

IGPSPORT

Ръководство за потребителя на VeRun



СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ.....	1
Сдвояване.....	1
Общ преглед.....	1
Зареждане на часовника.....	3
Носене на часовника.....	4
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	4
История	6
Постижения.....	7
Днешна активност.....	9
Стъпки.....	10
Калории.....	10
Сърдечен ритъм.....	11
Кислород в кръвта.....	12
Стрес	13
Сън.....	14
Върхулавост на сърдечната честота (HRV).....	15
Способност за бягане.....	16
Способност за колоездене.....	18
Навигация.....	20
Статус на обучението.....	24
Тренировки.....	27
План за обучение.....	28
Времето.....	29
Минути на интензивност.....	30

Активни часове.....	31
Компас.....	32
Алтиметър.....	33
Барометър.....	34
Известия.....	35
Системни настройки	36
СИСТЕМНИ НАСТРОЙКИ.....	37
Персонализация.....	38
Сензори.....	41
Настройки на дисплея.....	44
Настройки на звука	47
Настройки на вибрацията.....	49
GPS.....	50
Режими на фокусиране.....	51
Мониторинг на здравето.....	55
Достъпност.....	60
Профил.....	63
Общи положения.....	67
КУТИЯ С ИНСТРУМЕНТИ.....	73
Аларма.....	74
Хронометър.....	76
Режим „Не безпокойте“.....	78
Заклучване на часовника.....	78
Режим на заспиване.....	79
Яркост.....	79

Таймер.....	79
Фенерче.....	81
Излъчване на човешки ресурси.....	81
Винаги включен дисплей.....	82
Жест.....	83
Метроном.....	84
Пестене на батерията.....	86
Управление на музиката.....	88
Намери телефона ми.....	89
Дихателни упражнения.....	90
iGPLink.....	93
Сензори.....	94
Заклучване с докосване.....	94
Системни настройки	94
ДЕЙНОСТИ.....	95
Дейности на открито.....	98
Дейност на закрито.....	100
Плуване.....	103
УСТРОЙСТВО.....	105
Преглед на информация за устройството.....	105
Грижа за устройството.....	106
Почистване на устройството.....	107
Смяна на лентите.....	107
Живот на батерията.....	108
Спецификации.....	108

ПРИЛОЖЕНИЕ.....	108
Ефект от обучението.....	109
Тренировъчно натоварване.....	110
Промени в тренировъчното натоварване.....	111
Издръжливост.....	111
Консумация на енергия.....	112
VO2 макс.	112

ВЪВЕДЕНИЕ

Сдвояване

За да използвате пълноценно вашия часовник VeRun, моля, изпълнете следните стъпки:

Задръжте бутона POWER или свържете часовника към зарядно устройство, за да го включите. Сканирайте QR кода или потърсете приложението iGPSPORT в App Store или Google Play, за да

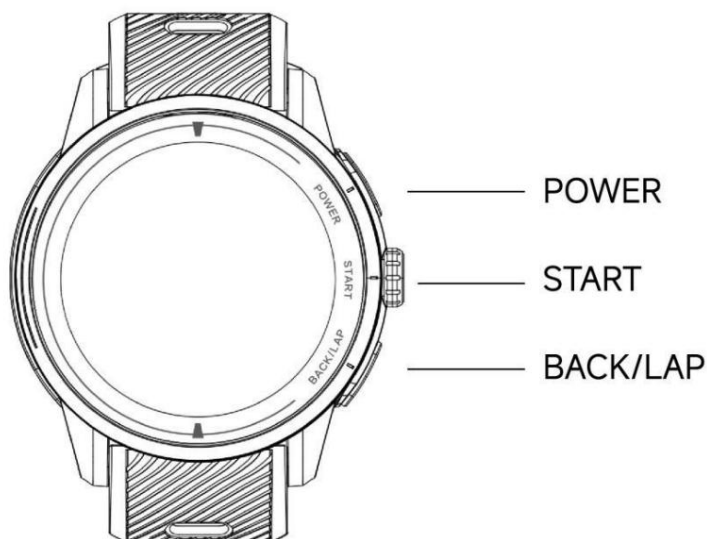
Изтеглете го и го инсталирайте, след което се регистрирайте и влезте в профила си.



На страницата с устройства докоснете „Добавяне на устройство“, сканирайте QR кода, показан на часовника, и

Следвайте инструкциите за сдвояване.

Общ преглед



Сензорен екран

Докоснете менюто, за да влезете в подменюто.

Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите през екрана. Плъзнете от левия край надясно, за да се върнете към предишния екран. Плъзнете от десния край наляво, за да „Запази“ (налично само в инструмента за избор на число

страница).

Бутон за захранване

Кратко натискане:

Изключване на екрана / Персонализирана функция

Изпълнявайте специфични функции за специални характеристики.

Продължително

натискане: Изключено захранване: Натиснете за 2 секунди, за да включите

захранването Включено захранване : Натиснете за 2 секунди, за да влезете в системни настройки или потребителски дефинирани настройки
екран с функции

Задръжте за 12-16 секунди, за да рестартирате принудително

Бутон СТАРТ

Кратко натискане:

Влизане в списъка с дейности (само от циферблата на часовника)

Потвърдете избора

Продължително натискане: Възобновяване на последното започнато действие (само от циферблата на часовника) Завъртане: Превъртане през екрана

Бутон НАЗАД

Кратко натискане:

Отмяна и връщане към предишния екран Обиколка (по време на

активност) Дълго натискане:

Натиснете за 2 секунди, за да влезете в кутията с инструменти

Състояние на GPS и икони за състояние

3 зелени сигнални лентички: Силен сигнал

2 жълти сигнални ленти: Добър сигнал

1 Червена сигнална лента: Слаб сигнал

Мигаща сива сигнална лента: Няма сигнал



ФУНКЦИИ НА БУТОНИТЕ

От циферблата на часовника:

Завъртете бутона СТАРТ, за да прегледате картите с приложения. Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да влезете в списъка с дейности, след което изберете и стартирайте дейност.

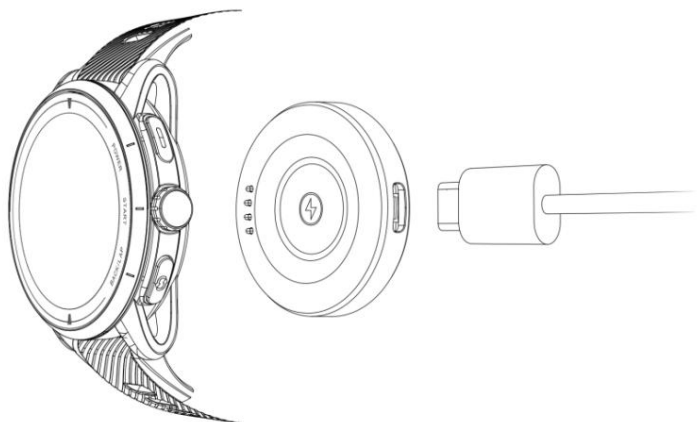
Натиснете продължително бутона POWER, за да влезете в системните настройки.

Натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в Toolbox (Кутията с инструменти).



Зареждане на часовника

За да се уверите, че часовникът функционира правилно, моля, уверете се, че задната му част и Уверете се, че околната среда е чиста и суха, преди да го зареждате или свързвате към компютър.



- 1 Включете края Type-C на кабела в порта за зареждане.
- 2 Прикрепете зарядната докинг станция магнитно към задната част на часовника.
- 3 Включете другия край на кабела за зареждане в стандартен USB порт за зареждане.
- 4 Часовникът ще покаже зареждане и текущото ниво на батерията. Пълно зареждане отнема приблизително 2 часа.
5. Изключете часовника, след като нивото на батерията достигне 100%.



Носене на часовника

Моля, носете часовника над костта на китката, като се уверите, че задната част на часовника е напълно затворена. контакт с кожата ви. По време на тренировка затегнете каишката правилно, за да предотвратите устройството да се движи по китката ви, което осигурява точни показания на пулса и данните. Ако имате чувствителна кожа или изпитвате раздразнение или дискомфорт след носене на часовника за дълъг период, моля, отстранете го незабавно, за да може кожата ви да се възстанови. Почиствайте редовно Почистете гърба на часовника и каишката с мека, влажна кърпа и ги дръжте сухи.

ПРИЛОЖЕНИЯ

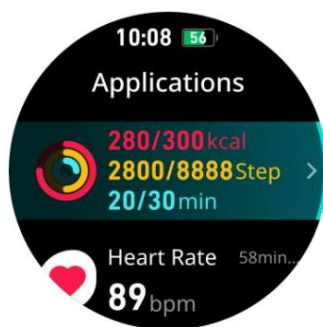
Часовникът е предварително зареден с приложения за бърз преглед на информация, което позволява

лесно да преглеждате здравни данни, данни за тренировки и други. Някои приложения изискват Bluetooth връзка с приложението iGPSPORT за получаване на данни. Например, след сдвояване с В приложението можете да преглеждате известия, информация за времето и други.

Поддържаните приложения се показват частично по подразбиране. Можете ръчно да добавяте или премахнете ги чрез приложението.

Преглед на приложенията

- 1 Завъртете бутона START от циферблата на часовника, за да превъртите през списъка с приложения с обобщени данни.



- 2 Изберете опция.
- 3 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да видите повече подробности.

История	Показва историята на активността ви
Днешната активност	Проследява стъпки, калории, минути интензивност и часове активност за ден.
Стъпка	Проследява дневния ви брой крачки, целта ви за крачки и данните за последните 7 дни.
Калории	Проследява ежедневно ви изгаряне на калории, калорийните ви цели и данните за последните 7 дни.
Сърдечен ритъм	Показва текущата сърдечна честота, която представлява броят удари на минута (уд/мин). Часовникът трябва да се носи правилно по време на измерване. Показва кривата на вариациите на сърдечната честота за деня, като маркира най-високата, най-ниската и сърдечната честота в покой. Чрез плъзгане до превключване на страници, можете да видите сърдечната честота в покой (RHR) и средната сърдечната честота в покой за последните 7 дни.
Кислород в кръвта	Можете да измервате нивото на кислород в кръвта ръчно или автоматично. Часовникът трябва да се носи правилно по време на измерване. Моля стойте неподвижно. Ако сте твърде активни, часовникът може да не е в състояние измерете нивата на кислород в кръвта си.
Стрес	Показва текущото ниво на стрес и неговата тенденция. Часовникът трябва да бъде носени правилно по време на измерване. Моля, стойте неподвижно. Ако сте

	твърде активен, часовникът може да не е в състояние да измери стреса.
Сън	Показва общото време на сън, резултата от съня, качеството на съня и съня анализ на етапите от предходната нощ, както и записи на съня от последните 7 дни. Показва записи за дрямка за текущия ден.
	Показва средната HRV (вариабилност на сърдечната честота) по време на сън, HRV на съня диапазон и базова линия. Като плъзнете, за да превключвате страници, можете да видите HRV за последните 7 дни и средната стойност на HRV за 7-дневния период.
Производителност при бягане	Оценява способността за бягане след 20+ минути с умерена/висока интензивност бягане.
Колоездене	Оценява способността за колоездене след 20+ минути умерена/висока интензивност колоездене (изисква свързване с измервател на мощност)
Статус на обучението	Показва текущото ви тренировъчно състояние, тренировъчно натоварване, коефициент на натоварване, 7-дневен натоварване и издръжливост, което ви показва как тренировките ви влияят на ниво на физическа подготовка и представяне
План за обучение	Показва вашия планиран тренировъчен план.
Навигация	Използва GPS за навигация по маршрута.
Тренировъчни сесии	Показва тренировъчни сесии, съхранени на часовника.
Времето	Показва текущите условия, прогнозата и данни за изгрев/залез.
Минути на интензивност	Проследява времето (в минути) на ежедневните упражнения с умерена до висока интензивност дейности, напредък по целите и данни от последните 7 дни.
Часове на активност	Проследява колко пъти ставате и се движите всеки ден (максимум веднъж на час), заедно с вашия целеви напредък и 7-дневна история.
Компас	Показва електронния компас, за да определи текущата ви посока.
Алтиметър	Показва текущата надморска височина.
Барометър	Показва текущото атмосферно налягане.
Известия	Когато известията са активирани в приложението iGPSPORT, часовникът може получавате обаждания, SMS и известия от приложения.
Системни настройки	Влезте в менюто със системни настройки на часовника, за да регулирате различни подробни конфигурации.

История

Устройството съхранява записи за минали дейности. Можете бързо да получите достъп до тях от вградения карта за история.

Всеки запис може да включва продължителност, разстояние, калории, пулс, средно темпо, средна

скорост или данни за обиколка.

Забележка: Когато паметта е пълна, най-старите записи ще бъдат презаписани.

История на преглежданията

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете История.

3 Изберете запис за дейност.



4 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите подробните данни за избраната дейност.

Изтриване на историята

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете История.

3 Изберете Изтриване на запис:

4 Изберете Изтриване на всички, за да премахнете всички записи за активност от устройството.

5 Изберете запис за активност и натиснете бутона СТАРТ, за да изтриете избрания запис от устройството.



Постижения

Преглед на постиженията

Когато завършите дадена дейност, часовникът показва всички нови лични постижения, които сте постигнали.

постигнато по време на тази дейност.

Личните ви постижения включват най-дългото ви времетраене в типичните дейности, най-доброто ви бягане на 5 км, най-доброто ви

10 км, най-добър полумаратон, най-добър пълен маратон, най-дълго разстояние с велосипед, най-дълго бягане разстояние, най-висока средна скорост, най-добро темпо, максимално изкачване, най-добра мощност на колхозене (изисква измервател на мощност), най-дълго разстояние на плуване, най-голям брой скачания на въже и други.

За да видите личните постижения за различни дейности, следвайте тези стъпки:

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Постижения.

3 Изберете постижение.



4 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите обобщението на постиженията.

5 Натиснете бутона СТАРТ и изберете Преглед, за да видите подробния запис.



Нулиране на постиженията

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Постижения.

3 Изберете постижение.

4 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите обобщението на постиженията.

5 Натиснете бутона СТАРТ и изберете Нулиране, за да нулирате съответния запис.

Забележка: След нулиране на постижение, съответното меню с постижения ще бъде премахнато от страницата с постижения и ще се появи, след като целта бъде постигната отново.

Когато текущите записи бъдат нулирани, съществуващите данни няма да се зачитат за класирането и оригиналните данни за активността няма да бъдат изтрети.



Днешна активност

„Днешна активност“ предоставя общ преглед на състоянието и целите ви за дневна активност. Тя показва постиженията на три основни дневни показателя – крачки, калории и интензивни минути – в диаграма с три пръстена и проследява 24-часови данни за крачки, калории, интензивни минути и активност. часове в графиката.

Когато в приложението са активирани известия за трите основни показатели (стъпки, калории, активни минути): Ако 1 или 2

от основните показатели достигнат целите си, часовникът ще покаже изскачащ прозорец известие, указващо кои 1 или 2 цели са постигнати.

Когато вече са постигнати 2 цели, постигането на 3-тата цел ще задейства изскачащ прозорец, уведомяващ, че целта за днешна активност е изпълнена.



Когато в приложението са активирани само 1 или 2 известия за гол:

Часовникът ще уведомява само за съответния(ите) отделен(и) гол(ове) и няма задействане на известието за цел за днешната активност.



Стъпки

Проследява дневните стъпки, напредъка по целта за стъпки и данните за стъпките за последните 7 дни.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Стъпки.

3 Натиснете бутона START, за да видите днешните стъпки, целта за крачки и 24-часовата диаграма с крачки.



4 Завъртете бутона START, за да видите общия брой крачки, средния брой дневни крачки и дневната цел постижение за последните 7 дни.



Калории

Проследява дневния прием на калории (kcal), напредъка по постигане на целта за калории и данните за калориите за последните 7 дни.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Калории.

3 Натиснете бутона START, за да видите днешния прием на калории, целта за калории и 24-часова калорийна диаграма.



4 Завъртете бутона СТАРТ, за да видите общия брой калории, средния дневен прием на калории и дневната цел постижение за последните 7 дни.



Сърдечен ритъм

Приложението „Сърдечен ритъм“ показва текущия ви сърдечен ритъм в удари в минута (bpm).

За точно измерване е необходимо правилно носене на часовника. Часовникът показва 24-часова крива на сърдечната честота за деня, показваща най-високата сърдечна честота, най-ниската сърдечна честота и

Сърдечна честота в покой (СРЧ). Плъзнете, за да превключвате страници, за да видите сърдечната честота в покой и средната стойност сърдечната честота в покой за последните 7 дни.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Пулс. ритъм.

3 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите текущата сърдечна честота (уд/мин), най-високата/най-ниската стойност за днес сърдечна честота, сърдечна честота в покой и 24-часова крива на сърдечната честота.



4 Завъртете бутона START, за да видите пулса в покой и средния пулс в покой

за последните 7 дни.



Кислород в кръвта

Приложението Blood Oxygen показва текущата ви кислородна сатурация в кръвта (SpO₂), показва нивото на кислород в кръвта ви. Часовникът показва 24-часова SpO₂ диаграма за ден, като се маркират най-високата, най-ниската и средната стойност на SpO₂. Плъзнете, за да превключвате страниците за преглед средната стойност на SpO₂ през последните 7 дни.

За точни измервания на SpO₂, носете часовника правилно, стойте неподвижно и дръжте ниво на ръката. Ако сте твърде активни, устройството може да не е в състояние да измери SpO₂. Тъй като вашият С увеличаване на надморската височина, нивото на кислород в кръвта ви може да намалее.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете SpO₂.

3 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите текущия SpO₂, най-високата/най-ниската стойност на SpO₂ за днес, средната стойност на SpO₂ и 24-часовата диаграма на SpO₂.



4 Завъртете бутона START, за да видите средната стойност на SpO₂ за последните 7 дни.



Стрес

Приложението „Стрес“ изчислява вашия резултат за стрес въз основа на HRV (вариабилност на сърдечната честота).

По-ниските резултати показват по-ниски нива на стрес.

Часовникът показва текущия резултат от стрес и ниво на стрес, заедно с 24-часово ниво на стрес.

графика за деня, като се открояват най-високият, най-ниският и средният стрес. Плъзнете, за да превключите страници, за да видите диаграмата на разпределението на стреса за деня и средния стрес през миналото 7 дни.

За точно измерване на стреса, носете часовника правилно, стойте неподвижно и дръжте ниво на ръката. Ако сте твърде активни, устройството може да не е в състояние да измери стреса.

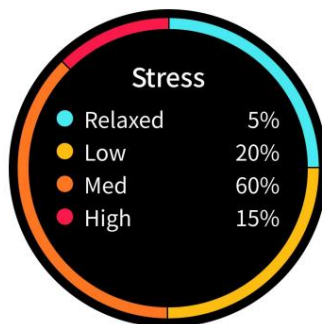
Описание на стреса:

0-20 Отпуснато (показва се в синьо)

21-40 Ниско (показва се в жълто)

41-70: Среден (показва се в оранжево)

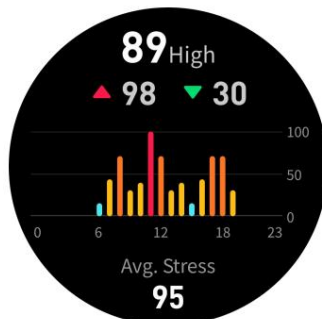
71-100: Високо (показва се в червено)



1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Стрес.

3 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите текущото натоварване, най-високото/най-ниското натоварване за днес, среден стрес и 24-часова диаграма на стреса.



4 Завъртете бутона START, за да видите диаграмата на разпределението на стреса за деня и среден стрес през последните 7 дни.



Сън

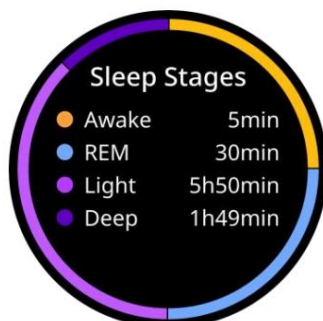
Носете часовника правилно преди лягане. Часовникът автоматично ще разпознае вашето спите и следете активността си при сън.

Сънят се категоризира на дълъг сън и дрямки.

Дългият сън обикновено се отнася до нощния сън, който обикновено трае повече от 3 часа.

Записаните данни включват общо време на сън, анализ на етапите на съня, тип сън, оценка на съня и качество на съня.

Фазите на съня включват дълбок сън, лек сън, REM фаза и будност.



Оценките за качество на съня съответстват на следните показатели:

90-100: Отличен

80-89: Добро

70-79: Подобрено

60-69: Справедливо

0-59: Слабо

Дрямките обикновено се отнасят до дневния сън, който обикновено трае между 20 минути и 3 часа.

Записите за дрямка включват само времето на начало на съня, времето на събуждане и продължителността на дрямката.

Можете да видите статистика за съня в приложението iGPSPORT.

Забележка: Дълбокият сън и REM фазата не се проследяват по време на дрямки. Поради кратката продължителност,

трудно е да се достигне дълбок сън и REM фаза, така че повечето дрямки се състоят предимно от лек сън.



Автоматично наблюдение на съня

1 Носете часовника правилно преди лягане.

2 От циферблата на часовника завъртете бутона СТАРТ, за да отворите списъка с приложения.

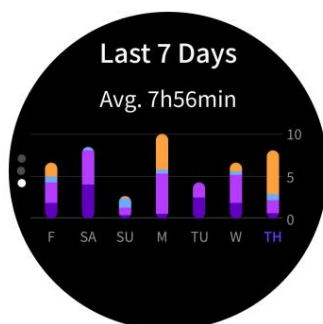
3 Изберете Заспиване.

4 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите данните за дългия сън от снощи.



5 Завъртете бутона START, за да видите анализа на етапите на съня, днешните записи за дрямка и записи за последните 7 дни.

6 След синхронизиране с приложението iGPSPORT, статистиката за съня може да се преглежда и в приложението.



Часовникът изчислява вашия личен статус на вариационност на сърдечната честота (HRV), като анализира вашата сърдечна честота по време на сън.

Тренировката, тренировките, сънят, храненето и здравословните навици могат да повлияят на сърдечната ви честота

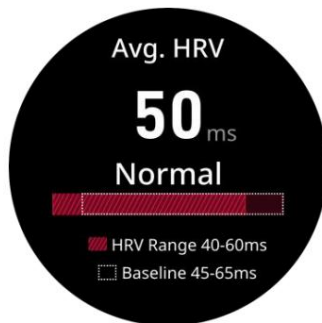
вариационност. Стойностите на HRV варират значително в зависимост от пола, възрастта и здравословното състояние. А

Балансираната HRV може да показва положителни здравословни признаци, като например добра тренировка и възстановяване

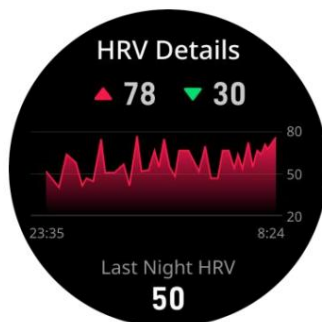
баланс, по-силно сърдечно-съдово здраве и по-добра адаптивност към стрес. Небалансиран или
Лошата HRV може да показва умора, необходимост от по-дълго възстановяване или повишен стрес.

След първата употреба или фабрично нулиране, носете часовника, за да записвате дълъг сън. Поне 7
Необходими са последователни дни данни за дълъг сън, за да се покаже вашият HRV статус. Можете да синхронизирате
часовника с приложението iGPSPORT, за да видите състоянието на вашата HRV.

- 1 Носете часовника правилно по време на сън за 7 дни дълъг сън.
- 2 От циферблата на часовника завъртете бутона СТАРТ, за да отворите списъка с приложения.
- 3 Изберете HRV.
- 4 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите средната HRV, диапазона на HRV и базовия диапазон.



- 5 Завъртете бутона START, за да видите подробната диаграма на HRV тенденциите от снощния сън.
- 6 Завъртете бутона START, за да видите средните данни за HRV за последните 7 дни.



Способност за бягане

Приложението за бягане показва вашите способности за бягане, като наблюдава и анализира различни
физиологични данни, използвайки усъвършенствани алгоритми за обучение.

- 1 Носете часовника и започнете бягане. Изпълнете бягане с умерена до висока интензивност
с продължителност поне 20 минути, за да се получи оценка на представянето в движение.
- 2 След активността часовникът ще анализира данните и ще покаже вашата физическа подготовка за бягане
резултат и оценка на картата за способности за бягане.

Елитен бегач: 65.0-80.0

Напреднал бегач: 40.0-64.9

Бегач за развлечение: 30.0-39.9

Начинаещ: 20.0-29.9

Новак: 10.0-19.9



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите подробен анализ на вашето ниво на физическа подготовка. Данните се представят в шестизмерна радарна диаграма, като всяко измерение се оценява по скала от 10 до 80.

Мощност

Ултра издръжливост

Аеробен капацитет

Аеробна мощност

Издръжливост

Анаеробен капацитет



4 Завъртете бутона START, за да видите диаграмата с пръстеновидни стойности на VO_2 Max, която показва най-скоро измерената стойност и ниво на VO_2 Max. Диаграмата с пръстеновидни стойности показва позицията на текущия ви VO_2 Max в скалата. Тя е разделена на 6 сегмента въз основа на пол и възраст, като стойностите се увеличават по посока на часовниковата стрелка. Вижте таблицата със стандартни нива на VO_2 Max в приложението. Тенденцията на VO_2 Max е показана в линейна диаграма, показваща данни от последните 4 седмици (28 дни).



5 Завъртете бутона START, за да видите прогнозираната производителност при бягане за четири типа

дисциплини: 5 км, 10 км, полумаратон и пълен маратон.



6 Завъртете бутона START, за да видите диаграмата с пръстени за темпо при лактатен праг, темпото при лактатен праг, нивото, сърдечната честота при лактатен праг и максималната сърдечна честота.



Способност за колоездене

Приложението „Колоездене“ показва вашите умения за колоездене, като наблюдава и анализира различни физиологични данни, използвайки усъвършенствани тренировъчни алгоритми.

1 Носете часовника, започнете колоездачна дейност и свържете измервател на мощност. Извършете каране на открито с умерена до висока интензивност с продължителност поне 20 минути, за да получите оценка на ефективността при колоездене.

2 След активността, часовникът ще анализира данните и ще покаже вашия резултат за колоездачна физическа подготовка и оценка на картата за колоездачни постижения. Елитен

колоездач 65.0-80.0

Напреднал колоездач: 40.0-64.9

Колоездач за любители: 30.0-39.9 Начинаещ:

20.0-29.9

Новак: 10.0-19.9



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите подробен анализ на вашето ниво на физическа подготовка. Данните са

представени в шестизмерна радарна диаграма, като всяко измерение е оценено по скала от 10 до 80.

Мощност

Ултра издръжливост

Аеробен капацитет

Аеробна сила

Издръжливост

Анаеробен капацитет



4 Завъртете бутона START, за да видите диаграмата с пръстеновидни стойности на VO_2 Max, която показва най-скоро измерената стойност и ниво на VO_2 Max. Диаграмата с пръстеновидни стойности показва позицията на текущия ви VO_2 Max в скалата. Тя е разделена на 6 сегмента въз основа на пол и възраст, като стойностите се увеличават по посока на часовниковата стрелка. Вижте таблицата със стандартни нива на VO_2 Max в приложението. Тенденцията на VO_2 Max е показана в линейна диаграма, показваща данни от последните 4 седмици (28 дни).



5 Завъртете бутона START, за да видите таблицата със съотношението мощност/тегло на FTP. Таблицата показва най-скорошното изчислено съотношение мощност/тегло, нивото на FTP, функционалния праг на мощност (FTP) и максималната аеробна мощност (MAP).



Навигация

Часовникът поддържа навигация по маршрут за дейности на открито с GPS, включително бягане, пътеки

бягане, ходене, колоездене, пътуване до работа, езда на дълги разстояния, алпинизъм, туризъм.

Можете да използвате функцията за GPS навигация на часовника, за да преглеждате маршрути на картата и

Следвайте курса до вашата дестинация. Както маршрутите, изпратени от приложението, така и историята на дейностите

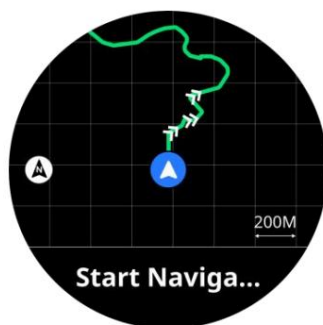
Поддържат се записи, съхранени на часовника.



Часовникът показва началната точка и началния участък от маршрута на екрана.

Мащабът по подразбиране е 1:200 м.

Когато пристигнете в началната точка, часовникът ще покаже съобщение „Стартиране на навигацията“.



По време на навигация часовникът ще ви подкани преди предстоящ завой.



Когато стигнете до дестинацията, часовникът ще покаже „Край на навигацията“.



Навигация в записите за дейности

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Навигация Записи за дейности.



3 Завъртете бутона START, за да изберете запис, след което натиснете бутона START.



4 Изберете Старт / Обратна навигация.

5 Натиснете бутона START, за да започнете. Ще се покаже навигационна информация.



Навигация по маршрута

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Навигация Маршрути.



3 Завъртете бутона START, за да изберете маршрут, след което натиснете бутона START.

4 Изберете Старт / Обратна навигация.

5 Натиснете бутона START, за да започнете. Ще се покаже навигационна информация.



Настройки за навигация

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Навигация Настройки на навигацията.

3 Налични опции:

Ориентация на картата: Задайте посоката на показване на картата.

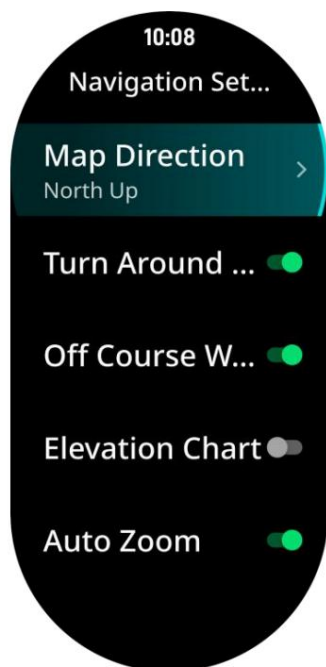
Посока нагоре: Горната част на екрана показва текущата ви посока. Север нагоре: Горната част на екрана е фиксирана на север.

Предупреждения за завои: Подсказки преди предстоящи завои.

Предупреждения за отклонения от курса: Уведомяват ви, ако позицията ви се отклонява от маршрута.

Показване на карта на надморската височина: Показване на информация за надморската височина (не е налично, ако импортираният маршрут няма данни за надморска височина).

Автоматично мащабиране.



Спиране на навигацията

1 По време на навигация натиснете бутона СТАРТ.

2 Изберете „Спиране на навигацията“, за да прекратите навигацията. Дейността ще продължи.

Забележка: Когато навигацията приключи, или е спряно, свързани страници (карта, кота и навигация данните) ще се затворят автоматично.

Превключване на маршрути

Можете да превключите към друг маршрут по време на навигация.

1 По време на навигация натиснете бутона СТАРТ.

2 Изберете Навигация, за да влезете в страницата за навигация по време на тренировка и да изберете нов маршрут.

Връщане към началото

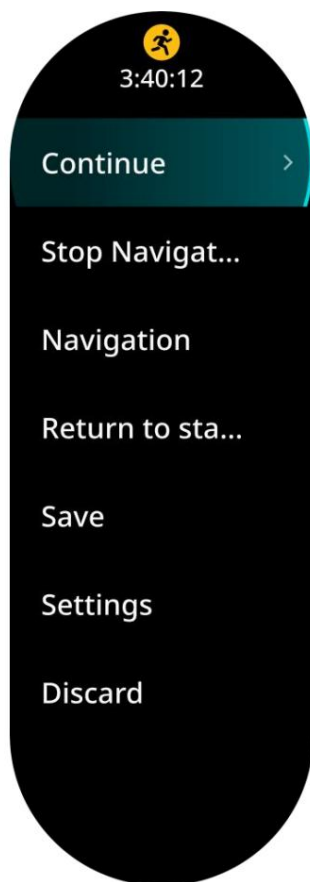
Можете също да изберете да се върнете към началната точка по време на навигация.

1 По време на навигация натиснете бутона СТАРТ.

2 Изберете „Връщане към началото“ и часовникът ще ви подкани да потвърдите.

3 Изберете Да, за да влезете в режим на връщане.

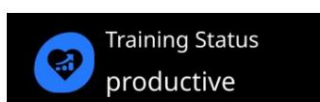
В режим „Връщане“ часовникът използва текущото ви местоположение като начална точка и вашето началното местоположение на тренировката като дестинация за навигация в реално време.



Статус на обучението

Следи състоянието на тренировката ви, тенденциите в натоварването, 7-дневното тренировъчно натоварване и данни, свързани с възстановяването.

Това показва вашата готовност за обучение и предоставя кратка оценка.



1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете „Статус на тренировка“ и натиснете бутона СТАРТ.

3 Завъртете бутона СТАРТ, за да превъртите през страницата и да видите състоянието на тренировката, заредете

тенденции, тренировъчно натоварване за последните 7 дни и данни за възстановяване.



Оценка и описание на състоянието на обучението

Бързо Възстановяване	Тренировъчно натоварване Ниво на физическа подготовка	Неотдавнашното намаляване на тренировките позволи на тялото ви да се възстановите бързо. В момента сте в подходящо състояние за състезание!
Продуктивен	Тренировъчно натоварване Ниво на физическа подготовка	Тренировъчното ви натоварване постоянно подобрява физическата ви форма ниво. Продължавайте с добрата работа!
Автобиография Обучение	Тренировъчно натоварване Ниво на физическа подготовка	След адекватно възстановяване се препоръчва да увеличите тренировъчното натоварване, за да избегнете влошаване на физическата форма.
Поддържане на тренировъчното натоварване	Ниво на физическа подготовка	Тренировъчното ви натоварване е добро, а физическата ви форма е нормална. Помислете за умерено увеличаване на тренировъчното натоварване до постигане на напредък.
Непродуктивно Д	Тренировъчно натоварване Ниво на физическа подготовка	Тренировъчното ти натоварване е добро, но физическата ти форма е намаляла. Прегледайте тренировъчния си план и здравословното си състояние, за да си помогнете възстановяване.
Детренировка	Тренировъчно натоварване Ниво на физическа подготовка	Изглежда си спрял да тренираш, а фитнесът е... отказан. Помислете за увеличаване на тренировъчното натоварване подходящо, за да възвърне напредъка си.
Прекалено много г	Тренировъчно натоварване Ниво на физическа подготовка	Тренировъчното ви натоварване се е увеличило значително, но физическата форма е намаляла. Намалете тренировъчното натоварване и позволете повече време за възстановяване.
Няма статус	Тренировъчно натоварване Ниво на физическа подготовка	Препоръчително е часовникът да се носи ежедневно и извършете поне 20 минути тренировка с умерена до висока интензивност, за да постигнете нов тренировъчен статус.

Тенденция на натоварването



Показва диаграмата на съотношението на натоварване, препоръките за тренировъчно натоварване и диаграмата на тенденциите в натоварването.

Диаграма на пръстеновидното съотношение на натоварване: Алгоритъмът изчислява съотношението на натоварване и показва тока позиция на скалата като пръстеновидна диаграма.

Препоръки за тренировъчно натоварване: Въз основа на текущото тренировъчно натоварване, съответното

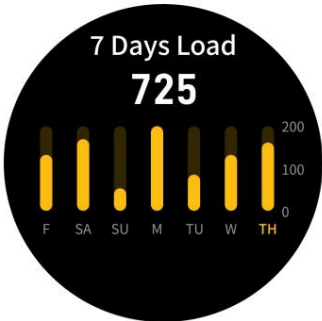
Съветът е показан съгласно таблицата по-долу.

Състояние на зареждане	Коефициент на натоварване	Препоръка
Високо	>1.5	Скорешното тренировъчно натоварване е прекомерно. Препоръчително е да се намали интензивността на тренировките.
Балансиран	0.8-1.5	Скорешното тренировъчно натоварване е подходящо. То е препоръчва се поддържане на текущата интензивност.
Ниско	<0.8	Скорешното тренировъчно натоварване е ниско. Препоръчително е да увеличите интензивността на тренировките.

Диаграма на тенденцията на натоварването: Показва съотношението на тренировъчното натоварване за последните 4 седмици в линейна диаграма.

Тренировъчно натоварване

Показва 7-дневно тренировъчно натоварване и диаграма на тренировъчното натоварване.



7-дневно тренировъчно натоварване: Часовникът изчислява общото тренировъчно натоварване през последните 7 дни,
включително и днес.

Диаграма на тренировъчното натоварване: Показва дневното тренировъчно натоварване за последните 7 дни във формат на стълбовидна диаграма.

Състояние на възстановяване

Страницата показва диаграмата за възстановяване, показваща стойността на възстановяването в реално време и възстановяването.
време.



Издръжливост в реално време : Показва текущия процент на издръжливост в пръстеновидна диаграма с цветове показващ текущото състояние на възстановяване.

Издръжливост при възстановяване : По подразбиране е 100%. След тренировка показва оставащата издръжливост от най-скорошната сесия.

В неактивно състояние, текущата издръжливост се изчислява въз основа на оставащата издръжливост.

от най-скорошната тренировка и времето за възстановяване. Времето за възстановяване се определя от алгоритъма след последната тренировка.

Състояние на възстановяване: Вижте таблицата по-долу, за да видите съответното възстановяване на издръжливостта състояние въз основа на текущия диапазон на издръжливост.

Възстановяване Статус	Издръжливост Процент (%)	Препоръка
Пълен	86-100	Вие сте напълно или почти напълно възстановени и може да извършва високоинтензивни тренировки.
Добре	61-85	Вашият възстановителен статус е добър и вие сте готови за следващата тренировка.
Умерено	41-60	Възстановяваш се както се очакваше. Това е препоръчва се намаляване на интензивността на тренировките и почивка.
Ниско	16-40	Много сте уморени. Необходима е незабавна почивка. препоръчва се за възстановяване на енергията.
Изтощен	0,0-15	Вие сте изключително уморени. Незабавна почивка. Препоръчва се за възстановяване на енергията.

Тренировки

Часовникът има три вградени тренировки: Тест за максимален пулс при бягане / Лактатен праг

Тест за пулс за бягане / каране FTP тест

Започнете тренировки

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Тренировки.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите стъпките на тренировката.



4 Натиснете бутона СТАРТ, за да изберете типа дейност (само дейности, поддържани от

Ще бъдат показани тренировки).

5 Натиснете бутона СТАРТ, за да стартирате.

6 След като тренировката започне, екранът на часовника ще показва всяка стъпка от тренировката и ръководството

теб по време на тренировката.

План за обучение

Можете да персонализирате тренировъчните си планове, като зададете цели, разстояние, продължителност и целеви калории

за всеки етап. По време на тренировка можете да видите страницата с данни за тренировката, която включва

стъпки за тренировка, разстояние, каданс и други.

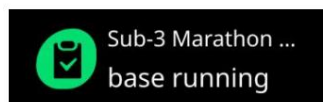
Освен това можете да създавате или намирате още тренировки чрез приложението iGPSPORT или да изберете

план за тренировка и го синхронизирате с часовника.

Започнете тренировъчни планове

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

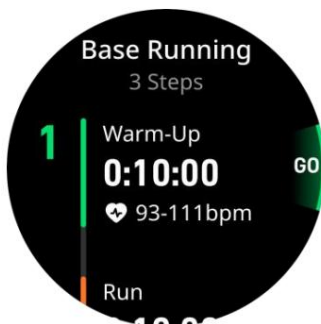
2 Изберете Планове за обучение.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите днешната тренировка.



4 Натиснете бутона СТАРТ, за да започнете днешната тренировка.



5 Натиснете бутона СТАРТ, за да изберете дейността (само дейности, поддържани от Тренировки ще бъде показано).



6 Натиснете бутона СТАРТ, за да стартирате.

След като тренировката започне, екранът на часовника ще показва всяка стъпка от тренировката и ще ви насочва чрез тренировката.

Времето

Часовникът предлага прогнози за времето, за да подпомогне дейностите на открито и да гарантира безопасността. Данните за времето се актуализират чрез Bluetooth, когато е свързано с приложението iGPSPORT.

Вижте времето

1 От страницата с циферблата на часовника завъртете бутона СТАРТ, за да отворите списъка с приложения.

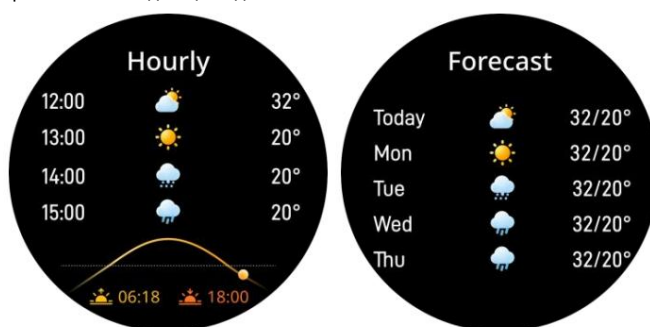
2 Изберете Времето.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите информацията за времето в текущия град, включително температура, влажност, скорост на вятъра и качество на въздуха.



4 Завъртете бутона START, за да видите почасовата прогноза за текущия ден и дневната прогноза за следващите дни.



Минути на интензивност

Според препоръките на Световната здравна организация (СЗО), възрастните

трябва да извършват поне 150 минути активност с умерена интензивност (като например бързо ходене)

на седмица или 75 минути интензивна активност, като бягане или каране на колело.

Препоръчва се и умерена силова тренировка за подобряване както на сърдечно-съдовата система.

издръжливост и мускулна сила, като по този начин подобрява цялостната физическа форма.

Часовникът проследява интензивността на вашата активност и записва времето, което прекарвате в дейности с умерена до

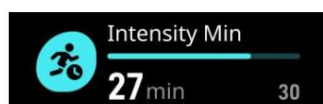
висока интензивност, като използва данните за сърдечната честота като основна отправна точка. И двете

Минутите с умерена и интензивна тренировка се сумират, за да се изчисли общият ви брой минути с интензивна тренировка.

Проследява вашите минути на дневна интензивност, целевата продължителност и данните за последните 7 дни.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Интензивни минути.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите днешните минути интензивност, целевата продължителност и

24-часова диаграма на минутите на интензивност.



4 Завъртете бутона START, за да видите общия брой минути интензивност за последните 7 дни, средно дневни минути и ежедневно постигане на цели.



Активни часове

Активните часове проследяват дали сте извършвали достатъчно активност в изправено положение всеки час (известно още като статистика за стоене). „Активни часове“ отчита дневния брой дейности, свързани със стоене (максимум веднъж на час), напредъка на целта и данните за последните 7 дни.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Активни часове.



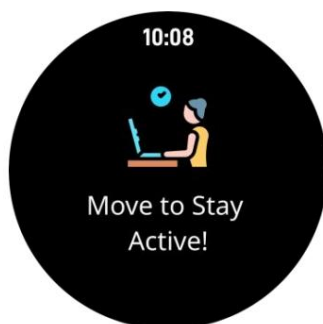
3 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите активните часове за днес, целта и 24-часовата активност диаграма.



4 Завъртете бутона START, за да видите общия брой активни часове за последните 7 дни, средно дневни активни часове и ежедневно постигане на цели.



Ако часовникът засече недостатъчна активност в стоене през текущия час, той ще ви напомни да се движите в 50-ата минута на този час.



Компас

Часовникът има вграден компас, който показва текущата ви посока.

1 От страницата с циферблата на часовника завъртете бутона СТАРТ, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Компас.



3 Натиснете бутона START, за да влезете в компаса. Часовникът ще покаже текущото посока и ъгъл.

4 Когато се завъртите, часовникът ще актуализира посоката в реално време.



Калибриране на компаса

Ръчно калибриране е необходимо преди първата употреба.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Компас.

3 Натиснете бутона START, за да влезете в компаса. Часовникът ще ви подкани да калибрирате е необходимо.



4 Следвайте инструкциите на екрана, за да движите часовника по фигура осмица.

5 Ако се показва „Компасът е калибриран“, часовникът ще показва текущата посока и ъгъл.



6 Ако се покаже „Калибрирането на компаса е неуспешно“, опитайте отново.



Алтиметър

Часовникът има вграден алтиметър и барометър, които непрекъснато отчитат надморската височина и

данни за въздушното налягане. Алтиметърът изчислява изкачването въз основа на промените в въздушното налягане.

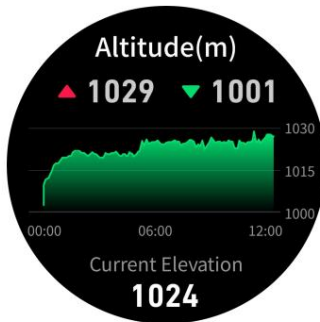
Поддържа проследяване на надморската височина и изчисляване на наклона по време на тренировки, а също така може да записва дневна информация за надморската височина.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Надморска височина.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите 12-часова линейна диаграма с данни за надморската височина, актуализирана на всеки 10 минути.



4 Завъртете бутона START, за да калибрирате данните за надморската височина. Има два начина за калибриране методи: Ръчно калибриране и GPS калибриране.



5 За ръчно калибриране въведете данните стъпка по стъпка и натиснете бутона СТАРТ, за да спаси.

6 За GPS калибриране излезте навън на открито. След успешно GPS позициониране, ще се появи изскачащ прозорец, показващ калибрираната текуща надморска височина. Натиснете бутона СТАРТ, за да пълно калибриране.

Барометър

Часовникът има вграден барометър, който непрекъснато събира данни за атмосферното налягане.

Барометърът показва атмосферното налягане въз основа на надморската височина, измерена по време на най-скорошното калибриране на висотомера (вижте Настройки на висотомера, страница 38).

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Барометър.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите 12-часова линейна диаграма с данни за атмосферното налягане (hPa),

актуализира се на всеки 10 минути.



Известия

Известията служат като унифициран модул за известия за съобщения, което ви позволява да получавате известия от телефона ви. Поддържа три вида: разговори, съобщения и други приложения

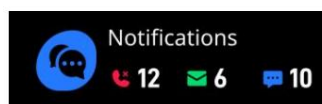
Известия. Картата „Известия“ показва броя на съобщенията за всеки тип.

Забележка: Тази функция изисква часовникът да е свързан с приложението iGPSPORT и известяване за съобщения трябва да е активиран в приложението.

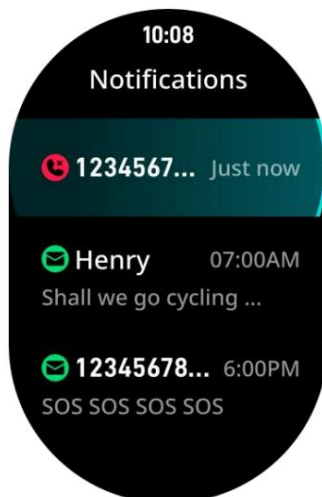
Преглед на известията

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Известия.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите списъка с известия за съобщения.



4 Изберете известие.

5 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите повече подробности.

6 Натиснете бутона BACK, за да се върнете на предишната страница.

Забележка: След преглед на подробностите за известие ИЗВЕСТИЕ, часовникът автоматично ще го изтрие при излизане от страницата с подробности.

Изчистване на всички съобщения

- 1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.
- 2 Изберете Известия.
- 3 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите списъка с известия за съобщения.
- 4 Завъртете бутона СТАРТ, за да изберете Изчисти всички.
- 5 Натиснете бутона СТАРТ, за да изчистите успешно всички съобщения.



Сигнали за входящи повиквания

Когато свързан телефон получи повикване, часовникът ще покаже името на обаждащия се или телефонен номер.

Натиснете кратко бутона НАЗАД, за да затворите изскачащия прозорец на часовника.



Системни настройки

Системните настройки предоставят достъп до менюто с настройки на часовника и ви позволяват да конфигурирате следните опции:

Персонализация

Сензори

Дисплей

Звук

Вибрация

GPS

Режим на фокусиране

Мониторинг на здравето

Достъпност

Профил

Общи

СИСТЕМНИ НАСТРОЙКИ

Системните настройки предоставят достъп до конфигурирането " менюто с настройки и ви позволява да на следните опции на часовника:

Персонализация: Задаване на циферблати и цветове на темата.

Сензори: Добавяне или премахване на сензори.

Дисплей: Регулиране на настройките на екрана.

Звук: Конфигуриране на звуците на часовника, като например предупреждения и тонове на бутоните. Вибрация: Конфигуриране на вибрациите на часовника, включително вибрации на предупреждения и бутони.

GPS: Превключване на GPS режими.

Режим на фокус: Активиране/деактивиране на режим „Не безпокойте“, задаване на планиран режим „Не безпокойте“; активиране/деактивиране

Режим на заспиване, задаване на планове за сън и време за сън, активиране/деактивиране на аларми за събуждане и известия за лягане.

Мониторинг на здравето

Активиране или деактивиране на предупрежденията за висок/нисък пулс и задаване на съответните прагове; честота на измерване на сърдечната честота.

Превключване на режима за наблюдение на кислорода в кръвта.

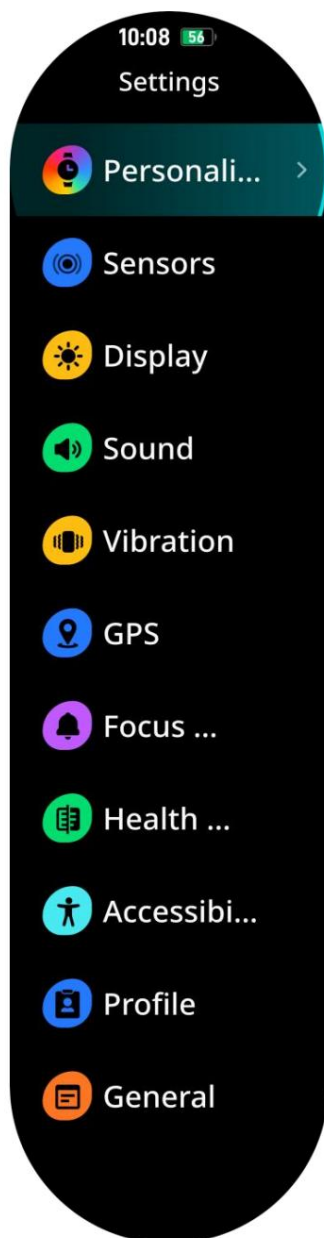
Превключване на режима за наблюдение на стреса, активиране/деактивиране на предупрежденията за стрес и задаване на предупреждение за стрес прагове.

Достъпност: Конфигуриране на клавишни комбинации, активиране/деактивиране на автоматично заключване на екрана и изберете носене за лява или дясна ръка.

Профил: Активиране/деактивиране на автоматичното разпознаване за бягане, Максимален пулс при бягане

Лактатен праг, сърдечна честота и FTP при колхозене или ръчно въвеждане на стойности; задаване от потребителя лична информация.

Общи: Задаване на дата и час, премахване на вдвояване, рестартиране, изключване, нулиране или преглед на информация за часовника.



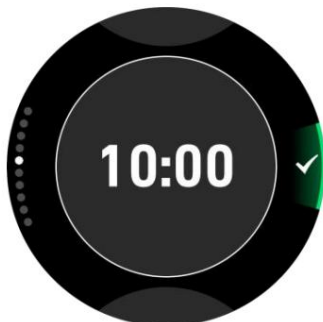
Персонализация

Могат да се персонализират само редактируеми циферблати. Влезте в тази страница, за да редактирате цветовете или компонентите на циферблата. Редактируемите циферблати са маркирани с икона за редактиране на позицията на бутона POWER, както е показано.

Редактируем циферблат



Нередактируем циферблат



Редактиране на циферблата на часовника

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки Персонализация Циферблат.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да влезете в списъка с циферблати. Изберете един редактируем циферблат, който да

редактиране.

4 Натиснете бутона POWER, за да редактирате цвета на текущия циферблат.



5 Завъртете бутона START, за да превключите цветовете.

6 Натиснете бутона СТАРТ, за да запазите избрания цвят.

7 Натиснете бутона POWER, за да редактирате текущия компонент и да влезете в списъка с компоненти.



8 Натиснете бутона СТАРТ, за да превключите към друг компонент.

9 Часовникът автоматично ще се върне към редактиране на компоненти, фокусирайки се върху следващия компонент или завъртете бутона СТАРТ, за да изберете компонента, който искате да редактирате.

10 Натиснете бутона POWER, за да редактирате следващия компонент и повторете стъпка 9.

11 Когато редактирането приключи, натиснете бутона СТАРТ, за да запазите настройките.

Ако типът циферблат на часовника е с цвят на тема, няма функция за редактиране на компоненти.

Стъпки 7-10 ще бъдат пропуснати.

Цвят на темата

Задаването на цвят на тема ви позволява да промените цвета на фокуса и цвета на линията на мрежата. страници с дейности.

1 От страницата с циферблата на часовника завъртете бутона СТАРТ, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки Персонализация Цвят на темата.



3 Завъртете бутона START, за да превключите цветовете.



4 Натиснете бутона СТАРТ, за да запазите избрания цвят.

След като цветът на темата е зададен, цветът на глобалния фокус и линиите на мрежата върху данните за активността страниците ще се променят в избрания цвят.

Сензори

Часовникът е с няколко вградени сензора и поддържа sdвояване с външни устройства.
безжични сензори.

Безжични сензори

Устройството може да се sdвои с безжични ANT+ или Bluetooth сензори. След като бъде sdвоено, можете персонализирайте полетата с данни, показвани по време на дейности.

Видове сензори	Описание
Външен HR	Можете да използвате външен сензор, HR50 монитор за пулс, за да видите данни за сърдечната честота по време на вашите дейности.
Бягане Динамика (ANT+)	Подслъзванията за динамика на бягане и някои сензори за пулс могат да предоставят данни за динамиката на бягане, като например каданс, дължина на крачката, терен време за контакт, баланс на мощността, вертикално трептене и вертикално съотношение.
Каденс	Можете да прикрепите сензори за скорост към велосипеда си и да преглеждате данните по време на вашето пътуване.
Скорост	Можете да прикрепите сензори за скорост към велосипеда си и да преглеждате данните по време на вашето пътуване.
Скорост/Каденс (БЛЕ)	Можете да прикрепите сензори за скорост или каданс към велосипеда си и да виждате данни по време на вашето пътуване.
Мощност (ANT+)	Можете да използвате измервателя на мощност, за да видите данните за мощността си. Можете

	коригирайте зоните си на мощност, за да съответстват на вашите цели и способности; , или използвайте известия за диапазон, за да получавате известия, когато достигнете определена зона на мощност
Умен	Свържете часовника с интелигентен тренажор за закрито, за да симулирате съпротивление
Треньор (ANT+)	и оценки по време на карането или тренировката.

Приоритет на данните от сензорите

Пулс: Външен > Вграден

Каденс (бягане): Динамика на бягане = HR лента > Вградена

Дължина на крачката: Динамика на бягане = HR лента > Вградена

Каденс (колхозене): PWR > CAD = S&C > FE-C

Скорост : FE-C > PWR > SPD = S&C > GPS

Мощност: PWR > FE-C

Сдвояване на безжични сензори

Преди да сдвоите безжичните сензори, уверете се, че носите сензора за пулс или че

другите видове сензори са правилно свързани и включени. Когато свързвате безжична сензора чрез ANT+ или Bluetooth за първи път, устройството трябва да бъде сдвоено със сензора.

Ако сензорът поддържа както ANT+, така и Bluetooth, се препоръчва сдвояване с ANT+.

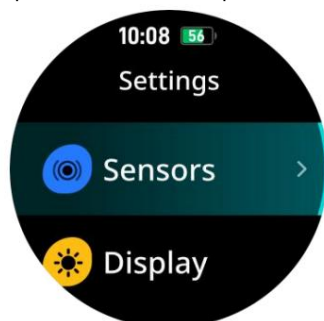
След като бъде сдвоено, устройството автоматично ще се свърже със сензора следващия път, когато стартирате активност, стига сензорът да е включен и да е в обхват.

Разстоянието между устройството и сензора трябва да бъде в рамките на 3 метра.

Забележка: По време на сдвояване, стойте на поне 10 метра от други сензори.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Сензори -> Добавяне на сензор.





3 Изберете тип сензор:

ANT+ сензор

Bluetooth сензор



4 От списъка с открити сензори, отметнете сензора, който искате да свържете, и изберете

Свържете се.



5 След като сензорът бъде сдвоен с часовника, състоянието му ще се промени на **Свързан**. The

След това данните от сензорите ще се появят на страниците с данни.



Премахване/активиране на сензор

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Сензори, за да отворите списъка със сензори, след което изберете сензора, който искате

искате да редактирате.

3 Натиснете бутона СТАРТ, за да влезете в страницата на избрания сензор.

4 Натиснете бутона СТАРТ, за да превключите: включете го, за да активирате сензора, или го изключете изключете, за да деактивирате сензора, без да го сваляте.



5 Завъртете бутона СТАРТ, за да изберете Премахване.

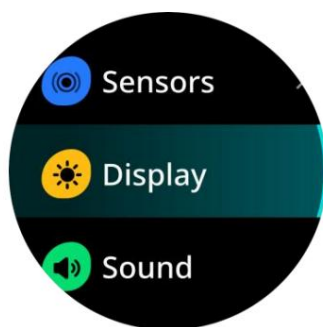
6 Натиснете бутона СТАРТ. Часовникът ще ви подкани да потвърдите премахването.



7 Натиснете отново бутона СТАРТ, за да завършите премахването, или натиснете бутона НАЗАД, за да отмени.

Настройки на дисплея

Влезте в това меню, за да редактирате настройките на дисплея на часовника.



Настройки на яркостта

1 От страницата с циферблата на часовника завъртете бутона СТАРТ, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки > Дисплей > Яркост.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да активирате/деактивирате превключвателя за автоматична яркост.



4 Когато автоматичната яркост е деактивирана, отдолу ще се появи опция за регулиране на яркостта.



5 Завъртете бутона СТАРТ, за да изберете Brightness Adjustment (Регулиране на яркостта), и натиснете бутона СТАРТ, за да влезете в страницата с настройки на яркостта.

6 Завъртете бутона СТАРТ, за да регулирате яркостта на екрана.

7 Натиснете бутона СТАРТ, за да се върнете и да запазите настройката за яркост.

Настройки за време на изчакване на екрана

Можете да зададете времето за изчакване, което определя времето, преди екранът да се изключи автоматично.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона СТАРТ, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки > Дисплей > Време за изключване на екрана.

3 Натиснете бутона СТАРТ, за да видите наличните опции за време за изчакване.

4 Завъртете бутона СТАРТ, за да превключвате между опциите за време на изчакване.

5 Натиснете бутона СТАРТ, за да запазите настройката.



Активиране/деактивиране на събуждане при повдигане на китката

Когато е активирана функцията „Събуждане при повдигане на китката“, екранът ще светне, когато повдигнете китката си или когато часовникът е обърнат към тялото ви.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки > Дисплей > Събуждане при повдигане на китката.

3 Натиснете бутона СТАРТ, за да включите или изключите тази опция.



Активиране/деактивиране на винаги включен дисплей

Когато режимът „Винаги включен дисплей“ е активиран, екранът ще влезе в режим AOD след изключване, все още показвайки някаква кратка информация.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки > Дисплей > Винаги включен дисплей.

3 Натиснете бутона СТАРТ, за да включите или изключите тази опция.

Забележка: Активирането на функцията „Винаги включен дисплей“ ще увеличи значително консумацията на енергия и съкрати живота на батерията.



Активиране/деактивиране на винаги включен дисплей по време на активност

Когато е активирана функцията „Винаги включен дисплей по време на активност“, след като започне активност, часовникът екранът ще продължи да показва данни дори след зададеното време за изчакване на екрана или когато китката е в режим на заспиване. режимът е задействан. Яркостта ще се регулира автоматично, за да можете да видите данните по всяко време. Тази настройка може да повлияе на живота на батерията и живота на дисплея.

- 1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.
- 2 Изберете Системни настройки -> Дисплей -> Винаги включен дисплей по време на активност.
- 3 Натиснете бутона СТАРТ, за да включите или изключите тази опция.



Настройки на звука

Задайте тоновете за известяване.



- 1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.
- 2 Изберете Системни настройки -> Звук -> Сигнали за известяване.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да влезете в менюто с опции.

4 Завъртете бутона СТАРТ, за да превключвате между опциите за предупредителни тонове:

Включено

Само по време на активност

Изключено



5 Натиснете бутона СТАРТ, за да запазите настройката и да се върнете.

Задайте тоновете на бутоните.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона СТАРТ, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Звук -> Тонове на бутоните.

3 Натиснете бутона СТАРТ, за да включите или изключите тоновете на бутоните.



Настройки на вибрацията

Задаване на вибрации за известия.



1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Вибрация -> Вибрации за известия.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да влезете в менюто с опции.

4 Завъртете бутона СТАРТ, за да превключвате между опциите за алармени тонове:

Включено

Само по време на активност

Изключено

5 Натиснете бутона СТАРТ, за да запазите настройката и да се върнете.

Настройте вибрациите на бутоните на часовника.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Вибрации -> Вибрации на бутоните.

3 Натиснете бутона СТАРТ, за да включите или изключите вибрациите на бутоните.



GPS



Можете да промените настройките на GPS сателитите и да персонализирате сателитната система, използвана за всеки от тях. дейност.

Висока точност: Многолентов + Многосателитен

Интелигентно: Автоматично превключване в зависимост от околната среда

Балансиран: Еднолентов + Многосателитен

Пестене на енергия: Еднобандов GPS

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> GPS .

3 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да влезете в менюто с опции.

4 Завъртете бутона START, за да превключвате между опциите на GPS режима:

Висока точност: Многолентов + Многосателитен

Интелигентно: Автоматично превключване в зависимост от околната среда

Балансиран: Еднолентов + Многосателитен

Пестене на енергия: Еднобандов GPS



5 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да запазите настройките и да се върнете.

Режими на фокусиране

Режимът на фокус включва две опции: режим „Не безпокойте“ и режим „Сън“.



Режим „Не безпокойте“

Когато режимът „Не безпокойте“ е активиран, часовникът ще заглуши звуците и вибрационните известия за интелигентни известия и други изскачащи напомняния. Известията обаче ще продължат да бъдат получени и запазени в картата „Интелигентни известия“.



Включване/изключване на режим „Не безпокойте“

- 1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.
- 2 Изберете Системни настройки > Режим на фокус > Не безпокойте > Превключвател „Не безпокойте“.
- 3 Натиснете бутона СТАРТ, за да включите режим „Не безпокойте“.



- 4 Натиснете отново бутона СТАРТ, за да изключите режима „Не безпокойте“.

Забележка: Алармите и таймерите ще продължат да ви уведомяват като обичайните и не са засегнати от

Направи Не

Режим „Безпокойство“.

Задаване на планиран режим „Не безпокойте“

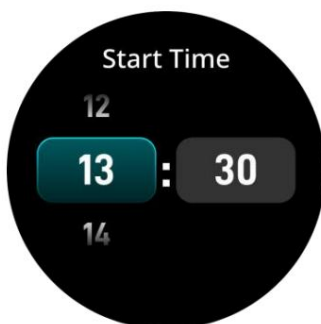
1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки Режим на фокус Не безпокойте Планирано „Не безпокой“.

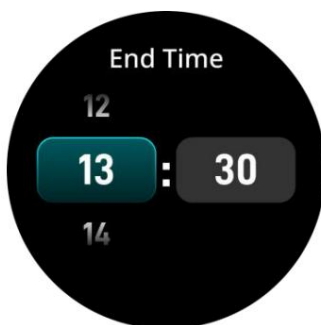


3 Натиснете бутона СТАРТ, за да включите превключвателя „Планирано безпокойство“.

4 Задайте началния час за „Планирано безпокойство“.



5 Задайте крайния час за „Планирано безпокойство“.



6 След като приключи, режимът „Не безпокойте“ ще се активира автоматично по време на
определен период от време.

Режим на заспиване

Когато е активиран режимът на заспиване, часовникът автоматично ще деактивира функцията „Събуждане при китка“.

Повишаване , затъмнете екрана и заглушете звуците и вибрационните известия за интелигентни известия и

други изскачащи напомняния. Известията обаче ще продължат да се получават и запазват в

Карта за интелигентни известия.

Забележка: Алармите и таймерите ще продължат да ви уведомяват като обичайните и не са засегнати от

Направи Не

Режим „Безпокойство“.



Включване/изключване на режим на заспиване

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки Режим на фокус Режим на заспиване Превключвател за режим на заспиване.

3 Натиснете бутона СТАРТ, за да включите режим на заспиване.



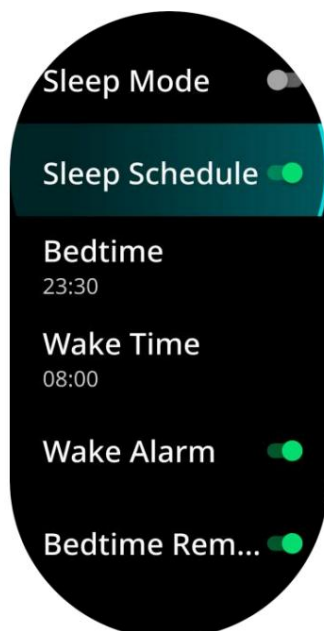
4 Натиснете отново бутона СТАРТ, за да изключите режима на заспиване.

Задайте график за сън

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки Режим на фокус Режим на заспиване График за заспиване

3 Натиснете бутона СТАРТ, за да включите превключвателя График за сън.



4 Задайте време за лягане.



5 Задайте час за събуждане.



6 След като приключи, режимът на заспиване ще се активира автоматично през определеното време период.

Задаване на напомняне за лягане и аларма за събуждане

След активиране на Графика за сън, часовникът ви позволява бързо да задавате напомнания преди преди лягане и след събуждане.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки Режим на фокус Режим на заспиване График за заспиване.

3 Изберете „Напомняне за лягане“, натиснете бутона СТАРТ, за да включите „Напомняне за лягане“

превключвател. Часовникът ще ви напомни да си легнете 10 минути преди зададеното време за лягане.

4 Изберете Аларма за събуждане, натиснете бутона СТАРТ, за да включите превключвателя Аларма за събуждане.

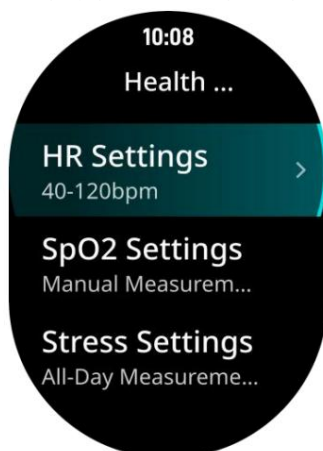
Времето за аларма е зададено по подразбиране на времето за събуждане и алармата ще звънне, когато е достигнато времето за събуждане.

Мониторинг на здравето

В менюто „Мониторинг на здравето“ можете да редактирате режимите на мониторинг, превключвателите за напомняния или праговете за напомняния за сърдечен ритъм, насищане на кръвта с кислород и стрес, което прави часовник, по-подходящ за вашите сценарии на употреба.

Настройки на сърдечната честота

Промяна на опциите за наблюдение на сърдечния ритъм, като например включване/изключване на известията за сърдечен ритъм, регулиране прагове за предупреждения за сърдечен ритъм и задаване на честотата на измерване.



Задаване на предупреждение за висок пулс

1 От циферблата на часовника завъртете бутона СТАРТ, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки Мониторинг на здравето Настройки на пулса Висок пулс
Тревога.

3 Натиснете бутона СТАРТ, за да включите или изключите предупреждението за висок пулс.



4 Завъртете бутона START, за да изберете прага.

5 Натиснете бутона START, за да влезете в менюто за избор на праг.



6 Завъртете бутона START, за да регулирате прага за предупреждение за висок пулс.

7 Натиснете бутона START, за да запазите настройките и да се върнете.

Задаване на предупреждение за нисък пулс

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки Мониторинг на здравето Настройки на сърдечната честота Ниска сърдечна честота
Тревога.

3 Натиснете бутона START, за да включите или изключите предупреждението за нисък пулс.



4 Завъртете бутона START, за да изберете прага.

5 Натиснете бутона START, за да влезете в менюто за избор на праг.



6 Завъртете бутона START, за да регулирате прага за предупреждение за нисък пулс.

7 Натиснете бутона START, за да запазите настройките и да се върнете.

Регулиране на честотата на мониторинг на сърдечната честота

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Мониторинг на здравето -> Настройки на сърдечната честота -> Измерване

Честота



3 Натиснете кратко бутона START, за да влезете в менюто за избор на честота.



4 Завъртете бутона START, за да регулирате честотата на измерване.

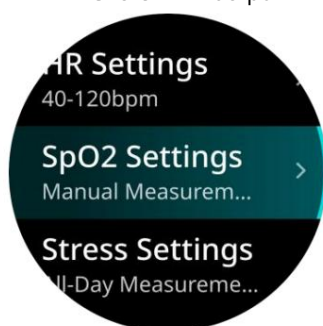
5 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да запазите настройките и да се върнете.

Настройки на SpO₂

Променете режима за наблюдение на сатурацията на кръвта с кислород.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Мониторинг на здравето -> Настройки на SpO₂



3 Завъртете бутона START, за да превключвате между наличните режими за мониторинг на SpO₂:

Ръчно измерване

Измерване на съня

Измерване през целия ден



4 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да запазите и да се върнете.

Настройки на стреса

Променете режима за наблюдение на стреса, активирайте/деактивирайте предупреждението за стрес и коригирайте предупреждението за стрес праг.

Режим на наблюдение на стреса

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Мониторинг на здравето -> Настройки на стреса



3 Завъртете бутона START, за да превключвате между наличните режими за наблюдение на стреса:

Ръчно измерване

Измерване през целия ден



4 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да запазите и да се върнете.

Предупреждение за стрес

1 От циферблата на часовника завъртете бутона СТАРТ, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки Мониторинг на здравето Настройки за стрес Предупреждение за стрес.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да включите или изключите предупреждението за стрес.



4 Завъртете бутона СТАРТ, за да изберете прага за предупреждение за стрес.



5 Натиснете бутона СТАРТ, за да влезете в менюто за избор на праг.



6 Завъртете бутона СТАРТ, за да регулирате прага на предупреждението за стрес.

7 Натиснете бутона СТАРТ, за да запазите и да се върнете.

ДОСТЪПНОСТ

Конфигурирайте функциите за достъпност на часовника, като например бутони за бърз достъп, автоматично заключване и предпочитание за китката.

Бързи пътища – Кратко натискане на POWER

Кратко натискане на POWER включва функцията за изключване на екрана по подразбиране.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Достъпност -> Бързи клавиши.



3 Завъртете бутона START, за да изберете кратко натискане на POWER.

4 Натиснете кратко бутона START, за да влезете в менюто за избор:

Изключен екран

Настройки

Няма

Записи за дейности

Фенерче

Управление на музиката

Излъчване на сърдечен ритъм

Интелигентни известия

Аларма

Хронометър

Таймер

5 Натиснете кратко START, за да запазите настройката и да се върнете.

Бързи пътища – Продължително натискане на POWER

Продължителното натискане на POWER по подразбиране ви позволява да се върнете към страницата със системни настройки.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Достъпност -> Автоматично заключване.

3 Завъртете бутона START, за да изберете продължително натискане на POWER.



4 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да влезете в менюто за избор:

Настройки

Изключен екран

Няма

Записи за дейности

Фенерче

Управление на музиката

Излъчване на сърдечен ритъм

Интелигентни известия

Аларма

Хронометър

Таймер

Заключване на часовника

5 Натиснете кратко START, за да запазите настройката и да се върнете.

Автоматично заключване

Когато устройството е неактивно и не се извършват никакви операции, сензорният екран и

Бутоните ще се заключат автоматично. Задръжте бутона POWER, за да го отключите, преди да извършите други операции.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Достъпност -> Автоматично заключване.



3 Изберете опция.

4 Изберете Ежедневен режим, след което натиснете бутона СТАРТ, за да активирате или деактивирате автоматичното заключване за Дневен режим.



5 Изберете Спортен режим, след което натиснете бутона СТАРТ, за да активирате или деактивирате автоматичното заключване за Спортен режим.

Китка на ръката

Изберете ръката, на която носите часовника - лява или дясна.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Достъпност -> Китка Ръка



3 Завъртете бутона СТАРТ, за да превключвате между опциите:

Ляво

Дясно



4 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да запазите настройката и да се върнете.

Профил

Можете да настроите личния си профил, включително пол, дата на раждане, ръст, тегло, максимален пулс при бягане, среден пулс при бягане и FTP при колоездене. Часовникът ще използва тази информация, за да изчислява на по-точни данни за обучение.



Максимален пулс при бягане

1 От циферблата на часовника завъртете бутона СТАРТ, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Профил -> Бягане с максимален пулс.

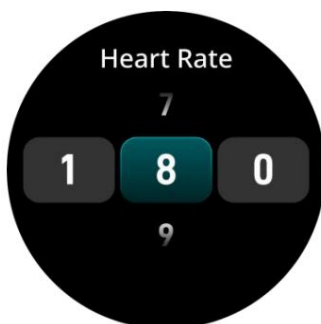
3 Натиснете бутона СТАРТ, за да включите или изключите автоматичното откриване.



4 Когато функцията „Автоматично откриване“ е деактивирана, завъртете бутона СТАРТ, за да превключите към опцията „По избор“.



5 Натиснете бутона СТАРТ, за да влезете в менюто за избор на стойност на пулса.



6 Завъртете бутона СТАРТ, за да регулирате стойността на пулса, която искате да зададете.

7 Натиснете бутона СТАРТ, за да запазите настройката и да се върнете.

Бягане с LT HR

1 От циферблата на часовника завъртете бутона СТАРТ, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Профил -> Изпълнение на LT HR.

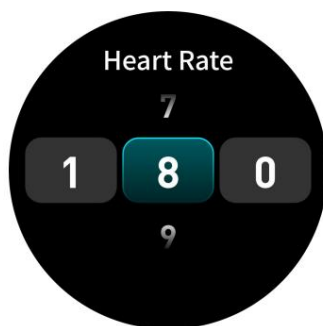
3 Натиснете бутона СТАРТ, за да включите или изключите автоматичното откриване.



4 Когато функцията „Автоматично откриване“ е деактивирана, завъртете бутона СТАРТ, за да превключите към опцията „По избор“.



5 Натиснете бутона СТАРТ, за да влезете в менюто за избор на стойност на пулса.



6 Завъртете бутона START, за да регулирате стойността на пулса, която искате да зададете.

7 Натиснете бутона СТАРТ, за да запазите настройката и да се върнете.

Колоездене FTP

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Профил -> FTP за колоездене.

3 Натиснете бутона СТАРТ, за да включите или изключите автоматичното откриване.



4 Когато функцията „Автоматично откриване“ е деактивирана, завъртете бутона СТАРТ, за да превключите към опцията „По избор“.



5 Натиснете бутона СТАРТ, за да влезете в менюто за избор на FTP стойност.



6 Завъртете бутона START, за да регулирате стойността на FTP, която искате да зададете.

7 Натиснете бутона СТАРТ, за да запазите настройката и да се върнете.

Информация за потребителя

Задайте пола, датата на раждане, ръста и теглото на потребителя.



1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Профил -> Информация за потребителя. -> Пол.



3 Завъртете бутона СТАРТ, за да превключвате между опциите за пол:

Мъж

Жена

4 Натиснете бутона СТАРТ, за да запазите настройката и да се върнете.

Дата на раждане

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Профил -> Информация за потребителя. -> Дата на раждане



3 Завъртете бутона START, за да промените датата на раждане:

4 Натиснете бутона СТАРТ, за да запазите настройката и да се върнете.

Височина

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Профил -> Информация за потребителя. -> Височина



3 Завъртете бутона START, за да промените височината:

4 Натиснете бутона СТАРТ, за да запазите настройката и да се върнете.

Тегло

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Профил -> Информация за потребителя. -> Тегло



3 Завъртете бутона СТАРТ, за да промените теглото:

4 Натиснете бутона СТАРТ, за да запазите настройката и да се върнете.

Общи

Можете да зададете език, формат на дата и час, да извършвате операции като рестартиране, изключване, раздвояване или нулиране, както и да прегледате информация за устройството.



Език

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Общи -> Език.



3 Завъртете бутона START, за да изберете езика.

4 Натиснете бутона START, за да запазите настройката и да се върнете.

Формат на времето

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Общи -> Дата и час -> Формат на часа



3 Завъртете бутона START, за да превключите формата на часа.

12-часов

24-часово

Следвайте телефона



4 Натиснете бутона СТАРТ, за да запазите настройката и да се върнете.

Формат на датата

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Общи -> Дата и час -> Формат на датата



3 Завъртете бутона START, за да превключите формата на датата.

Г/М/Д

М/Д/Г

Д/М/Г



4 Натиснете бутона СТАРТ, за да запазите настройката и да се върнете.

Рестартиране

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Общи -> Рестартиране.



3 Натиснете кратко бутона СТАРТ; часовникът ще ви подкани да потвърдите рестартирането.



4 Натиснете кратко бутона BACK, за да отмените и да се върнете на предишната страница, или натиснете кратко бутона СТАРТ, за да рестартирате.

Изключване

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Общи -> Изключване.



3 Натиснете кратко бутона СТАРТ; часовникът ще ви подкани да потвърдите дали да го включите

изключено.



4 Натиснете кратко бутона BACK, за да отмените и да се върнете на предишната страница, или натиснете кратко

натиснете бутона СТАРТ, за да изключите захранването.

Раздвояване

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Общи -> Премахване на сдвояване.



3 Натиснете кратко бутона СТАРТ; часовникът ще ви подкани да потвърдите дали да

раздвояване.



4 Натиснете кратко бутона BACK, за да отмените и да се върнете на предишната страница, или натиснете кратко

бутона СТАРТ, за да раздвоите.

Възстановяване на настройките

1 От циферблата на часовника завъртете бутона СТАРТ, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Общи -> Възстановяване на настройките



3 Натиснете кратко бутона СТАРТ; часовникът ще ви подкани да потвърдите дали да възстановите настройките;



4 Натиснете кратко бутона BACK, за да отмените и да се върнете на предишната страница, или натиснете кратко бутона СТАРТ за възстановяване.

Забележка: Тази операция ще възстанови всички настройки до стойностите им по подразбиране, но няма да изтрие никакви данни или файлове.

Фабрично нулиране

1 От циферблата на часовника завъртете бутона СТАРТ, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Общи -> Нулиране -> Фабрично нулиране



3 Натиснете кратко бутона СТАРТ; часовникът ще ви подкани да потвърдите фабричното нулиране;



4 Натиснете кратко бутона BACK, за да отмените и да се върнете на предишната страница, или натиснете кратко

бутон СТАРТ, за да върнете часовника към фабричните настройки.

Забележка: Тази операция ще нулира устройството и ще изтрие всички данни и файлове.

Относно

Прегледайте информацията за устройството.

1 От циферблата на часовника завъртете бутона START, за да отворите списъка с приложения.

2 Изберете Системни настройки -> Общи -> Относно.

3 Натиснете кратко START, за да видите името на устройството, версията на софтуера, версията на хардуера, MAC адреса, адрес, SN код и друга информация за сертифициране.

КУТИЯ С ИНСТРУМЕНТИ

Чрез продължително натискане на бутона НАЗАД можете да влезете в кутията с инструменти. Тук можете бързо

достъп до джаджите, както и добавяне, пренареждане или премахване на джаджи в кутията с инструменти.

Име	Описание
Аларма	Можете да настройвате аларми на часовника. Алармата ще ви уведоми точно в определения час.
Хронометър	Подходящ за различни краткосрочни сценарии, като например записване на времето за завършване на спринтове, плуване и други дейности.
Не безпокойте Режим	Активиране или деактивиране на режим „Не безпокойте“. Това ще заглуши звука звукови и вибрационни сигнали за интелигентни известия.
Заклучване на часовника	Когато заключването на часовника е активирано, както бутоните, така и сензорните екрани са заключени.
Режим на заспиване	Активиране или деактивиране на режим на заспиване. Това намалява екрана яркост и заглушава звукови и вибрационни известия за интелигентни известия.
Яркост	Можете бързо да включите функцията за автоматична яркост или ръчно регулирайте яркостта на екрана.

Таймер	Можете бързо да настроите таймер за обратно броене, който ще ви уведоми ти, когато времето изтече.
Фенерче	Можете да използвате екрана на часовника като източник на светлина с три налични режими.
Човешки ресурси за излъчване	Споделя данни за сърдечния ритъм с други съвместими устройства.
Винаги включен Дисплей	Бързо активиране или деактивиране на Винаги включен дисплей. Кога активиран, екранът на часовника превключва в режим AOD след изчакване, все още показва ключова информация.
Жест	Бързо активиране на жестовите. Когато е активирано, екранът на часовника ще светне, когато повдигнете китката си или обърнете часовника към тялото си.
Метроном	Възпроизвежда тонове или вибрира с постоянен ритъм, за да ви помогне подобрете представянето си, като тренирате по-бързо, по-бавно или по-постоянен ритъм.
Пестене на батерията	Бързо активирайте стандартния или ултра пестенето на батерията, за да намалите консумация на енергия и удължаване на живота на батерията.
Управление на музиката	Предоставя контроли за музикалния плейър за вашия телефон. Приложението iGPSPORT трябва да остане свързано.
Намери телефона ми	Кара телефона да звъни, за да ви помогне да го намерите, когато часовникът е и телефонът са в обхвата на Bluetooth.
Дихателните упражнения	ви помагат да регулирате дишането и да намалите стреса.
Сензор	Осигурява бърз достъп до сензорите.
Заклучване с докосване	Бързо активиране или деактивиране на сензорния екран на часовника.
Настройки	Осигурява бърз достъп до системните настройки.

Аларма

Можете да настроите аларми на часовника и той ще ви уведоми точно в зададения час.



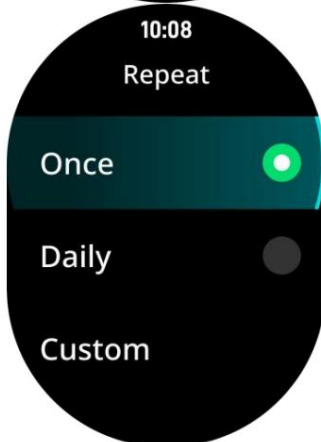
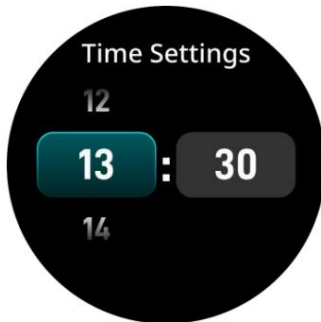
Настройване на аларма

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона СТАРТ, изберете Аларма -> Добавяне на аларма.



3 Въведете часа на алармата и изберете честотата на повторение.

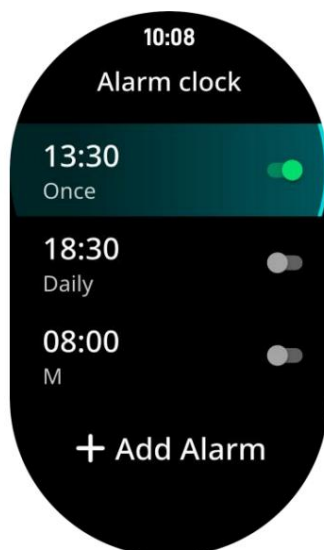


Редактиране на аларма

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона СТАРТ, изберете Аларма;

3 Изберете аларма.



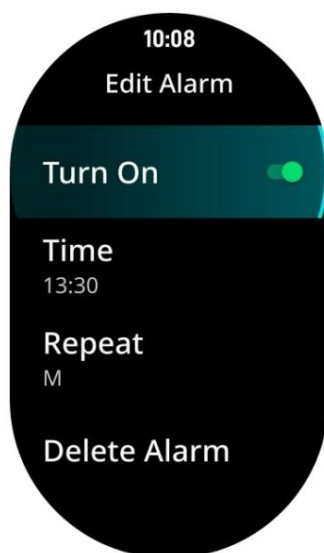
4 Изберете опция:

Включване или изключване на алармата

Редактиране на часа на алармата

Задайте алармата да се повтаря, като изберете „Повтаряне“ и конфигурирате цикъла

Изтриване на алармата



Хронометър

Хронометърът е за различни краткосрочни сценарии за измерване на времето, като например записване на времето за завършване на спринтове, плуване и други дейности.



1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона START, за да изберете Хронометър.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да започнете отчитането на времето.



4 Натиснете бутона НАЗАД, за да запишете обиколка.



5 Натиснете бутона СТАРТ, за да поставите хронометъра на пауза.



6 Натиснете бутона НАЗАД, за да нулирате записите на хронометъра.

Режим „Не безпокойте“

Бързо активиране или деактивиране на режим „Не безпокойте“. Когато режимът „Не безпокойте“ е активиран, часовникът ще продължи да получава известия, но звуковите и вибрационните известия за

интелигентните известия и изскачащите прозорци ще бъдат заглушени.

Съвет: Алармите и таймерите ще продължат да ви уведомяват както обикновено и не се влияят от режима „Не безпокойте“.

режим.

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона START, за да изберете „Не безпокойте“.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да активирате режим „Не безпокойте“.

Заклучване на часовника

Когато функцията за заключване на часовника е активирана, както бутоните, така и сензорният екран ще бъдат заключени, за да предотвратяване на случайни операции в специални сценарии.

За да излезете от заключването на часовника, задръжте бутона POWER за 2 секунди. Часовникът също ще покаже напомняне за отключване.

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона START, за да изберете Заклучване на часовника.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да активирате заключването на часовника.

Режим на заспиване

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона START, за да изберете режим на заспиване.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да активирате режим на заспиване.

Яркост

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона START, за да изберете Яркост.



3 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да влезете в страницата с настройки на яркостта.

Таймер

Стартиране на таймер

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона СТАРТ и изберете Таймер.



3 Завъртете бутона СТАРТ и изберете опция:

По поръчка

30 секунди

1 мин

3 мин .

5 мин .

10 мин.

30 мин .

1 час

4 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да започнете обратното броене.



Настройки на таймера

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона СТАРТ и изберете Таймер -> Настройки на таймера.



3 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да активирате/деактивирате таймера за нулиране.

4 Задайте алармата за край на таймера, като изберете една от опциите:

Звук и вибрации

Вибрация

Няма



5 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да запазите настройките и да се върнете.

Фенерче

Включете функцията фенерче, за да осветите екрана на часовника с висока яркост, което ще му позволи да се използва като осветително устройство.

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона START и изберете Фенерче.

3 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да влезете в режим на фенерче.

4 Завъртете бутона START, за да превключвате между трите режима на фенерчето:

Бяла постоянна светлина

Бяла светкавица

Червена постоянна светлина

Човешки ресурси за излъчване

Прехвърлете данните за пулса от часовника към свързано устройство, за да видите пулса си.

Активирането на излъчването на сърдечния ритъм ще намали живота на батерията.



1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона START, за да изберете Broadcast HR (Сърдечен ритъм на излъчване).

3 Натиснете бутона СТАРТ, за да влезете в режим на излъчване на HR.



4 Натиснете бутона СТАРТ, за да активирате излъчването.



5 Натиснете отново бутона СТАРТ, за да деактивирате излъчването.

Винаги включен дисплей

Активирането на функцията „Винаги включен дисплей“ позволява данните на циферблата на часовника да останат видими по всяко време и позволява ви да регулирате яркостта. Тази настройка може да повлияе на живота на батерията и дълготрайността на екрана.

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона СТАРТ, за да изберете Винаги включен дисплей.



3 Натиснете бутона СТАРТ, за да активирате функцията „Винаги включен дисплей“.

4 Часовникът ще ви подкани да потвърдите активирането и ще покаже съобщение за потвърждение.



5 Натиснете бутона СТАРТ, за да активирате функцията „Винаги включен дисплей“.



6 Натиснете отново бутона СТАРТ, за да деактивирате функцията „Винаги включен дисплей“.

Жест

Активирането на жеста ще включи екранът, когато повдигнете китката си или когато часовникът е обвърната с лице към тялото ви.

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона СТАРТ, за да изберете Жест.

3 Натиснете бутона СТАРТ, за да активирате Жест.



4 Натиснете отново бутона СТАРТ, за да деактивирате жестовите.

Метроном

Метрономът може да възпроизвежда тонове или вибрира с постоянен ритъм, за да ви помогне да подобрите представянето си, като тренирате с по-бърз, по-бавен или по-постоянен ритъм.



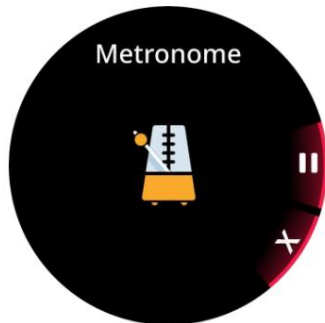
Използване на метронома 1

От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете START, за да изберете Metronome -> Start.



3 Натиснете кратко бутона START, за да поставите метронома на пауза.



4 Натиснете отново кратко бутона START, за да възобновите метронома.

5 Натиснете кратко бутона BACK, за да изключите метронома и да се върнете към предишното
страница.

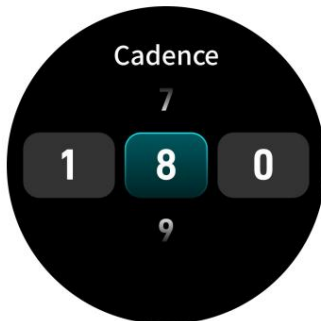
Настройки на каданса на метронома

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона START, за да изберете Метроном -> Каденс.



3 Завъртете бутона START, за да регулирате каданса, използвайки селектора за превъртане.

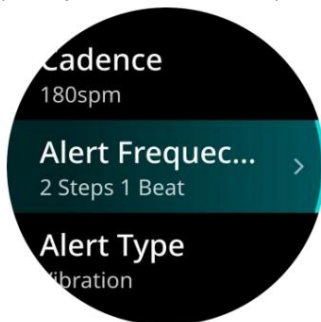


4 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да запазите настройките.

Настройки на честотата на предупрежденията

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона START, за да изберете Метроном -> Честота на предупреждението.



3 Изберете опция.

1 Стъпка 1 Удар

2 стъпки 1 такт



4 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да запазите настройките.

Настройки за типа на предупреждението

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона START, за да изберете Метроном -> Тип предупреждение.



3 Изберете опция.

Вибрация и звук

Вибрация

Звук



4 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да запазите настройките.

Пестене на батерията

Можете да активирате или Нормалния режим за пестене на батерия, или Ултра режим за пестене на батерия, за да намалите

консумация на енергия и удължаване на живота на батерията на часовника.



Активиране на нормален режим за пестене на батерията:

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона START, за да изберете Пестене на батерията -> Нормално пестене на батерията.



3 Натиснете бутона START и часовникът ще ви подкани да потвърдите дали да активирате

го, показвайки съобщение за потвърждение.



4 Натиснете бутона START, за да потвърдите активирането.

5 Натиснете отново бутона START, за да деактивирате режима за нормално пестене на батерията.

Активиране на ултра пестене на батерията:

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона START, за да изберете Режим на пестене на батерия -> Ултра пестене на батерия.



3 Натиснете бутона СТАРТ и часовникът ще ви подкани да потвърдите дали да активирате го, показвайки съобщение за потвърждение.



4 Натиснете бутона СТАРТ, за да потвърдите активирането.

5 Натиснете отново бутона POWER, за да деактивирате режима за ултра пестене на батерията.



Управление на музиката

Дръжте часовника свързан с приложението iGPSPORT, за да контролирате възпроизвеждането на музика на вашия смартфон.

Тази функция изисква възпроизвеждането на музика да е активирано на вашия смартфон.



1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона START, за да изберете Music Control (Управление на музиката).



3 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да направите пауза/възпроизвеждане.



4 Натиснете кратко бутона POWER, за да преминете към следващия.

5 Натиснете продължително бутона POWER, за да се върнете към предишното.

6 Завъртете бутона СТАРТ: завъртете нагоре, за да увеличите силата на звука, завъртете надолу, за да намалете силата на звука.

Намери телефона ми

Инструментът „Намери телефона ми“ изисква сдвояване с приложението iGPSPORT. Дръжте часовника и телефон в обхват на Bluetooth, след което активирайте „Намери моя телефон“. Телефонът ще възпроизведе звук да ви предупреди, като ви помогне да го намерите.

Забележка: По време на процеса „Намери моя телефон“, телефонът ще възпроизведе звук, независимо от независимо дали е в режим на звънене, вибрация или безшумен режим.



1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона СТАРТ, за да изберете „Намери телефона ми“.



3 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да започнете да търсите телефона.



4 Натиснете отново кратко бутона СТАРТ, за да спрете търсенето.

Дихателни упражнения

Дихателните упражнения ви помагат да регулирате дишането и да намалите стреса.



Активиране на дихателни тренировки

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона START, за да изберете Дихателна тренировка.



3 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да започнете дихателната тренировка.



4 Натиснете кратко бутона START отново, за да прекратите тренировката и да следите пулса след тренировка и ще се покажат данни за напрежението.

По време на дихателни тренировки се препоръчва правилно носене на часовника, като се спазват следете указанията за вдишване и издишване и останете в спокойно състояние, например да седите неподвижно с ръце, опряни хоризонтално на масата.

Забележка: Дихателната тренировка трябва да продължи поне 30 секунди, за да бъде записана, като се гарантира, че ефективно помага за намаляване на стреса.

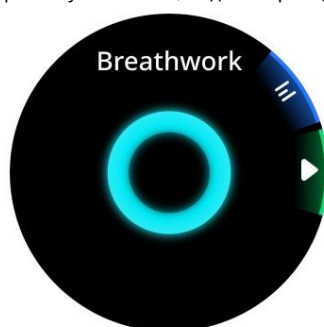
Ако часовникът не се носи правилно по време на тренировката, той няма да показва резултатите ви след тренировка. данни за пулса и стреса, когато тренировката приключи.



Промяна на настройките за дихателна тренировка

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти.

2 Завъртете бутона START, за да изберете Дихателна тренировка.



3 Натиснете кратко бутона POWER, за да влезете в настройките за дишане.

4 Изберете опция:

Време за обучение

Темпо на дишане



5 За да зададете време за тренировка, завъртете бутона START, за да превключвате между опциите за продължителност,

след това натиснете кратко СТАРТ, за да запазите настройката.



6 За да зададете темпо на дишане, завъртете бутона START, за да превключвате между опциите за темпо (Бавно,

Нормално, Бързо), след което натиснете кратко СТАРТ, за да запазите настройката.



iGPLink



Можете да използвате функцията iGPLink по някои от следните начини:

Свързване на акаунт: Свържете вашия велокомпютър, който поддържа iGPLink, с часовника VeRun към същия акаунт в приложението iGPSPORT. Системата автоматично ще добави часовника като сензор към велокомпютъра.

Ръчно сдвояване: Включете превключвателя iGPLink на часовника, след което потърсете и сдвоете часовник с велокомпютъра.

След свързване, велокомпютърът автоматично ще започне да получава данни за пулса от часовника, когато започнете дейност. Той ще поддържа връзка в реално време, синхронизирайки сърдечния ви ритъм, докато карате. Ако има необичаен сърдечен ритъм или известия завой по завой, часовникът ще вибрира, за да ви предупреди, помагайки ви да сте наясно с данните за безопасност и удобство.

Бележки за използването на тази функция:

След приключване на дейността, велокомпютърът ще уведоми часовника да спре измерването на пулса. мониторингът и всички други връзки (като софтуер за колоездене) ще бъдат прекъснати в едновременно. Напомнянията на велокомпютъра ще се синхронизират с часовника само когато часовникът

все още не проследява собствената си активност. Ако часовникът е в режим на собствена активност, той ще следва собствени настройки за напомняния.

Сензори



Заклучване с докосване

1 От циферблата на часовника натиснете продължително бутона BACK, за да влезете в кутията с инструменти;

2 Завъртете бутона START, за да изберете Заклучване на докосването;



3 Натиснете кратко бутона START, за да активирате Touch Lock. Часовникът ще се включи на сензорния екран.

режим на заключване, деактивиране на сензорния вход.

За да излезете от режима на заключване, натиснете отново кратко бутона START, за да деактивирате Touch Lock и активирате на сензорно въвеждане.

Системни настройки

Същият запис като в приложенията.



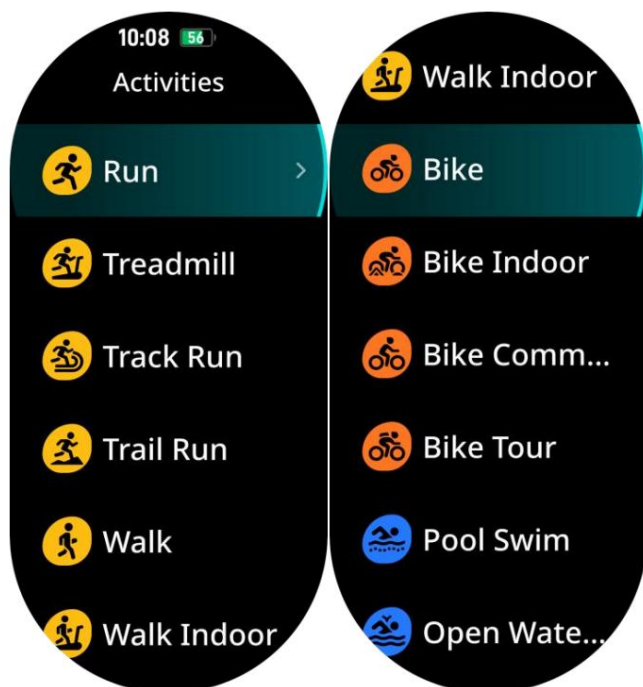
ДЕЙНОСТИ

Часовникът може да се използва за дейности на закрито и открито, както и за фитнес дейности. Кога

След като започнете дейност, устройството ще показва и записва данни от сензорите.

Преди да започнете, уверете се, че устройството има достатъчно заряд на батерията.

След завършване на дейност, данните ще бъдат запазени на часовника и автоматично синхронизирани, когато свързан с приложението iGPSPORT.



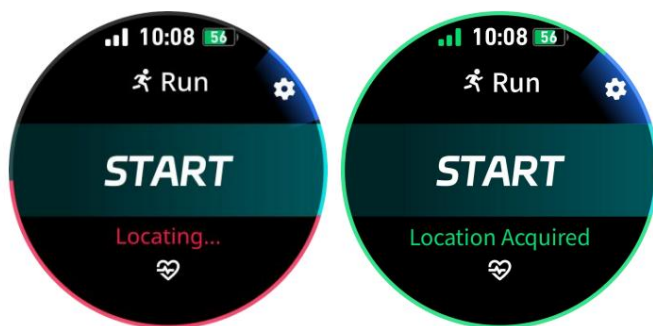
Започнете дейност

При стартиране на дейност, GPS ще се включи автоматично (в зависимост от вида на дейността).

1 От циферблата на часовника натиснете бутона СТАРТ.

2 Изберете дейност от списъка с дейности.

3 Ако дейността изисква GPS, изчакайте на открито, докато устройството завърши сателитно позициониране.



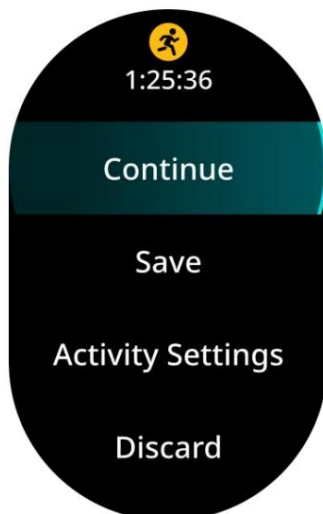
4 Натиснете бутона СТАРТ, за да започнете. Часовникът ще записва данни за активността само след дейността е започнала.

Край на дейност

1 Натиснете бутона СТАРТ.

2 Изберете опция:

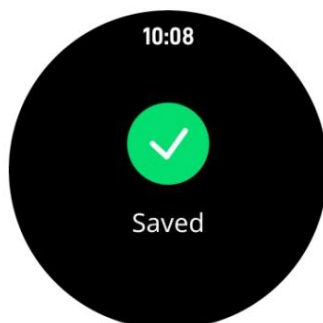
Продължи: Продължете дейността след пауза.



Запазване: Запазете дейността и вижте подробностите. Изберете

Запазване, натиснете бутона СТАРТ

за да потвърдите, след това изберете обратната връзка за тренировката си и натиснете бутона СТАРТ, за да потвърди.



Настройки на дейността: Променете настройките на дейността (вижте страница

xx). Изтриване: Изтриване на дейността; текущият запис за дейността няма да бъде запазен.



Забележка: След като запазите дадена дейност, можете да въведете самооценка на обратната връзка за обучението си.



Промяна на настройките за

дейността Наличните настройки може да варират в зависимост от вида дейност. За конкретни спортове вижте инструкциите за съответната дейност.

1 От циферблата на часовника натиснете бутона СТАРТ.

2 От списъка с дейности изберете дейност.

3 На страницата за подготовка за дейността натиснете бутона POWER, след което изберете опция:

Предупреждение за дейност

Сърдечна честота

Време

Разстояние

Темпо

Скорост

Каденс

Стъпки

Каденс (RPM)

Мощност

Изгаряне

Зареждане с гориво

Обиколка

Автоматична обиколка

Разстояние

Време

Още

Начало на обратното броене

Автоматична пауза

Автоматично превъртане

4 След като превключите настройката, натиснете бутона СТАРТ, за да я запазите.

Дейности на открито

Започнете да бягате

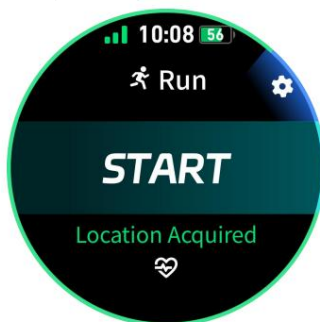
1 От циферблата на часовника натиснете бутона СТАРТ.

2 От списъка с дейности изберете Бягане.



3 На открито място изчакайте устройството да завърши GPS сателитното позициониране.

След успех, пръстенът на GPS индикатора ще стане зелен.



4 Натиснете бутона СТАРТ, за да стартирате таймера за бягане.

5 Започнете да бягате.

6 Когато дейността приключи, натиснете бутона СТАРТ и изберете Запазване.

Бягане на писта

1 От циферблата на часовника натиснете бутона СТАРТ.

2 Изберете „Бягане по трасе“ от списъка с дейности.



3 Първия път, когато влезете в режим „Бягане по трасе“, трябва да изберете лента:

Лента 1

Лента 2

Лента 3

Лента 4

Лента 5

Лента 6

Лента 7

Лента 8

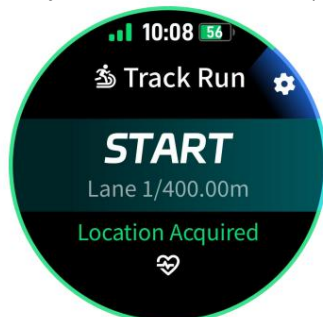
Лента 9



4 Натиснете кратко бутона START, за да запазите избора на лента (часовникът ще запомни тази лента следващия път, когато влезете в тази дейност).

5 На открито място изчакайте устройството да завърши GPS сателитното позициониране;

След успешното им използване, пръстенът за GPS позициониране ще стане зелен.



6 Натиснете бутона СТАРТ, за да стартирате таймера за бягане по пистата.

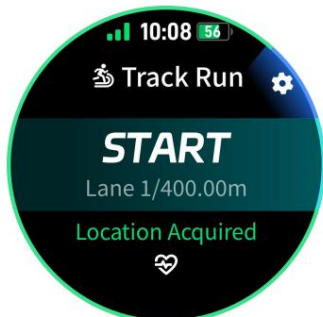
7 Започнете да бягате.

8 Когато дейността приключи, натиснете бутона СТАРТ и изберете Запазване .

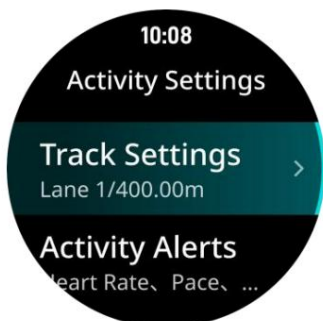
Промяна на лентата за бягане на пистата

1 От циферблата на часовника натиснете бутона СТАРТ;

2 Изберете „Бягане по трасе“ от списъка с дейности;



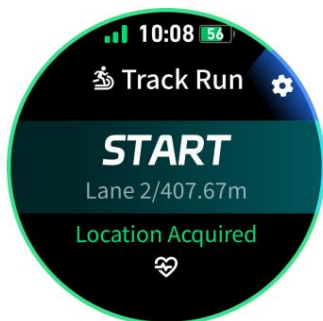
3 Натиснете кратко бутона POWER и изберете Настройки на песента;



4 Завъртете бутона START, за да изберете желаната лента;



5 Натиснете кратко бутона START, за да запазите настройките на пистата.



Дейност на закрито

Часовникът може да се използва за дейности на закрито, като например бягане на бягаща пътека или каране на колело

тренажор на закрито.

По време на дейности на закрито, GPS ще бъде изключен. Когато GPS е изключен, устройството ще използва

Акселерометър за изчисляване на скоростта и разстоянието при бягане или ходене на закрито.

Забележка: Държането на парапетите на бягащата пътека по време на бягане може да намали точността на данните.

При каране на колело на закрито, GPS е изключен и данните за скоростта и разстоянието се

не е налично. Свържете сензори, които предоставят данни за скорост и разстояние към часовника, като например сензор за скорост или интелигентен тренажор.

Бягане на закрито

Бягайте поне 1,5 км на бягаща пътека, за да калибрирате разстоянието за по-точна точност.

измервания.

Ако ще бягате на различни бягащи пътеки, можете ръчно да калибрирате разстоянието за всяка от тях бягаща пътека или след всяко бягане.

1 От циферблата на часовника натиснете бутона СТАРТ;

2 Изберете „Бягане на закрито“ от списъка с дейности.

3 Натиснете кратко бутона START, за да стартирате таймера за работа на закрито.

4 Започнете да бягате.

5 След първото бягане, завъртете бутона START, за да изберете разстоянието за бягане, което искате калибрирайте.

6 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да запазите.

Тренажор за закрито

Преди да използвате смарт тренажор за колоездене на закрито, свържете часовника с тренажора чрез ANT+.

Часовникът може да симулира съпротивление по време на свободно каране или тренировка с интелигентен вътрешен тренажор, като автоматично деактивира GPS-a.

1 От циферблата на часовника натиснете бутона СТАРТ;

2 От списъка с дейности изберете „Колоездене на закрито“.



3 Натиснете кратко бутона POWER, отидете в Настройки за активност -> Smart Trainer и се свържете с тренажора.

След това натиснете кратко бутона BACK, за да се върнете към страницата за подготовка.



4 За да превключите в режим на трениор, натиснете кратко бутона POWER, отидете в Настройки на активността -> Умен трениор.



5 Изберете опция:

Свободно каране: Каране според личните ви предпочитания Режим

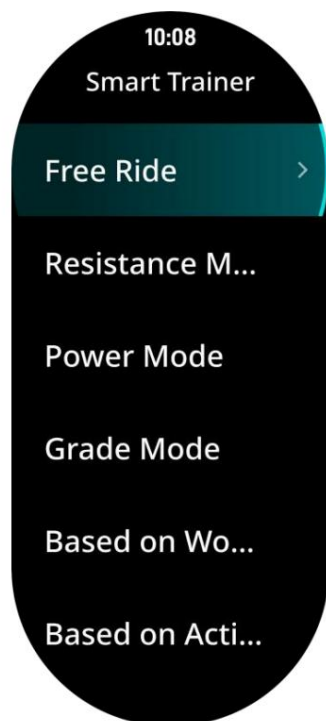
на съпротивление: Задайте съпротивлението, което ще се прилага от тренажора

Режим на мощност: Задайте целевата стойност на

мощността Режим на наклон: Задайте симулирана

стойност на наклона Въз основа на тренировка: Следвайте избраната

тренировка Симулиране на маршрут: Следвайте маршрут от съществуващ запис на активност



6 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да запазите настройката на режима.

7 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да стартирате таймера за колоездене на закрито. Тренажорът ще настрои съпротивление според данните за надморската височина на тренировката или активността.

8 Започнете да карате колело.

9 Натиснете кратко бутона СТАРТ и изберете Запазване.

Плуване

Часовникът е предназначен само за плуване и не е подходящ за гмуркане. Използването му за гмуркане

може да повреди часовника и да анулира гаранцията. Оптичният сензор за пулс на часовника

Сензорът е подходящ за плуване.

Забележка: Когато започнете каквато и да е плувна дейност, часовникът автоматично ще се заключи

сензорен екран. Сензорният екран ще бъде деактивиран и може автоматично да излезе от режим на сензорен екран.

заклучване след натискане на бутона за прекратяване на дейността.

Плуване в открити води

Можете да записвате данни за плуване, като разстояние, темпо, SWOLF резултат, загребвания и загребвания

скорост. Можете също да добавите екрани с данни към дейността по подразбиране за плуване в открити води.

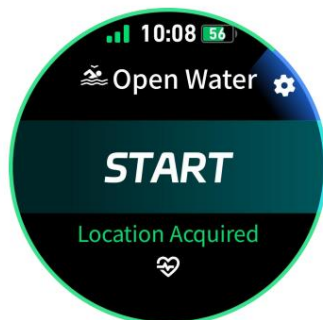
1 От циферблата на часовника натиснете бутона СТАРТ.

2 От списъка с дейности изберете Open Water (Открити води).



3 На открито място изчакайте устройството да завърши GPS сателитното позициониране.

След успех, пръстенът на GPS индикатора ще стане зелен.



4 Натиснете бутона СТАРТ, за да започнете да записвате плуването си в открити води.

5 Плуване.

6 Когато приключите, натиснете бутона СТАРТ и изберете Запазване.

Плуване в басейн

1 От циферблата на часовника натиснете бутона СТАРТ.

2 От списъка с дейности изберете Плуване в басейна



3 Изберете дължината на басейна или въведете ръчно персонализирана стойност:

25 м

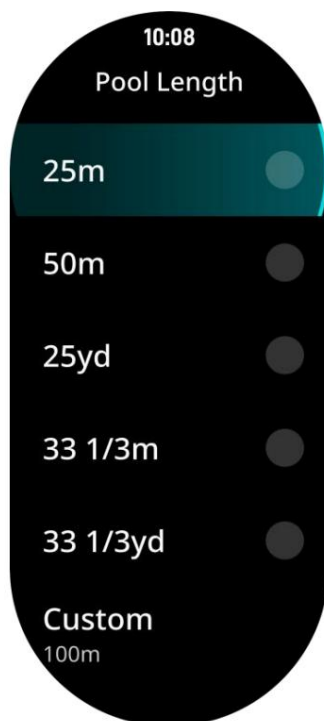
50 м

33 1/3 м

25 ярда

33 1/3 ярда

По поръчка



4 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да запазите дължината на басейна (устройството ще я запомни опция за следващото плуване).

5 Натиснете кратко бутона СТАРТ, за да започнете плуването в басейна.

6 Плуване.

7 Когато сте готови, натиснете кратко бутона СТАРТ и изберете Запазване (вижте

Край на дейността стр. XX).

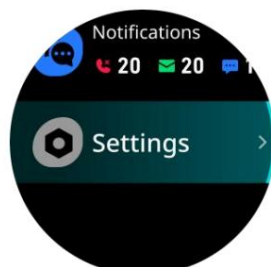
УСТРОЙСТВО

Преглед на информация за устройството

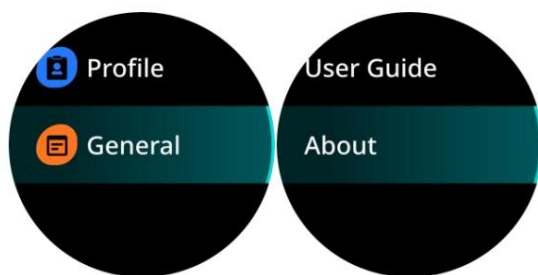
Можете да видите информация за устройството, като например идентификатор на устройството, версия на софтуера, декларация за авторски права, и сертификати.

1 От страницата с циферблата на часовника завъртете бутона СТАРТ, за да отворите списъка с приложения.

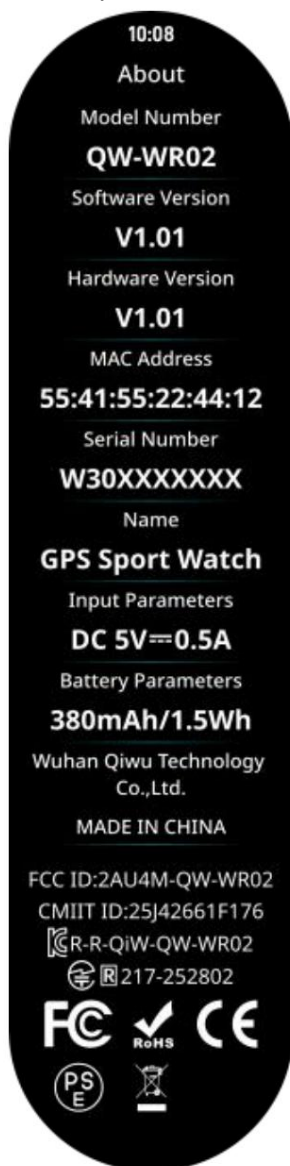
2 Изберете Системни настройки.



3 Изберете Общи -> Относно.



4 Натиснете СТАРТ, за да видите името на устройството на часовника, версията на софтуера, версията на хардуера и MAC адрес, SN код и друга информация за сертифициране.



Грижа за устройството

Когато работите със сензорния екран, избягвайте използването на твърди или остри предмети, за да предотвратите щети.

Не използвайте химически почистващи препарати или органични разтворители за почистване на часовника, за да го предпазите компоненти и завършек.

Силните удари или падания могат да съкратят живота на устройството или да го повредят. Избягвайте натискането на бутони под вода, например по време на плуване. След излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други

химикали, изплакнете часовника обилно с чиста вода, тъй като продължителният контакт може причиняват щети.

Не съхранявайте часовника при екстремни температури за дълги периоди, тъй като това може да причини трайни щети.

Почистване на устройството

- 1 Изплакнете часовника с чиста вода, след което го избършете с мека, чиста кърпа.
2. Поддържайте часовника сух след почистване.

Смяна на лентите



Каишката на този часовник е широка 22 мм и е съвместима с други каишки с ширина 22 мм.

- 1 Плъзнете лоста за бързо освобождаване на пружинната щанга, за да свалите каишката;
- 2 Поставете едната страна на пружинната планка на новата каишка;
- 3 Плъзнете лоста за бързо освобождаване, за да прикрепите другия край на пружинната щанга към часовника;
- 4 Повторете стъпки от 1 до 3, за да поставите обратно каишката от другата страна.

Живот на батерията

Действителният живот на батерията зависи от активираните функции на часовника, като например „винаги включен“

дисплей, режим на наблюдение и честота на здравни данни (пулс/кислород в кръвта/стрес), тренировки, интелигентни известия, GPS и свързани сензори.

Режим	Живот на батерията
По подразбиране: Дневен режим	До 14 дни.
GPS режим с висока точност (двубандов, многосателитен)	До 23 часа.

Спецификации

Очакваният живот на батерията е базиран на тестове, проведени при стандартни условия в

iGPSPORT лаборатория. Действителното време за употреба може да варира в зависимост от активираните функции и

среда на употреба, като например проследяване на активността, режими и честота на наблюдение на здравето, интелигентни известия, сила на GPS сигнала и свързани сензори.

Име	ВеРън
Тегло	32,5 г (корпус на часовника)
Размер	45,3*45,3*12,3 мм (без уши)
Батерия	380mAh литиево-йонна акумулаторна батерия
Водоустойчивост	5 банкомата
Съхранение	8GB
Работна температура	-10°C-50°C
Bluetooth предаване	ANT+, Bluetooth

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тренировъчният ефект се използва за измерване на въздействието на една тренировка върху нивото на физическа подготовка.

В зависимост от интензивността на тренировката, тя обикновено се разделя на аеробна и анаеробна.

ефекти от обучението. И двете се изразяват количествено по скала от 0 до 6, с един знак след десетичната запетая.

Ефект от обучението

Ефект от аеробната тренировка

Ниво	Описание
5.1-6.0 Максимално/ Почти Пълна интензивност	1. Ефектът от аеробната тренировка достига своя максимум; препоръчително е да следете нивата на умора и си осигурявайте подходяща почивка. 2. Важно е да се отбележи, че дългосрочните тренировки с тази интензивност могат да доведат до претрениране.
4.1-5.0 Висока интензивност	1. Консумира голямо количество аеробна енергия, което води до висока аеробна активност ефективност на тренировките и подобрена аеробна производителност. 2. Препоръчително е да се осигури достатъчна почивка.
3.1-4.0 Умерена интензивност	1. Консумира повече от 50% от аеробната енергия, което води до добри аеробни резултати ефективност на обучението. 2. Ефективно максимизира ползите от аеробните тренировки. 3. Препоръчително е умерено да се увеличи интензивността на тренировките за по-добро резултати от аеробни тренировки.
2.1-3.0 Ниска интензивност	1. Консумира около половината от аеробната енергия, с лек тренировъчен ефект. 2. Увеличете продължителността на тренировката за по-добри резултати.
1.1-2.0 Много ниска интензивност	1. Ограничено използване на аеробна енергия, което води до нискоаеробни тренировки ефективност. 2. Това е подходящо за динамично възстановяване.
0,1-1,0 Минимална интензивност	1. Аеробното използване на енергия е минимално, а аеробният тренировъчен ефект е много ниско. 2. Препоръчително е постепенно да се увеличава времето и интензивността на тренировката до постигане на по-добри резултати от аеробните тренировки.

Ефект от анаеробната тренировка

Ниво	Описание
5.1-6.0 Максимално/ Почти Пълна интензивност	1. Ефектът от аеробната тренировка достига своя максимум; 2. Препоръчително е да се следи нивото на умора и да се почива достатъчно. 3. Важно е да се отбележи, че дългосрочните тренировки с тази интензивност могат да доведат до претрениране.
4.1-5.0 Висока интензивност	1. Консумира голямо количество анаеробна енергия, което води до високо Ефективност на анаеробните тренировки. 2. Тази интензивност е подходяща за подобряване на анаеробната физическа подготовка и

	производителност, но трябва да се осигури достатъчна почивка.
3.1-4.0 Умерена интензивност	1. Консумира по-голямата част от анаеробната енергия, което води до добри анаеробни ефективност на обучението. 2. Препоръчително е умерено да се увеличи интензивността на тренировките за по-добро резултати от анаеробни тренировки.
2.1-3.0 Ниска интензивност	1. Консумира повече от 50% от анаеробната енергия, като ефективно поддържа Ефективност на анаеробните тренировки. 2. Препоръчително е да се увеличи интензивността на тренировките за по-добри анаеробни резултати резултати от обучението.
1.1-2.0 Много ниска интензивност	1. Консумира почти половината от анаеробната енергия, което води до ниско Ефективност на анаеробните тренировки. 2. Препоръчително е да се включат интервални тренировки с умерена до висока интензивност тренировки за подобряване на анаеробната енергийна система за по-добро анаеробно функциониране резултати от обучението.
0,1-1,0 Минимална интензивност	1. Ограничено използване на анаеробна енергия, което води до много ниска анаеробна ефективност на обучението. 2. Препоръчително е постепенно да се увеличава интензивността и обемът на тренировките за по-добри резултати от анаеробните тренировки.

Тренировъчно натоварване

Чрез анализ на предишната тренировка на потребителя и прилагане на фиксирано тегло, се определя стойност изчислява се тренировъчното натоварване на потребителя. По-високата стойност показва по-голямо стрес, отразяващ въздействието на тренировките върху тялото. Чрез сравняване на краткосрочни и дългосрочни промени в натоварването, можете да оцените обема на тренировките си за определен период от време. Необходими са данни за пулса и скоростта.

Краткосрочно тренировъчно натоварване: Претеглената сума от тренировъчните натоварвания през последните 7 дни. Дългосрочно тренировъчно натоварване: Среднопретеглената стойност на тренировъчните натоварвания през последните 4 седмици.

Промени в тренировъчното натоварване

Общото натоварване върху тялото, произтичащо от физиологични или перцептивни реакции към

тренировка. Тенденция на натоварването / Коефициент на натоварване: Съотношението между краткосрочното и дългосрочното тренировъчно натоварване.

Ниво	Описание
Коефициент на тренировъчно натоварване > 1,5, висок	Скорешното тренировъчно натоварване е прекомерно. Препоръчително е да се намали тренировъчното натоварване, за да се избегне нараняване.
Съотношение на тренировъчно натоварване 0.8-1.5, оптимално	Вашето скорешно тренировъчно натоварване е оптимално и насърчава адаптация на обучението.
Коефициент на тренировъчно натоварване <0.8, нисък	Скорешното тренировъчно натоварване е недостатъчно, за да генерира положителни адаптация на обучението. Препоръчително е да се увеличи тренировъчното натоварване до постигане на положителна адаптация към обучението.

Издръжливост

По време на тренировка ще бъдат анализирани физиологични данни и темпо, за да се оцени оставащото

издръжливост в реално време, което ви помага да коригирате тренировките си съответно.

Издръжливост	Обучение Опит	Описание
86.0-100.0 Отлично	1.0-1.5 Много лесно Лесно	1. Потребителят е в отлично състояние и може да започне тренировка или участвайте в състезание по бягане. 2. Препоръчително е да се занимавате с високоинтензивни или дългосрочни упражнения за продължителност.
61.0-85.9 Добре	1.6-4.0 Лесно Умерено	1. Потребителят е в добро състояние и може да поддържа същото интензивност за следващата тренировка. 2. Препоръчително е да започнете следващата тренировка.
41.0-60.9 Панаир	4.1-6.0 Умерено Предизвикателство Предизвикателство	1. Потребителят е в средно състояние и няма да може да поддържайте същата интензивност за следващата тренировка. 2. Препоръчително е да намалите интензивността или да си починете, докато не се възстановите напълно. възстановен.

16.0-40.9 Много Уморен	6.1-9.0 Много предизвикателно	1. Потребителят е в лошо състояние и е достигнал състояние на изключителна умора. 2. Препоръчва се незабавна почивка до пълно възстановяване.
0,0-15,9 Изтощен	9.1-10.0 Максимално усилие	1. Потребителят е в лошо състояние и е достигнал състояние на изключителна умора. 2. Препоръчва се незабавна почивка до пълно възстановяване.

Консумация на енергия

Алгоритъмът за разход на енергия оценява вашия енергиен разход въз основа на сърдечната дейност.

данни за честота и личен профил, включително пулс в покой, максимален пулс и

VO2MAX.

Условие за калибриране: Упражнявайте се в продължение на 20 минути с поддържан пулс над зона 3 или

70% от резерва на сърдечната честота.

Енергийни източници

Анализът на енергийните източници показва дела на изгорените калории от въглехидрати и

мазнини. За всяка дейност се генерира стойност.

Условие за калибриране: Упражнявайте се в продължение на 20 минути с поддържан пулс над зона 3 или

70% от резерва на сърдечната честота.

VO2 макс.

VO2 Max е максималната скорост на кислород, която тялото може да приеме и използва по време на...

интензивна активност, измерена в милилитри на килограм в минута (мл/кг/мин). Това

Физиологичният показател често се използва, за да се посочи вашата индивидуална сърдечно-съдова и аеробна

капацитет. Категоризира се в VO2MAX при бягане и VO2MAX при колоездене.

Мъже	Процент	Възрастова група					
		20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Елит	95%	66,3	59,8	55.6	50,7	43	39,7
Отлично	75%-94%	55.2	49.2	45	39,7	34,5	30,4
Добре	50%-74%	48	42,4	37.8	32,6	28.2	24,4
Панаир	25%-49%	40,1	35,9	31.9	27.1	23,7	20,4
Слаб	10%-24%	32,1	30,2	26,8	22.8	19.8	17.1
Много лошо	<10%	32.1	30.2	<26.8	<22.8	<19.8	<17.1

Процент на жените		Възрастова група					
		20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Елит	95%	56	45.8	41,7	35.9	29,4	24.1
Отлично	75%-94%	44,7	36,1	32,4	27,6	23.8	20.8
Добре	50%-74%	37,6	30,2	26,7	23,4	20	18,3
Панаир	25%-49%	30,5	25,3	22.1	19.9	17.2	15.6
Слаб	10%-24%	23.9	20,9	18.8	17.3	14.6	13.6
Много лошо	<10%	<23.9	<20.9	<18.8	<17.3	<14.6	<13.6

IGPSPORT

Официален уебсайт: www.igpsport.com

Производител: Wuhan Qiwu Technology Co., Ltd.

Адрес: 3-ти етаж, сграда 04, зона D на Creative World, ул. „Уест Йежиху“ № 16,

Област Хонгшан, град Ухан, провинция Хубей, Китай

Телефон: 027-87835568

Имейл: service@igpsport.com