®, Edge® та vivomove® є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній, зареєстрованих у США та інших країнах. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ і 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 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. iOS® є зареєстрованою торговою маркою компанії Cisco Systems, Inc. і використовується компанією Apple Inc. за ліцензією. Qi® є зареєстрованою торговою маркою компанії Wireless Power Consortium. Інші товарні знаки та назви належать їх відповідним власникам.

Цей продукт має сертифікацію ANT+®. Список сумісних пристроїв і програм можна переглянути на сторінці www.thisisant.com/directory.

M/N: A04224

Зміст

Вступ	1	Калібрування відстані на біговій доріжці.....	13
Налаштування годинника.....	1	Запис даних про заняття з Connected GPS.....	13
Режими годинника.....	2	Записування силового тренування.....	14
Використання годинника.....	3	Поради щодо записування силових тренувань.....	14
Параметри меню.....	3	Запис занять із плавання.....	15
Носіння годинника.....	4	Почати змагання Toe-to-Toe.....	15
Віджети	5	Функції вимірювання частоти серцевих скорочень	15
Автоматична ціль.....	6	Пульсовий оксиметр.....	16
Індикатор руху.....	6	Отримання даних із пульсового оксиметра.....	16
Вимкнення попередження щодо необхідності рухатися.....	6	Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну.....	16
Хвилини інтенсивного навантаження.....	7	Про розрахункові значення максимального VO2.....	16
Заробляння хвилин інтенсивного навантаження.....	7	Визначення розрахункового значення макс. VO2.....	17
Body Battery.....	7	Перегляд свого фітнес-віку.....	17
Перегляд віджету Body Battery.....	7	Передавання даних про пульс на пристрої Garmin.....	17
Варіабельність пульсу й рівень стресу.....	7	Налаштування попередження про порушення пульсу.....	18
Перегляд віджета рівня стресу.....	7	Garmin Pay	18
Запуск таймера релаксації.....	8	Налаштування гаманця Garmin Pay.....	18
Використання віджета відстеження водного балансу.....	8	Додавання картки до гаманця Garmin Pay.....	18
Точність підрахунку калорій.....	8	Оплата покупок за допомогою годинника.....	19
Перегляд віджета пульсу.....	8	Керування своїми картками Garmin Pay.....	19
Відстеження сну.....	8	Змінення коду-пароля Garmin Pay... ..	20
Відстеження менструального циклу.....	9	Годинники	20
Запис інформації про менструальний цикл.....	9	Запуск зворотного таймера.....	20
Відстеження показників вагітності.....	9	Використання секундоміра.....	20
Запис інформації про вагітність.....	9	Користування будильником.....	20
Керування відтворенням музики.....	10	Функції відстеження й безпеки	21
Перегляд сповіщень.....	10	Додавання контактів для екстрених випадків.....	21
Надсилання відповіді на текстове повідомлення.....	10		
Елементи керування	11		
Налаштування меню керування.....	12		
Тренування	12		
Запис заняття з обліком часу.....	12		

Додавання контактів.....	21	Поради щодо заряджання	
Виявлення інцидентів.....	22	годинника.....	31
Увімкнення й вимкнення функції		Догляд за пристроєм.....	31
виявлення інцидентів.....	22	Заміна браслетів.....	31
Запит про допомогу.....	22	Перегляд нормативної інформації	
Підключені функції Bluetooth.....	23	(електронного маркування) і даних	
Керування сповіщеннями.....	23	про відповідність вимогам.....	32
Пошук загубленого телефону.....	23	Технічні характеристики.....	32
Отримання телефонного виклику....	24	Усунення несправностей.....	32
Використання режиму "Не		Чи сумісний мій телефон із моїм	
турбувати".....	24	годинником?.....	32
Garmin Connect.....	24	Телефон не підключається до	
Garmin Move IQ™.....	25	годинника.....	32
Підключення GPS.....	25	На годиннику відображається	
Відстеження сну.....	25	неправильний час.....	33
Синхронізація даних із програмою		Налаштування годинника	
Garmin Connect.....	25	вручну.....	33
Синхронізація даних із		Дисплей годинника погано видно	
комп'ютером.....	25	надворі.....	33
Налаштування Garmin Express.....	26	Мій годинник не заряджається	
Налаштування годинника.....	26	бездротовим способом.....	34
Налаштування годинника.....	26	Відстеження активності.....	34
Налаштування екрана.....	26	Кількість кроків видається	
Налаштування Bluetooth.....	27	невірною.....	34
Налаштування частоти серцевих		Кількість кроків на моєму	
скорочень і стресу.....	27	годиннику та в обліковому записі	
Налаштування занять.....	27	Garmin Connect різниться.....	34
Налаштування системи.....	27	Мій рівень стресу не	
Налаштування часу.....	28	відображається.....	34
Налаштування Garmin Connect.....	28	Значення інтенсивності у хвилинах	
Налаштування телефону.....	28	блимає.....	35
Налаштування циферблата		Поради на випадок мінливих даних	
годинника.....	28	про частоту серцевих скорочень....	35
Налаштування параметрів		Поради щодо покращення даних	
занять.....	28	Body Battery.....	35
Позначення кіл.....	29	Підказки стосовно неточних даних	
Налаштування полів даних.....	29	від пульсового оксиметра.....	35
Налаштування відстеження		Збільшення тривалості заряду	
занять.....	29	аккумулятора.....	36
User Profile.....	30	Відновлення всіх заводських	
Інформація про пристрій.....	30	налаштувань.....	36
Заряджання годинника.....	30	Оновлення програмного	
		забезпечення за допомогою	
		програми Garmin Connect.....	36
		Оновлення програмного	
		забезпечення з використанням	
		Garmin Express.....	36
		Оновлення продукту.....	37

Пошук додаткової інформації.....	37
Ремонт пристрою.....	37

Додаток..... 37

Цілі фізичних занять.....	37
Про зони пульсу.....	37
Розрахування зон частоти пульсу ...	38
Стандартні показники макс. VO2.....	38

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.

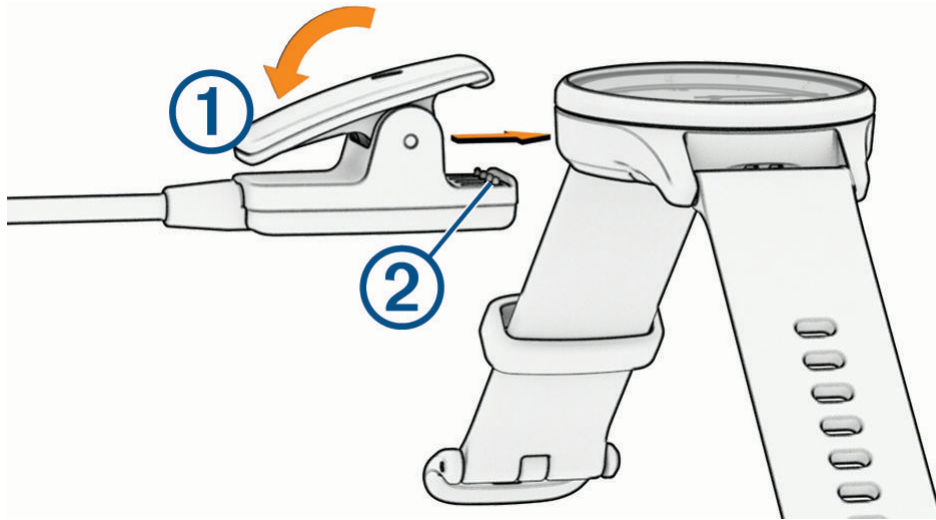
Перш ніж почати будь-яку програму тренувань або змінити таку програму, порадьтеся з лікарем.

Налаштування годинника

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

Щоб скористатися підключеними функціями годинника vívomove Trend, його потрібно сполучити напряму за допомогою програми Garmin Connect™, а не через налаштування Bluetooth® вашого смартфона.

- 1 Установіть програму Garmin Connect зі сторінки магазину програм на своєму смартфоні.
- 2 Затисніть затискач для заряджання ①.





- 3 Під'єднайте затискач до контактів на задній панелі годинника ②.

- 4 Під'єднайте USB-кабель до джерела живлення, щоб увімкнути годинник (*Зарядження годинника, стор. 30*).

Після ввімкнення годинника з'явиться привітання Hello!



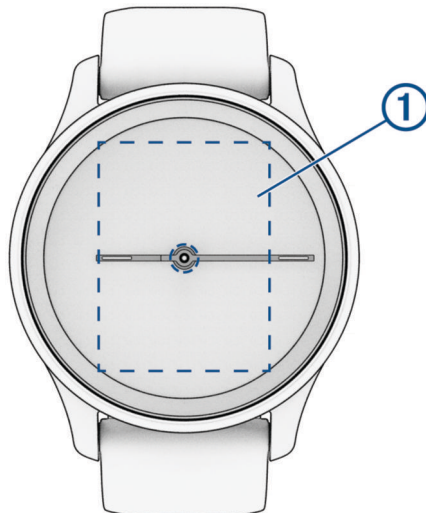
- 5 Виберіть відповідний варіант, щоб зареєструвати годинник у своєму обліковому записі Garmin Connect:
- Якщо це перший пристрій, зареєстрований у програмі Garmin Connect, дотримуйтеся інструкцій на екрані.
 - Якщо це не перший пристрій, зареєстрований у програмі Garmin Connect, відкрийте меню  або , виберіть **Пристрої Garmin > Додати пристрій** і далі дотримуйтеся інструкцій на екрані.

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

Режими годинника

Перегляд	Стрілки годинника показують поточний час.
Інтерактивний	Стрілки годинника зникають із сенсорного екрана.
Лише перегляд	Коли рівень заряду акумулятора низький, годинник показує поточний час, а сенсорний екран вимикається, доки ви не зарядите годинник.

Використання годинника



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

ПРИМІТКА. якщо пристрій певний час не використовується, екран вимикається. Коли екран вимкнено, годинник 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: коли екран увімкнений, проведіть по ньому, щоб переглянути віджети й параметри меню.

Проведіть пальцем управо, щоб повернутися до попереднього екрана.





Проведіть пальцем уліво, щоб переглянути меню керування.

Утримання: щоб відкрити меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.

Дотик: щоб вибрати будь-який елемент, торкніться екрана.

Параметри меню

Для перегляду меню торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.

	Відображає параметри запланованого заняття.
	Відображає частоту серцевих скорочень.
	Відображає параметри таймера зворотного відліку, секундоміра й будильника.
	Відображає налаштування годинника.

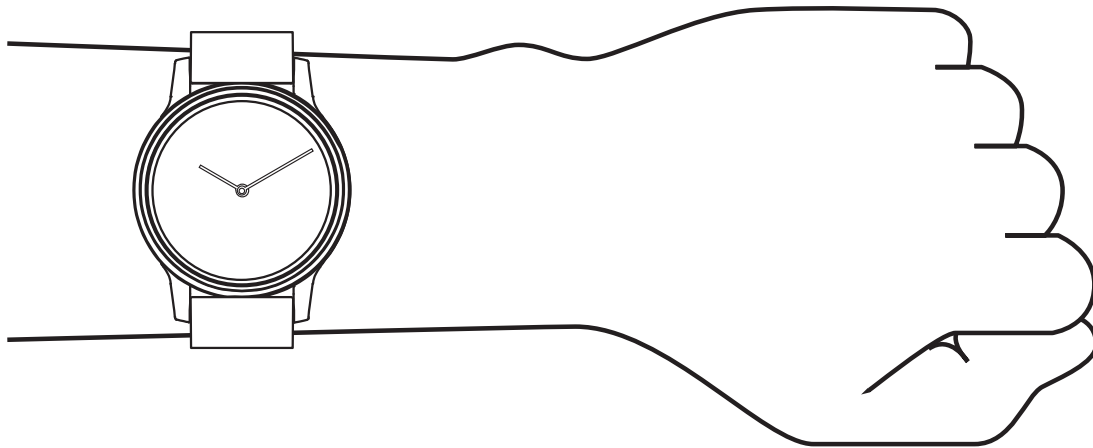
Носіння годинника

⚠ 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 веб-сторінці 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 *Усунення несправностей*, стор. 32.
- Докладнішу інформацію про датчик пульсового оксиметра див. у розділі *Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра*, стор. 35.
- 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 www.garmin.com/fitandcare.

Віджети

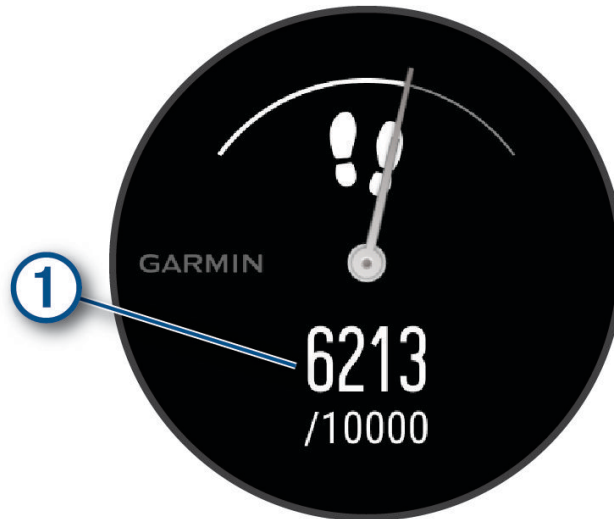
Цей годинник містить віджети з функцією швидкого перегляду інформації. Щоб переглянути віджети, проводьте пальцем по сенсорному екрану вгору та вниз. Щоб дізнатися більш докладну інформацію, натискайте на віджети. Для роботи деяких віджетів потрібне сполучення з телефоном.

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

	Загальна кількість зроблених кроків і ваша ціль на день. Щодня годинник аналізує дані й пропонує нову ціль 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™. Годинник 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. Годинник вимірює рівень стресу на основі варіабельності вашої частоти серцевих скорочень у 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 вимірної частоти серцевих скорочень у стані спокою за 7 днів.
	Ваша поточна частота дихання (у вдихах на хвилину) і середній час активності за сім днів. Годинник вимірює частоту дихання в стані спокою, щоб виявляти будь-яку незвичну дихальну активність і фіксувати зміни залежно від рівня стресу.
	Дає змогу вручну виконати вимірювання пульсовим оксиметром.
	Елементи керування аудіопрогравачем на вашому телефоні.
	Дані зі сполученого телефона щодо поточної температури й прогноз погоди.
	Дані про ваш сон попередньої ночі, включаючи загальний час сну та його показники.
	Стан вашого поточного менструального циклу. Можна переглядати й реєструвати свої поточні симптоми. Ви також можете відстежувати свою вагітність завдяки щотижневим оновленням та інформації про стан здоров'я.
	Заплановані зустрічі з календаря на вашому телефоні.
	Повідомлення на телефоні, як-от вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо відповідно до налаштувань сповіщень на вашому телефоні.

Автоматична ціль

Ваш годинник автоматично встановлює цілі для досягнення певної кількості кроків і подоланих поверхів на день на основі попередніх рівнів активності. У міру переміщення протягом дня годинник показує ваш прогрес у досягненні щоденної цілі ①.



Якщо ви вирішите не використовувати функцію автоматичного створення цілей, ви можете налаштувати власні цілі з кількості кроків і подоланих поверхів 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  >  > Сповіщення щодо руху > Вимкнути > .

Хвилини інтенсивного навантаження

Організації у сфері охорони здоров'я, такі як ВООЗ, радять щонайменше 150 хвилин помірною навантаженням 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 *vivomove Trend* розраховує кількість хвилин інтенсивного навантаження, порівнюючи вашу частоту серцевих скорочень із середніми показниками ЧСС у стані спокою. Якщо відстеження пульсу вимкнено, годинник розраховує хвилини помірною навантаженням, 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.

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 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 Garmin Connect, довгострокових трендів і додаткових відомостей синхронізуйте свій годинник з обліковим записом Body Battery ([Поради щодо покращення даних Body Battery](#), стор. 35).

Перегляд віджету 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.

Варіабельність пульсу й рівень стресу

Годинник 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 годинник має бути на вас під час сну.

Годинник 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 Проведіть пальцем угору по екрану.
- 4 Виберіть .
- 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 Виберіть .

Рівень стресу буде перераховано й відображено на екрані.




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.

Точність підрахунку калорій

Годинник розраховує загальну кількість витрачених за добу калорій. Щоб підвищити точність цього розрахунку, ви можете зробити 15-хвилинну прогулянку або пробіжку надворі.

- 1 Проведіть пальцем по екрану, щоб відкрити віджет калорій.
- 2 Виберіть .
ПРИМІТКА.  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.

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.

- 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.

Відстеження сну

Коли ви спите, годинник 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 в себе загальний час сну, рухи уві сні й показник сну. 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. 24).

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. 9*). 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.

Запис інформації про менструальний цикл

Перш ніж записувати інформацію про менструальний цикл із годинника vívomove Trend, спочатку потрібно налаштувати відстеження менструального циклу в програмі Garmin Connect.




- 1 Проведіть по екрану, щоб переглянути віджет відстеження жіночого здоров'я.
- 2 Торкніться сенсорного екрана.
- 3 Якщо сьогодні – перший або останній день менструації, виберіть  > .
- 4 Виберіть .
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб указати наявність менструації, виберіть .
 - Щоб записати фізичні симптоми, як-от акне, біль у спині або почуття втоми, виберіть .
 - Щоб записати настрій, виберіть .
 - Щоб записати дані про виділення, виберіть .
 - Щоб указати рівень лібідо, від низького до високого, виберіть .
 - Щоб записати дані про сексуальну активність, виберіть .
 - Щоб позначити поточний день як день овуляції, виберіть .
- 6 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

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. 9*). Дізнатися більше про відповідну функцію й налаштувати її можна в параметрах Статистика медичного стану програми Garmin Connect.

Запис інформації про вагітність

Перш ніж почати записувати інформацію, необхідно налаштувати функцію відстеження показників вагітності в програмі Garmin Connect.

- 1 Проведіть по екрану, щоб переглянути віджет відстеження жіночого здоров'я.
- 2 Торкніться сенсорного екрана.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть , щоб записати фізичні симптоми, настрій тощо.
 - Виберіть , щоб записати рівень глюкози до і після їжі та перед сном.
 - Виберіть , щоб записувати рухи дитини за допомогою секундоміра або таймера.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Керування відтворенням музики

Віджет керування музикою потрібен, щоб відтворювати музику на телефоні за допомогою годинника vívomove Trend. Цей віджет перехоплює керування аудіопрогравачем, що наразі або нещодавно використовувався на вашому телефоні. Якщо активних аудіопрогравачів не буде знайдено, віджет не відобразитиме інформацію про аудіотреки, і вмикати музику доведеться зі смартфона.

- 1 Увімкніть на телефоні пісню або добірку музики.
- 2 Гортаючи екран годинника vívomove Trend, знайдіть віджет керування музикою.

Перегляд сповіщень

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


- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет сповіщень.
- 2 Торкніться сенсорного екрана.
З'являться два останні сповіщення.
- 3 Торкніться сенсорного екрана, щоб вибрати сповіщення.
ПІДКАЗКА: проведіть по екрану, щоб переглянути попередні повідомлення.
З'являться повідомлення на сенсорному екрані. Проведіть пальцем, щоб переглянути повідомлення повністю.
- 4 Щоб відхилити повідомлення, торкніться сенсорного екрана й виберіть ✓.

Надсилання відповіді на текстове повідомлення

ПРИМІТКА. ця функція доступна лише на телефонах Android™.

Отримавши сповіщення про текстове повідомлення на годиннику vívomove Trend, ви можете швидко відповісти на нього, вибравши варіант відповіді зі списку.

ПРИМІТКА. ця функція використовує для надсилання повідомлень ваш телефон. При цьому діють стандартні обмеження й тарифи для текстових повідомлень. За докладнішою інформацією зверніться до свого мобільного оператора.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет сповіщень.
- 2 Торкніться сенсорного екрана.
З'являться два останні сповіщення.
ПІДКАЗКА: проведіть по екрану, щоб переглянути попередні повідомлення.
- 3 Торкніться сенсорного екрана, щоб вибрати сповіщення про текстове повідомлення.
- 4 Торкніться сенсорного екрана, щоб відкрити меню сповіщення.
- 5 Виберіть .
- 6 Виберіть повідомлення зі списку.
Ваш телефон надішле його у вигляді текстового повідомлення.

Елементи керування






Меню керування забезпечує швидкий доступ до функцій і параметрів годинника. Ви можете додавати, видаляти й перевпорядковувати параметри меню керування (*Налаштування меню керування*, стор. 12).

У будь-якому режимі проведіть пальцем ліворуч.

пiктограми	Назва	Опис
	Установіть стрілки	Дає змогу вручну налаштувати стрілки годинника (<i>Налаштування годинника вручну</i> , стор. 33).
	Сигнал	Дає змогу додавати або налаштувати будильник (<i>Користування будильником</i> , стор. 20).
	Допомога	Дає змогу надіслати запит про допомогу (<i>Запит про допомогу</i> , стор. 22).
	Яскравість	Дає змогу налаштувати яскравість екрана (<i>Налаштування екрана</i> , стор. 26).
	Не турбувати	Дає змогу ввімкнути або вимкнути режим "Не турбувати", у якому будильник і сповіщення вимкнені. Наприклад, цей режим можна використовувати під час перегляду фільму (<i>Використання режиму "Не турбувати"</i> , стор. 24).
	Пошук телефону	Дозволяє відтворити звуковий сигнал на сполученому телефоні, якщо він перебуває в межах досяжності сигналу Bluetooth. Потужність сигналу Bluetooth відображається на екрані годинника <i>vivomove Trend</i> і збільшується в міру наближення до телефону (<i>Пошук загубленого телефону</i> , стор. 23).
	Музика	Дає змогу керувати відтворенням музики на телефоні (<i>Керування відтворенням музики</i> , стор. 10).
	Сповіщення	Дає змогу переглядати сповіщення на сполученому телефоні (<i>Перегляд сповіщень</i> , стор. 10).
	Телефон	Дає змогу ввімкнути або вимкнути функцію Bluetooth.
	Ппульсова оксиметрія	Дає змогу вручну виконати вимірювання пульсовим оксиметром (<i>Отримання даних із пульсового оксиметра</i> , стор. 16).
	Секундомір	Дає змогу запустити секундомір (<i>Використання секундоміра</i> , стор. 20).
	Синхронізація	Дає змогу синхронізувати годинник зі сполученим телефоном (<i>Синхронізація даних із програмою Garmin Connect</i> , стор. 25).
	Таймер	Дає змогу встановити таймер зворотного відліку (<i>Запуск зворотного таймера</i> , стор. 20).
	Гаманець	Дає змогу перейти в гаманець Garmin Pay™ для оплати покупок за допомогою годинника (<i>Garmin Pay</i> , стор. 18).
	Циферблат годинника	Дає змогу повернутися до циферблата годинника.

Налаштування меню керування
















Ви можете додавати, видаляти й міняти місцями елементи меню керування (*Елементи керування*, стор. 11).

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть  > .
- 3 Виберіть  на ярлику, який потрібно видалити.
- 4 Щоб додати ярлик до меню керування, виберіть .
- 5 Виберіть .




Тренування

Запис заняття з обліком часу

Ви можете записати заняття з обліком часу, щоб потім зберегти й надіслати дані 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 .
 - Їзда на велосипеді: виберіть .
 - Силові тренування: виберіть .
 - Дихальні вправи: виберіть .
 - Заняття йогою: виберіть .
 - Плавання в басейні: виберіть .
 - Заняття на біговій доріжці: виберіть .
 - Інші заняття: виберіть .
 - Еліптичний тренажер: виберіть .
 - Заняття на степері: виберіть .
 - Заняття з пілатесу: виберіть .
 - Змагання з кількості кроків Toe-to-Toe™: 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 продовжити заняття, виберіть .







Калібрування відстані на біговій доріжці


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




- 1 Розпочніть заняття на біговій доріжці (*Запис заняття з обліком часу, стор. 12*).
- 2 Займайтеся бігом на біговій доріжці, доки годинник vítomove Trend не зафіксує щонайменше 1,5 км (1 милю).
- 3 Після завершення пробіжки виберіть .
- 4 Перевірте відстань, яку ви пробігли, на дисплеї бігової доріжки.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб уперше відкалібрувати час, торкніться сенсорного екрана годинника та введіть відстань пробіжки на біговій доріжці.
 - Щоб відкалібрувати годинник вручну після першого калібрування, виберіть **Калібрувати й зберегти** на годиннику та введіть відстань пробіжки на біговій доріжці.

Запис даних про заняття з Connected GPS

Годинник можна підключити до телефона й записувати дані GPS під час прогулянки, пробіжки або поїздки на велосипеді.











- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть .
- 3 Виберіть , ,  або .
- 4 Якщо необхідно, почекайте, поки годинник прийме сигнал GPS.
 з'являється на годиннику, коли ви під'єднані до GPS.

ПРИМІТКА. якщо вам не вдається підключити годинник до телефона, виберіть , 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 необхідності виберіть  щоб увімкнути **Рахунок повторень** або **Автоматичні набори вправ**.
- 4 Двічі торкніться сенсорного екрана, щоб запустити таймер заняття.
- 5 Розпочніть перший підхід.
Годинник підрачує кількість повторень.
- 6 Проведіть пальцем по екрану, щоб переглянути додаткові екрани даних.
- 7 Виберіть , щоб завершити підхід.
На екрані з'явиться таймер відпочинку.
- 8 Під час відпочинку можна:
 - переглядати додаткові відомості, гортаючи екран;
 - Щоб змінити кількість повторень, виберіть , проведіть пальцем, щоб вибрати число, і натисніть .
- 9 Виберіть , щоб розпочати наступний підхід.
- 10 Повторюйте кроки із 6 по 9, 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 продовжити заняття, виберіть .

Поради щодо записування силових тренувань



- Не дивіться на годинник, коли виконуєте повторення.
Взаємодія 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 із плавання

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть  > .
- 3 За потреби виберіть , щоб змінити розмір басейну.
- 4 Двічі торкніться сенсорного екрана, щоб запустити таймер заняття.
- 5 Почніть заняття.
Годинник відображає відстань, яку ви пропливаєте, а також записані інтервали запливів і показники довжини басейну.
- 6 По завершенні заняття двічі торкніться сенсорного екрана, щоб зупинити таймер.
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти дані про заняття, виберіть .
 - Щоб видалити заняття, виберіть .
 - Щоб відновити заняття, виберіть .

Почати змагання Toe-to-Toe

Можна влаштувати двохвилинне дружнє змагання Toe-to-Toe із кимось, хто має сумісний годинник.

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть значки  >  і запросіть до змагань гравця, який перебуває в зоні дії пристрою (3 м)
ПРИМІТКА. обидва гравці мають запустити функцію змагання на своїх годинниках.
Якщо годинник не зможе знайти гравців протягом 30 секунд, функція змагання вимкнеться.
- 3 Виберіть ім'я гравця.
Годинник почне зворотний відлік за 3 секунди до запуску таймера.
- 4 Крокуйте впродовж 2 хвилин.
Екран показуватиме таймер і кількість кроків.
- 5 Тримайте годинники в зоні дії (3 м).
Екран покаже кількість кроків для кожного гравця.

Можна почати нове змагання, натиснувши символ , або закрити меню, натиснувши значок .

Функції вимірювання частоти серцевих скорочень

У пристрої *vívomove Trend* є меню частоти серцевих скорочень, де можна 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 (<i>Отримання даних із пульсового оксиметра, стор. 16</i>). ПРИМІТКА. датчик пульсового оксиметра розташований на задній панелі годинника.
VO₂	Відображає поточний максимальний VO ₂ – показник продуктивності тренувань, що підвищується пропорційно до рівня фізичної підготовки (<i>Визначення розрахункового значення макс. VO₂, стор. 17</i>).
	Відображає поточний фітнес-вік, розрахований на основі ваших показників макс. VO ₂ , частоти серцевих скорочень у стані спокою та індексу маси тіла (ІМТ). (<i>Перегляд свого фітнес-віку, стор. 17</i>) Щоб фітнес-вік розраховувався якомога точніше, заповніть профіль користувача через свій обліковий запис Garmin Connect.
	Передає дані про вашу поточну частоту серцевих скорочень на сполучений пристрій Garmin® (<i>Передавання даних про пульс на пристрої Garmin, стор. 17</i>).



Пульсовий оксиметр

Годинник оснащено зап'ястковим пульсовим оксиметром для вимірювання насичення крові киснем. Дані насиченості киснем можуть стати в пригоді для розуміння загального стану здоров'я та допоможуть визначити, як організм адаптується до висоти. Ваш годинник вимірює рівень кисню в крові, спрямовуючи світло на шкіру й вимірюючи кількість поглиненого світла. Це називається SpO₂.

На годиннику дані з пульсового оксиметра відображаються у вигляді відсотків SpO₂. У своєму обліковому запису Garmin Connect ви можете переглядати додаткову інформацію про показання пульсового оксиметра, включаючи тенденції за кілька днів ([Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну, стор. 16](#)). Докладну інформацію про точність пульсового оксиметра див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Отримання даних із пульсового оксиметра

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

- 1 Носіть годинник вище кістки зап'ястка.
Годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту.
- 2 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 3 Виберіть  > .
- 4 Коли годинник вимірює насиченість крові киснем, тримайте руку, на якій ви носите годинник, на рівні серця.
- 5 Не рухайтесь.




Насиченість киснем відобразиться на екрані годинника у відсотках.

ПРИМІТКА. ви можете увімкнути відстеження даних пульсового оксиметра й переглядати дані про сон у своєму Garmin Connect обліковому записі ([Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну, стор. 16](#)).

Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну

Ви можете налаштувати свій годинник для постійного відстеження рівня насиченості крові киснем (SpO₂) під час сну ([Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра, стор. 35](#)).

ПРИМІТКА. сон у нестандартних позах може стати причиною аномально низьких показників SpO₂ під час сну.

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Натисніть  >  > Показники Pulse Ox під час сну > Увімкнути > .

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 міцності серцево-судинної системи, що підвищується пропорційно рівню фізичної підготовки.

Розрахунковий показник максимального VO₂ відображається на годиннику у вигляді числа й опису. В обліковому записі Garmin Connect можна переглянути додаткову інформацію про розрахункове значення максимального VO₂.

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. 38](#)), а також на сайті www.CooperInstitute.org.

Визначення розрахункового значення макс. VO2


Для розрахунку годинником значення макс. VO2 потрібні дані про частоту серцевих скорочень із пульсометра на зап'ястку та 15-хвилинна прогулянка швидким темпом або пробіжка.

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть  > VO₂.
Якщо ви вже записали активність (15-хвилинну швидку прогулянку або пробіжку), ви можете побачити розрахункове значення макс. VO2. Значення макс. VO2 оновлюватиметься після кожної прогулянки або пробіжки за секундоміром.
- 3 Проведіть пальцем (якщо необхідно) і виберіть .
- 4 Виберіть тип заняття.
- 5 Щоб запустити таймер, двічі торкніться сенсорного екрана.
Коли заняття буде завершено, з'явиться відповідне повідомлення.

Перегляд свого фітнес-віку

Перш ніж годинник зможе точно розрахувати ваш фітнес-вік, потрібно налаштувати профіль користувача в програмі Garmin Connect.





Фітнес-вік дає змогу порівнювати свій фізичний стан із фізичним станом 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 Garmin Index™, для визначення вашого фітнес-віку ваш годинник використовуватиме не ІМТ, а відсотковий показник вмісту жиру в організмі. На ваш фітнес-вік можуть впливати зміни фізичного навантаження та способу життя.

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

Передавання даних про пульс на пристрої Garmin

Дані про частоту пульсу можна передавати з годинника vívomove Trend і переглядати на сполучених пристроях Garmin. Наприклад, цю інформацію можна транслювати на пристрій Edge® під час їзди на велосипеді.

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




- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть  >  > .
Годинник vívomove Trend почне передавати дані про частоту пульсу.
ПРИМІТКА. під час передавання можна лише відстежувати пульс на екрані моніторингу та переглядати меню керування.
- 3 Сполучіть годинник vívomove Trend 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 попередження про порушення пульсу

⚠ УВАГА!

Ця функція тільки попереджає вас, коли ваш пульс перевищує певне значення або падає нижче нього після певного періоду бездіяльності. Ця функція не повідомляє вас про можливі порушення в роботі серця і 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 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть  >  > **Спов-ня про надмірн. ЧСС.**
- 3 Виберіть **Сповіщ. завис. значення** або **Сповіщ. заниж. значення**.
- 4 Виберіть **Увімкнути** > .
- 5 Установіть порогове значення пульсу, дотримуючись указівок на екрані.



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

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  або .
- 2 Виберіть **Garmin Pay > Почати**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

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  або .
- 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.

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 Проведіть пальцем ліворуч, щоб відкрити меню керування.

2 Натисніть значок .

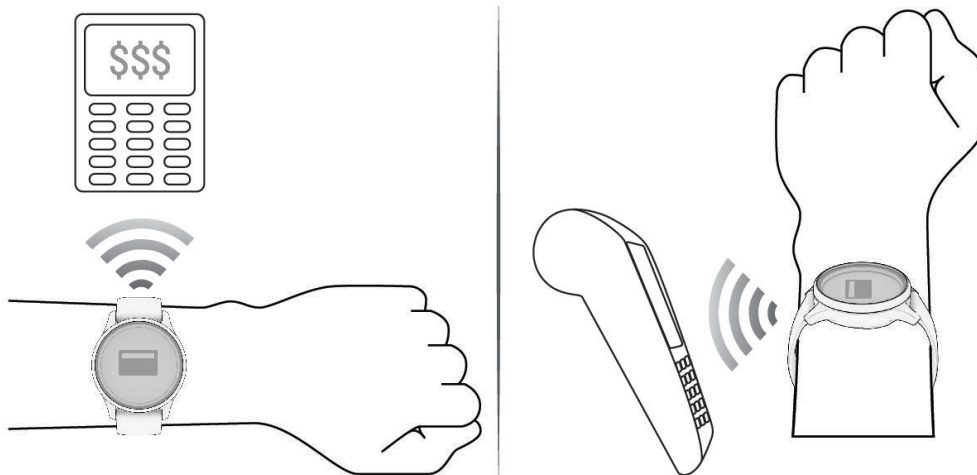
3 Введіть код-пароль із чотирьох цифр.

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 платежів краєм із позначкою 12 годин до пристрою.



Годинник завібує 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.

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  або .

2 Виберіть **Garmin Pay**.

3 Виберіть картку.

4 Виберіть один із варіантів:

- Щоб призупинити або відновити дію картки, виберіть **Призупинити дію картки**. Щоб із годинника *vivomove Trend* можна було робити покупки, картка має бути активною.
- Щоб видалити картку, виберіть .

Змінення коду-пароля Garmin Pay








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

- 1 На сторінці пристрою vívomove Trend у програмі Garmin Connect виберіть **Garmin Pay > Змінити код-пароль**.
- 2 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.






Наступного разу під час сплати за допомогою годинника vívomove Trend ви повинні будете ввести новий код-пароль.

Годинники



Запуск зворотного таймера

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
 - 2 Виберіть  > .
 - 3 Якщо необхідно, натисніть , щоб змінити час.
 - 4 Проведіть пальцем угору або вниз, щоб указати години, хвилини та секунди.
 - 5 Виберіть .
- Екран показуватиме час зворотного відліку.
- 6 Щоб запустити таймер, двічі торкніться сенсорного екрана.
 - 7 Щоб зупинити таймер, двічі торкніться сенсорного екрана.
 - 8 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть , щоб вийти з таймера.
 - Натисніть , щоб обнулити таймер.
 - Натисніть , щоб повторно запустити таймер.

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 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть , щоб вийти з таймера.
 - Натисніть , щоб обнулити таймер.
 - Натисніть , щоб повторно запустити таймер.

Користування будильником

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Натисніть  >  > **Додати**.
- 3 Виконайте інструкції на екрані, щоб установити час будильника.
- 4 Якщо необхідно, виберіть один із варіантів:
 - Виберіть параметр **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути будильник.
 - Виберіть параметр **Час**, щоб змінити час будильника.
 - Виберіть параметр **Повторення**, щоб установити частоту спрацьовування будильника, наприклад щодня або у вихідні дні.
 - Виберіть параметр **Видалити**, що видалити будильник.

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.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб користуватися функціями відстеження й безпеки, годинник vívomove Trend має бути підключено 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.

Щоб отримати додаткову інформацію про функції відстеження й безпеки, перейдіть за посиланням www.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 vívomove Trend виявить якийсь інцидент, контактам для екстрених випадків буде надіслано автоматичне повідомлення, яке буде містити посилання 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.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть  або .
- 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 отримує 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

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Контакти**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавши контакти, ви маєте синхронізувати дані, щоб застосувати зміни до свого годинника vívomove Trend (*Синхронізація даних із програмою Garmin Connect, стор. 25*).

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.



ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб можна було ввімкнути на годиннику функцію виявлення інцидентів, необхідно налаштувати дані контактних осіб на випадок надзвичайної ситуації в програмі Garmin Connect ([Додавання контактів для екстрених випадків](#), стор. 21). 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).

Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів

ПРИМІТКА. на сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних.

Щоб можна було ввімкнути на годиннику функцію виявлення інцидентів, необхідно налаштувати дані контактних осіб на випадок надзвичайної ситуації в програмі Garmin Connect ([Додавання контактів для екстрених випадків](#), стор. 21). 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 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть  >  > **Виявлення інцидентів**.
- 3 Виберіть тип заняття.

ПРИМІТКА. виявлення інцидентів доступне лише для певних видів активності надворі.

Коли годинник vívomove Trend виявляє інцидент і на ньому ввімкнено GPS, програма Garmin Connect може автоматично надіслати текстове повідомлення й електронний лист із вашим іменем та даними GPS (якщо доступні) вашим контактам для екстрених випадків. Для скасування цього повідомлення надається 15 секунд.


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. 21). 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 Швидко й сильно натискайте на сенсорний екран, доки годинник не завібрує.
З'явиться екран зворотного відліку.
- 2 За необхідності виберіть , щоб скасувати запит до завершення зворотного відліку.

Підключені функції Bluetooth

Годинник vívomove Trend має кілька функцій, що використовують Bluetooth і призначені для сумісного телефону з встановленою програмою Garmin Connect.

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

Допомога: дає змогу автоматично надсилати текстові повідомлення своїм контактам для екстрених випадків через програму Garmin Connect. У цьому повідомленні будуть вказані ваше ім'я та ваші координати GPS.

Пошук годинника: знаходить загублений годинник vívomove Trend, який сполучено з телефоном і який у цей час перебуває в межах досяжності сигналу.

Пошук телефона: знаходить загублений телефон, який сполучено з годинником vívomove Trend і який у цей час перебуває в межах досяжності сигналу.

Виявлення інцидентів: дає змогу програмі Garmin Connect надсилати повідомлення контактам для екстрених випадків, коли годинник vívomove Trend виявляє інцидент.

LiveTrack: дає змогу членами вашої родини й друзям відстежувати ваші перегони та фізичну активність у реальному часі. Ви можете надсилати іншим запрошення до стеження за допомогою електронної пошти чи соціальних мереж. Це дасть змогу зацікавленим відстежувати ваші поточні дані на сторінці відстеження Garmin Connect.

Керування музикою: дає змогу керувати функціями аудіопрогравача на телефоні.

Повідомлення: привертають увагу до повідомлень на телефоні, як-от вхідних дзвінків, текстових повідомлень, оновлень у соціальних мережах, запланованих у календарі заходів тощо з урахуванням налаштувань сповіщень на телефоні.

Оновлення програмного забезпечення: використовуючи бездротовий зв'язок, годинник завантажує і встановлює найновіші оновлення програмного забезпечення.

Інформація про погоду: відображаються дані з телефона про поточну температуру й прогноз погоди.

Керування сповіщеннями

За допомогою сумісного телефона можна керувати сповіщеннями, що з'являються на годиннику vívomove Trend.

Виберіть один із варіантів:

- Якщо у вас iPhone®, перейдіть до налаштувань сповіщень iOS® і виберіть повідомлення, що з'являтимуться на вашому годиннику.
- Якщо у вас телефон Android, у програмі Garmin Connect виберіть **Налаштування > Сповіщення**.

Пошук загубленого телефона

Ця функція допоможе знайти загублений телефон, якщо його сполучено за допомогою технології Bluetooth і він наразі перебуває в зоні досяжності.




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

2 Виберіть  >  > **Пошук телефона**.

Годинник vívomove Trend почне шукати сполучений із ним телефон. Телефон видає звуковий сигнал, а потужність сигналу Bluetooth відображається на екрані годинника vívomove Trend. Що ближче ви підходите до телефона, то потужніший сигнал Bluetooth.

Отримання телефонного виклику

Коли на підключений телефон надходить телефонний виклик, годинник vívomove Trend 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.

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. в обліковому записі Garmin Connect можна налаштувати годинник так, щоб він автоматично переходив у режим "Не турбувати" у звичайний час сну. Ви можете встановити звичайні години сну в налаштуваннях користувача в обліковому записі Garmin Connect.

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Натисніть значки  > .

Garmin Connect

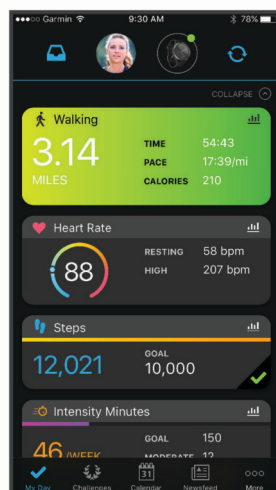
Ви можете зв'язуватися з друзями через свій обліковий запис Garmin Connect. Обліковий запис Garmin Connect дає вам інструменти для відстеження, аналізу, обміну інформацією й заохочення один одного. Записуйте події свого активного життя: пробіжки, прогулянки, поїздки тощо.

Ви можете створити безкоштовний обліковий запис Garmin Connect, сполучивши годинник із телефоном за допомогою програми Garmin Connect або завітавши на 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 годиннику 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 налаштувати параметри годинника 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 GPS на годиннику використовує GPS-антену телефона для запису даних про прогулянки, пробіжки й велосипедні поїздки (*Запис даних про заняття з Connected GPS, стор. 13*). Дані GPS, зокрема місцезнаходження, відстань і швидкість, відобразатимуться серед відомостей про заняття у вашому обліковому записі Garmin Connect.

Функція "Підключення GPS" також використовується для отримання допомоги й функцій LiveTrack.

ПРИМІТКА. для використання функції GPS увімкніть у налаштуваннях дозволів програм на телефоні увімкніть необмежене передавання даних про місцезнаходження програмі Garmin Connect.

Відстеження сну

Коли ви спите, годинник 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 в себе загальний час сну, рухи уві сні й показник сну. 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. 24*).

Синхронізація даних із програмою Garmin Connect

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

1 Покладіть годинник поряд із телефоном.

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  >  > **Синхронізація**.

5 Зачекайте, поки дані синхронізуються.

6 Перегляньте 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. 26*).

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

2 Запустіть програму Garmin Express.

У годиннику 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.
- 3 Виконайте екранні вказівки.


Налаштування годинника


Налаштування годинника

Ви можете налаштувати певні параметри на своєму годиннику vívomove Trend. 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. 24*).

: дає змогу вручну налаштувати стрілки годинника (*Налаштування годинника вручну, стор. 33*).


: налаштування таких параметрів екрана, як яскравість, час до вимкнення й підтримувані жести (*Налаштування екрана, стор. 26*).


: установлює рівень вібрації.


ПРИМІТКА. вищий рівень вібрації зменшує ресурс акумулятора.


: дає змогу вмикати й вимикати Bluetooth, під'єднуватися до сумісного телефона, знайти загублений сполучений телефон і синхронізувати дані годинника зі сполученим телефоном (*Налаштування Bluetooth, стор. 27*).

: дає змогу налаштувати, які параметри відображатимуться в меню керування.

: дає змогу вмикати й вимикати пульсометр, установлювати попередження про порушення пульсу, нагадування про розслаблення, а також вмикати відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну (*Налаштування частоти серцевих скорочень і стресу, стор. 27*).

: дає змогу вмикати функції відстеження й безпеки (*Функції відстеження й безпеки, стор. 21*).

: вмикає та вимикає відстеження фізичної активності, попередження щодо необхідності рухатися й попередження про цілі (*Налаштування занять, стор. 27*).

: налаштовує параметри системи та вподобання, як-от одиниці вимірювання та рука, на якій ви носите годинник (*Налаштування системи, стор. 27*).

Налаштування екрана

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

Яскравість: 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.

Затримка: налаштування часу до вимкнення екрана.



ПРИМІТКА. що довшим буде час до вимкнення екрана, то меншим буде час автономної роботи пристрою.

Режим керування жестами: увімкнення розпізнавання рухів зап'ястка на екрані. Зокрема, пристрій розпізнає як жест піднесення зап'ястка до тіла, коли ви переглядаєте екран годинника. Ви можете скористатися параметром Лише під час заняття для використання жестів тільки протягом запланованих занять.

Чутливість до жестів: дозволяє налаштувати чутливість до жестів, щоб частіше чи рідше вмикати екран.

ПРИМІТКА. вищий рівень чутливості до жестів скорочує час роботи пристрою від акумулятора.

Налаштування Bluetooth

Торкніться сенсорного екрана й утримуйте палець, щоб відкрити меню. Натисніть значки  > .

Bluetooth: вмикає й вимикає модуль Bluetooth.

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

Спарувати телефон: дає змогу сполучити годинник із сумісним телефоном із підтримкою Bluetooth. Цей параметр дає змогу використовувати функції Bluetooth, зокрема сповіщення й функцію передавання даних про заняття, за допомогою програми Garmin Connect.

Пошук телефона: дає змогу знаходити загублений телефон, що сполучений через Bluetooth і перебуває в межах досяжності.

Синхронізація: дає змогу синхронізувати годинник із сумісним телефоном із підтримкою Bluetooth.

Налаштування частоти серцевих скорочень і стресу

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


Режим ЧСС: вмикає й вимикає пульсометр на зап'ястку. Параметр Лише заняття дає змогу використовувати пульсометр на зап'ястку лише під час занять з обліком часу.

Слов-ня про надмірн. ЧСС: налаштуйте годинник так, щоб отримувати попередження, якщо частота серцевих скорочень перевищить задане значення або буде нижчою за нього (*Налаштування попередження про порушення пульсу, стор. 18*).

Нагадування про розслаблення: налаштуйте годинник так, щоб отримувати попередження, коли рівень вашого стресу незвично високий. Попередження нагадає про необхідність короткого відпочинку. Годинник запропонує вам розпочати керовану дихальну вправу (*Запуск таймера релаксації, стор. 8*).

Показники Pulse Ox під час сну: налаштуйте годинник для постійного вимірювання рівня кисню в крові під час сну.

Налаштування занять

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



Стан: дає змогу вмикати й вимикати відстеження занять.

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

Сповіщення щодо руху: дає змогу вмикати й вимикати Сповіщення щодо руху.

Сповіщення про цілі: 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 і щотижневої цілі з інтенсивності у хвилинах.

Налаштування системи

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

Час: дає змогу вибирати 12- чи 24-годинний формат відображення часу на годиннику й установлювати час вручну (*Налаштування часу вручну, стор. 28*).

Зап'ясток: дає змогу вибрати руку, на якій ви носите годинник.

ПРИМІТКА. цей параметр використовується для силових тренувань і жестів.

Одиниці вимірювання: дає змогу налаштувати одиниці вимірювання відстані й температури, що відображаються на годиннику (імперські або метричні одиниці).

Мова: дає змогу вибрати мову для відображення інформації на екрані годинника.

Скинути: дає змогу скинути користувацькі дані й налаштування (*Відновлення всіх заводських налаштувань, стор. 36*).

Інфо: відображає серійний номер пристрою, версію ПЗ, нормативну інформацію, ліцензійну угоду тощо (*Перегляд нормативної інформації (електронного маркування) і даних про відповідність вимогам, стор. 32*).

Налаштування часу





Торкніться сенсорного екрана й утримуйте його, щоб переглянути меню. Виберіть  >  > **Час**.

Формат часу: дає змогу налаштувати 12- чи 24-годинний формат відображення часу на годиннику.

Джерело часу: дає змогу встановлювати час уручну або автоматично на основі параметрів сполученого телефона. (*Налаштування часу вручну, стор. 28*).

Налаштування часу вручну

За замовчуванням час встановлюється автоматично, коли годинник vívomove Trend під'єднаний до телефона.

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть  >  > **Час** > **Джерело часу** > **Вручну** > .
- 3 Виберіть .
- 4 Виконайте інструкції на екрані, щоб установити час.

Налаштування Garmin Connect

Ви можете налаштувати параметри годинника, параметри занять і користувацькі параметри у своєму обліковому записі Garmin Connect. Деякі налаштування також можна встановити на годиннику vívomove Trend.

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

Після налаштування параметрів ви маєте синхронізувати дані, щоб застосувати зміни на годиннику (*Синхронізація даних із програмою Garmin Connect, стор. 25*) (*Синхронізація даних із комп'ютером, стор. 25*).

Налаштування телефона

У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт Телефон.

Повідомлення про з'єднання Bluetooth: дає змогу ввімкнути повідомлення у випадку, коли з'єднання зі сполученим телефоном за допомогою технології Bluetooth переривається.

Розумні сповіщення: дає змогу ввімкнути й налаштувати телефонні сповіщення із сумісного телефона. Фільтрувати сповіщення можна за допомогою параметрів Під час заняття і Не під час занять.

Налаштування циферблата годинника

Ви можете змінити стиль циферблата й типи даних, які на ньому відображаються.

- 1 У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт **Циферблат годинника**.
- 2 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити стиль циферблата, виберіть поточний стиль.
 - Щоб змінити тип відображених даних на циферблаті годинника в обраному стилі, виберіть додаткову функцію.

Циферблат годинника відразу оновиться за новими параметрами.

Налаштування параметрів занять

Ви можете вибирати види занять, що відобразатимуться на годиннику.

- 1 У меню годинника Garmin Connect виберіть пункт **Параметри активності**.
- 2 Виберіть види занять, які відобразатимуться на годиннику.
ПРИМІТКА. заняття ходьбою й бігом видалити неможливо.
- 3 За потреби виберіть вид заняття, щоб налаштувати його параметри, як-от попередження й поля даних.

Позначення кіл

Ви можете налаштувати годинник таким чином, щоб він за допомогою функції Auto Lap® автоматично позначав кола щокілометра або щомілі. Це дає змогу порівнювати свої показники на різних етапах тренування.

ПРИМІТКА. для деяких видів активності функція Auto Lap не доступна.

- 1 У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт **Параметри активності**.
- 2 Виберіть тип заняття.
- 3 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.

Стан: вмикає й вимикає функції відстеження активності.

Автоматичний початок занять: дає змогу годиннику 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 змогу годиннику точніше обчислити пройдений шлях з урахуванням довжини вашого 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 задати ціль для денної кількості подоланих поверхів.

Денна кількість кроків: дає змогу задати ціль для денної кількості кроків. Ви можете ввімкнути параметр Автоматична ціль, щоб дозволити годиннику автоматично визначати вашу цільову кількість кроків.

Сповіщення про цілі: дає змогу вмикати й вимикати попередження про цілі або вимикати їх лише під час заняття. Попередження відображаються для цілі з кількості кроків за день і щотижневої цілі з інтенсивності у хвилинах.

Сповіщення щодо руху: дає змогу вмикати й вимикати Сповіщення щодо руху.

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

Щотижнева інтенсивність у хвилинах: дає змогу встановити ціль для тижневої кількості хвилин для занять із помірною й надмірною інтенсивністю. Годинник також дає змогу налаштувати зону пульсу для хвилин фізичного навантаження помірної інтенсивності та зону пульсу для хвилин фізичного навантаження високої інтенсивності. Можна також скористатися стандартним алгоритмом.

User Profile

У меню пристрою в програмі Garmin Connect виберіть Профіль користувача.

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

Сон: дає змогу вказати звичний час засинання та пробудження.

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

Інформація про пристрій

Заряджання 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.

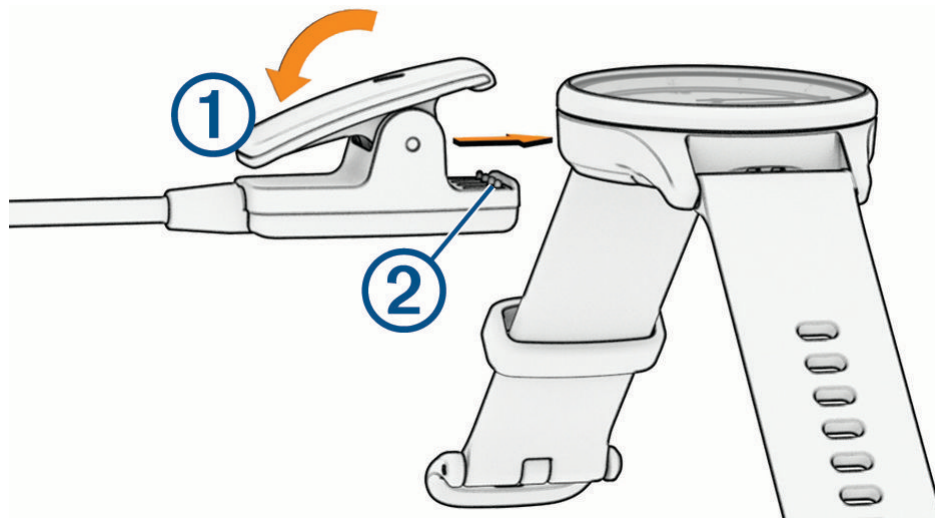
Забороняється використовувати кабель живлення, кабель даних та/або адаптер живлення, які постачаються не компанією Garmin або не пройшли відповідну сертифікацію.

Заборонено використовувати бездротові зарядні пристрої сторонніх виробників (не входять до комплекту постачання), що несумісні з пристроєм або не сертифіковані належним чином.

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 ([Догляд за пристроєм](#), стор. 31).

- 1 Затисніть затискач для заряджання ①.



- 2 Під'єднайте затискач до контактів на задній панелі годинника ②.
- 3 Під'єднайте USB-кабель до джерела живлення.
- 4 Повністю зарядіть годинник.

ПІДКАЗКА: щоб зарядити годинник бездротовим способом, використовуйте сертифіковану зарядну підставку Qi® (не входить до комплекту). Коли заряджаєте годинник бездротовим способом, двічі торкніться сенсорного екрана, щоб перевірити рівень заряду акумулятора.

Поради щодо заряджання годинника

- Надійно підключіть годинник до зарядного пристрою, щоб зарядити його за допомогою USB-кабелю (*Заряджання годинника, стор. 30*).
Також можна зарядити годинник, вставивши USB-кабель у схвалений компанією Garmin адаптер змінного струму зі стандартною розеткою або в USB-порт комп'ютера.
- Проведіть пальцем уліво, щоб переглянути графічне зображення залишку заряду акумулятора в меню керування.

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 солоної 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 за дуже низьких або високих температур, оскільки це може завдати йому непоправної шкоди.

Заміна браслетів

Годинник підтримує стандартні швидкорознімні браслети шириною 20 мм.



- 1 Щоб від'єднати браслет, посуньте швидкорознімну 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.

Перегляд нормативної інформації (електронного маркування) і даних про відповідність вимогам

Маркування для цього годинника 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 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть  >  > **Інфо** > **Нормативне**.

Технічні характеристики

Тип акумулятора	Вбудований літій-іонний акумулятор
Ресурс акумулятора	До 5 днів в інтелектуальному режимі До 1 дня додатково в режимі годинника
Діапазон робочих температур	Від -10 до 55 °C (від 14 до 131 °F)
Діапазон температур для заряджання	Від 0 до 45 °C (від 32 до 113 °F) із зарядним пристроєм USB. Від 0 до 32 °C (від 32 до 90 °F) із сумісним сертифікованим Qi бездротовим зарядним пристроєм (не входить у комплект)
Частота бездротового зв'язку	2,4 ГГц за максимальної потужності 2,43 дБм Максимум 13,56 МГц при -48,2 дБм Максимум 0,1483 МГц при -45,8 дБм
Ступінь захисту від впливу води	5 атмосфер ¹





Усунення несправностей

Чи сумісний мій телефон із моїм годинником?

Годинник vívomove Trend сумісний із телефонами, що підтримують технологію Bluetooth.

Інформацію про сумісність Bluetooth можна знайти на сторінці www.garmin.com/ble

Телефон не підключається до годинника

- Розташуйте годинник у межах досяжності вашого телефона.
- Якщо годинник уже під'єднано, вимкніть Bluetooth на годиннику та телефоні й увімкніть знову.
- Якщо годинник ще не під'єднано, увімкніть Bluetooth на телефоні.
- Запустіть програму Garmin Connect на телефоні, виберіть  або  і натисніть **Пристрої Garmin** > **Додати пристрій**, щоб перейти в режим сполучення.
- Торкніться сенсорного екрана годинника й утримуйте його, щоб відкрити меню. Виберіть  >  > **Спарувати телефон**, щоб перейти в режим сполучення.

¹ Пристрій витримує тиск, еквівалентний тискові на глибині 50 м. Щоб дізнатися більше, завітайте на веб-сторінку www.garmin.com/waterrating.

На годиннику відображається неправильний час

Годинник оновлює час і дату під час синхронізації. Годинник 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. 33](#)).

- 1 Переконайтеся, що встановлено автоматичний час ([Налаштування часу, стор. 28](#)).
- 2 Переконайтеся, що комп'ютер або телефон відображає правильний місцевий час.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Синхронізуйте годинник із комп'ютером ([Синхронізація даних із комп'ютером, стор. 25](#)).
 - Синхронізуйте годинник із телефоном ([Синхронізація даних із програмою Garmin Connect, стор. 25](#)).Дату й час буде автоматично оновлено.

Налаштування годинника вручну

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

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 Натисніть  або , поки хвилинна стрілка не показуватиме 12 годин.
- 4 Виберіть .
- 5 Натисніть  або , поки годинна стрілка не показуватиме 12 годин.
- 6 Виберіть .

З'явиться повідомлення **Налаштування завершено**.

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

Дисплей годинника погано видно надворі

Годинник 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. 29](#)).

Мій годинник не заряджається бездротовим способом

Якщо годинник, під'єднаний до сертифікованої зарядної підставки Qi (не входить до комплекту), не заряджається, скористайтеся цими порадами.

- Перевірте, чи зарядна підставка сертифікована за стандартом Qi та сумісна з годинником. Вертикальні зарядні стійки й автомобільні зарядні пристрої можуть бути несумісні з годинником.
- Переконайтеся, що годинник правильно розміщений на кільці зарядної підставки.
- Якщо на зарядній підставці кілька кілець, розташуйте годинник на першому кільці, як вказано позначками, або згідно з документацією виробника. Якщо перше кільце не заряджає годинник, спробуйте решту кілець.
- Приберіть годинник із зарядної підставки щонайменше на три секунди та знову покладіть його повільно на зарядну підставку, щоб встановити з'єднання.
- Після того як ви приберете годинник із зарядної підставки, від'єднайте її від джерела живлення на кілька секунд, а тоді знову під'єднайте.
- Не використовуйте зарядну підставку при високих температурах або під прямими сонячними променями.

Якщо годинник усе одно не заряджається, можливо, слід скористатися іншою сертифікованою зарядною підставкою Qi. Для отримання додаткової інформації про бездротове заряджання перейдіть за посиланням www.garmin.com/wirelesscharging.

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 (*Синхронізація даних із комп'ютером, стор. 25*).
- Синхронізуйте кількість кроків із програмою Garmin Connect (*Синхронізація даних із програмою Garmin Connect, стор. 25*).

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.

Мій рівень стресу не відображається

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

Для визначення рівня стресу годинник аналізує мінливість частоти серцевих скорочень під час періодів бездіяльності протягом дня. Він не визначає рівень стресу під час занять з обліком часу.

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

Значення інтенсивності у хвилинах блимає

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

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.

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.

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.



Збільшення тривалості заряду акумулятора

- Зменште яскравість екрана й тривалість увімкнення (*Налаштування екрана, стор. 26*).
- Зменште чутливість до жестів (*Налаштування екрана, стор. 26*).
- Вимкніть рухи зап'ястка (*Налаштування екрана, стор. 26*).
- У налаштуваннях центру сповіщень телефона обмежте кількість сповіщень, які відображаються на годиннику vívomove Trend (*Керування сповіщеннями, стор. 23*).
- Вимкніть інтелектуальні сповіщення (*Налаштування Bluetooth, стор. 27*).
- Вимикайте модуль Bluetooth, коли не використовуєте підключені функції (*Налаштування Bluetooth, стор. 27*).
- Зупиніть передавання даних пульсу на сполучені пристрої Garmin (*Передавання даних про пульс на пристрої Garmin, стор. 17*).
- Вимкніть пульсометр на зап'ястку (*Налаштування частоти серцевих скорочень і стресу, стор. 27*).

ПРИМІТКА. пульсометр на зап'ястку використовується для розрахунку фізичного навантаження надмірної інтенсивності у хвилинах, значення макс. VO₂, рівня стресу й спалених калорій (*Хвилини інтенсивного навантаження, стор. 7*).

Відновлення всіх заводських налаштувань

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

- 1 Щоб переглянути меню, торкніться сенсорного екрана й утримуйте його.
- 2 Виберіть  >  > **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 **Віднов. станд. налашт.**.
 - Щоб повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням і видалити всі введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Видал. дані й скин. налашт.**.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 годинника за допомогою програми Garmin Connect у вас має бути обліковий запис Garmin Connect; крім того, ви маєте сполучити годинник із сумісним телефоном (*Налаштування годинника, стор. 1*).

Синхронізуйте свій годинник із програмою Garmin Connect (*Синхронізація даних із програмою Garmin Connect, стор. 25*).

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

Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express

Перш ніж оновлювати програмне забезпечення годинника, необхідно завантажити й установити програму Garmin Express, а потім додати в ній свій годинник (*Синхронізація даних із комп'ютером, стор. 25*).

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Express надсилає її на годинник.
- 2 Після того як Garmin Express повністю надішле оновлення, від'єднайте годинник від комп'ютера.
Годинник установить оновлення.

Оновлення продукту

Установіть Garmin Express (www.garmin.com/express) на своєму комп'ютері. 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

- 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.
- Перейдіть на сторінку 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, 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. 38*), 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 дозволем від The Cooper Institute. Докладнішу інформацію див. на сторінці www.CooperInstitute.org.

