



## Подробное описание возможностей спортивных часов Garmin семейства Epix 2 Gen

### Работа со временем:

- \* Время / дата;
- \* Синхронизация с временем GPS;
- \* Автоматические поправки при переходе на зимнее/ летнее время;
- \* Будильник;
- \* Таймер;
- \* Секундомер;
- \* Время восходов/закатов.

### Функции мониторинга здоровья:

- \* Непрерывный мониторинг сердцебиения;
- \* Отслеживания пульса в состоянии покоя;
- \* Предупреждение об аномальной частоте сердцебиения (слишком высокие и низкие значения);
- \* Контроль частоты дыхания (24/7);
- \* Мониторинг уровня насыщения крови кислородом (вручную, акклиматизация в течение дня и во сне);
- \* Мониторинг фитнес-возраста;
- \* Body Battery;
- \* Отслеживание уровня [стресса](#) в течение дня;
- \* Напоминание о необходимости успокоиться;
- \* Таймер дыхательных упражнений;
- \* [Мониторинг сна](#);
- \* Оценка сна и подсказки;
- \* Контроль гидратации (в приложении и на виджете);
- \* Мониторинг [женского здоровья](#);
- \* Краткая информация о здоровье.

### Смарт-функции:

- \* Возможности подключения Bluetooth, ANT+, WiFi;
- \* Магазин приложений Connect IQ (циферблаты, поля данных, виджеты и приложения);
- \* Магазин Connect IQ на устройстве;
- \* Уведомления смартфона;

- \* Текстовые ответы/ отклонение телефонных вызовов с помощью текстовых сообщений (только Android);
- \* Календарь;
- \* Прогноз погоды;
- \* Режим энергосбережения (ручная настройка энергопотребления);
- \* Синхронизация настроек в реальном времени с [Garmin Connect Mobile](#);
- \* Хранение до 2000 песен на устройстве;
- \* Музыкальный плеер (управление воспроизведением смартфона);
- \* Функция поиска смартфона;
- \* Функция поиска смарт-часов;
- \* Управление камерой VIRB;
- \* Поддержка смартфонов на iOS, Android;
- \* Сопряжение с приложением Garmin Golf;
- \* Совместимость с [Garmin Connect Mobile](#);
- \* Бесконтактные платежи [Garmin Pay](#).

### **Функции безопасности:**

- \* Обнаружение инцидентов во время выбранной активности;
- \* Помощь;
- \* LiveTrack;
- \* Group LiveTrack;
- \* Обмен событиями в реальном времени (Live Event Sharing).

### **Тактические возможности:**

- \* Двойная сетка координат.

### **Мониторинг активности:**

- \* Счетчик шагов;
- \* Автоматическая постановка цели (Умные часы предлагают количество шагов на день, исходя из анализа активности предыдущего периода);
- \* Напоминание о низкой активности (индикатор активности);
- \* Подсчет калорий;
- \* Подсчет пройденных этажей;
- \* Подсчет расстояния;
- \* Подсчет минут интенсивной активности;
- \* TrueUp;
- \* Move IQ;
- \* Приложение Garmin Connect Challenges.

### **Спорт:**

- \* Предустановленные профили для тренировок (Силовые тренировки, HIIT, кардиотренировки, гребля на тренажере, йога, степпер, эллипс, пилатес, подъем по лестнице);
- \* Кардиотренировки;
- \* Силовые тренировки;
- \* Тренировки HIIT;
- \* Йога;
- \* Пилатес;
- \* Автоматический подсчет повторов;
- \* Экранные анимации тренировок;
- \* Зоны сердцебиения;
- \* Предупреждения о повышенном / пониженном сердцебиении;

- \* Расчет калорий на основе данных сердцебиения;
- \* % ЧП макс;
- \* % HRR;
- \* Время восстановления;
- \* Автоматическое определение максимального пульса;
- \* Тестирование стресса HRV (измеряется вариабельность частоты пульса в течение 3 минут, когда вы стоите, для определения уровня стресса по шкале 1 - 100; чем ниже значение, тем меньше уровень стресса), с совместимым аксессуаром;
- \* Передача ЧП (передача данных ЧП по ANT+™ на сопряженные устройства);
- \* Частота дыхания (во время упражнений);
- \* Скорость и расстояние (GPS);
- \* Настраиваемые экраны;
- \* Профили активности;
- \* Автоматическая пауза;
- \* Интервальные тренировки;
- \* Расширенные тренировки;
- \* Загрузка тренировочных планов;
- \* Режимы питания – задаваемые пользователем настройки расхода батареи во время занятий;
- \* Auto Lap (автоматическое начало круга);
- \* Ручная отметка круга;
- \* Таймер отдыха;
- \* Настраиваемые уведомления о прохождении круга дистанции;
- \* Акклиматизация к жаре и высоте;
- \* V02 max (бег);
- \* V02 max (кроссовый бег);
- \* Контроль выносливости в режиме реального времени;
- \* Тренировочный статус (анализ эффективности тренировок на основании истории тренировок и динамики уровня физической подготовки);
- \* Тренировочная нагрузка (общая тренировочная нагрузка за последние 7 дней, определяемая на основе расчетных данных EPOC);
- \* Фокус тренировочной нагрузки;
- \* Эффективность аэробных тренировок;
- \* Эффективность анаэробных тренировок;
- \* Основное преимущество (метки эффекта тренировки);
- \* Улучшенное время восстановления;
- \* Ежедневные рекомендуемые тренировки;
- \* Настраиваемые предупреждения;
- \* Фиксация времени финиша;
- \* Аудио подсказки;
- \* Virtual Partner (Виртуальный партнер);
- \* Соревнование с уже прошедшим занятием;
- \* Мульти-спортивный режим (автоматический/ручной режим);
- \* Course guidance - подсказки для движения по дистанции;
- \* Сегменты Garmin Live;
- \* Сегменты Strava Live;
- \* Создание круговых дистанций (для бега и велоспорта);
- \* Расчет популярных маршрутов Trendline;
- \* Блокировка экрана и/или кнопок;
- \* Кнопки быстрого доступа;
- \* Автоматическая прокрутка;
- \* Архив занятий на часах;

\* [Physio TrueUp](#) (возможность синхронизации данных между несколькими подключенными устройствами).

## **Функции бега:**

- \* Профили бега: бег, бег по стадиону, беговая дорожка, кроссовый бег, бег в закрытых помещениях, виртуальный бег, ультра-бег, кроссовый бег;
- \* Расстояние, время и темп на основе показаний GPS;
- \* [Беговая динамика](#) (с подключенными аксессуарами);
- \* Расчет вертикальных колебаний и коэффициента колебаний (эффективность подскоков к длине шага). Доступно с [нагрудным пульсометром](#);
- \* Время контакта с землей и баланс. Доступно с совместимыми аксессуарами;
- \* Каденс (количество шагов в минуту в реальном времени);
- \* Длина шага (в реальном времени);
- \* Состояние эффективности (после бега в течение 6–20 минут устройство сравнивает текущее состояние со средней спортивной формой пользователя);
- \* Лактатный порог (на основе анализа темпа и частоты пульса устройство рассчитывает точки, в которой ваши мышцы начинают быстро уставать) - с совместимыми аксессуарами;
- \* Беговые тренировки;
- \* Стратегия темпа RacePro;
- \* Прогноз времени на соревнованиях;
- \* Возможность использования шагомера.

## **Функции для занятий гольфом:**

- \* 42 000 предварительно загруженных полей для гольфа по всему миру;
  - \* Расстояние в ярдах до F/M/B (передняя, средняя и задняя часть грена);
  - \* Расстояние в ярдах до лейапов/ доглеггов;
  - \* Автоматическое измерение дальности удара (расчет точной дальности удара в ярдах от любой точки на поле для гольфа);
  - \* Цифровая таблица баллов;
  - \* Пользовательские цели;
  - \* Отслеживание статистики (удары, патты на раунд, удары на грин и фервей)
- Garmin AutoShot;
- \* Полная векторная карта;
  - \* Автоматическое обновление карт полей для гольфа;
  - \* Вид грена с ручной расстановкой флажков;
  - \* Преграды и цели на поле;
  - \* PinPointer;
  - \* PlaysLike Distance;
  - \* Touch-Targeting (коснитесь цели на дисплее для просмотра расстояния до любой точки);
  - \* Подсчет баллов с гандикапом;
  - \* Совместимость с TruSwing;
  - \* Таймер / одомер для раунда;
  - \* Совместимость с автоматическим отслеживанием клюшек (требуется аксессуар);
  - \* Возможность использования на официальных турнирах.

## **Функции для активного отдыха и спорта:**

- \* Предзагруженные профили занятий на открытом воздухе (туризм, скалолазание, скалолазание в закрытых помещениях, болдеринг, горный велосипед, горные лыжи, сноуборд, беговые лыжи, пэддлбординг (SUP), гребля, каякинг, виндсерфинг, кайтбординг, серфинг, прыжки с парашютом, тактические занятия, теннис);

- \* Навигация "от точки к точке";
- \* Трек в реальном времени;
- \* Возврат к начальной точке старта - TrackBack;
- \* Режим UltraTrac;
- \* Режим Around Me;
- \* Функция «Впереди» (Up Ahead);
- \* Профиль высот;
- \* Контроль расстояния до пункта назначения;
- \* Тенденции изменения погоды (барометр) с функцией предупреждения о шторме;
- \* Планировщик подъема ClimbPro;
- \* Функция авто подъема для кроссового бега;
- \* Вертикальная скорость;
- \* Данные о наборе/потере высоты;
- \* График будущих высот;
- \* Предзагруженные топографические карты;
- \* Презагруженные карты дорог и трасс;
- \* Презагруженные карты горнолыжных курортов;
- \* Поддержка загружаемой картографии;
- \* Совместимость с BaseCamp;
- \* Координаты GPS;
- \* Функция Sight 'N Go;
- \* Расчет площади (через Connect IQ);
- \* Проекция маршрутной точки;
- \* Календарь охоты/рыбалки (загрузка из [Connect IQ](#));
- \* Информация о солнце и луне (загрузка из [Connect IQ](#));
- \* Местоположения XERO;
- \* Режим GPS "Экспедиция";
- \* Информация о приливах.

### **Функции велоспорта:**

- \* Профили велоспорта: Велоспорт, велоспорт в закрытых помещениях, горный велосипед, триатлон;
- \* Предупреждения (при достижении цели по времени, расстоянию, частоте пульса или калориям выдается сигнал);
- \* Дистанции;
- \* Велосипедная карта Garmin (специальная велосипедная карта дорог с маршрутизацией);
- \* "Grit" и "Flow" для горного велосипеда;
- \* Круг и максимальная мощность на круге (с измерителем мощности);
- \* Соревнования с занятием;
- \* FTP (функциональная пороговая мощность) - с совместимым аксессуаром;
- \* Совместимость с Vector;
- \* Совместимость с измерителем мощности;
- \* Расширенная поддержка Vector;
- \* Совместимость с Varia Vision (миниатюрный дисплей);
- \* Совместимость с радаром Varia (радар заднего обзора);
- \* Совместимость с фарами Varia;
- \* Поддержка датчика скорости и частоты вращения педалей (с датчиком).

### **Функции для плавания:**

- \* Профили плавания: плавание в бассейне, плавание на открытой воде, плавание/бег;
- \* Показатели плавания в бассейне (количество преодоленных дорожек бассейна, расстояние, темп, количество/частота гребков, калории);

- \* Показатели плавания на открытой воде (расстояние, темп, количество / частота гребков, расстояние за гребок, калории);
- \* Определение типа гребков (вольный стиль, спина, брасс, баттерфляй) - только для бассейна;
- \* Эффективность плавания ([SWOLF](#));
- \* Фиксация упражнений (только для бассейна);
- \* Расчет времени восстановления (на основе данных пульсометра);
- \* Базовый таймер отдыха;
- \* Таймер отдыха «повтор от» (только для плавания в бассейне);
- \* Авто отдых (только для плавания в бассейне);
- \* Предупреждения по времени и расстоянию;
- \* Предупреждения по темпу (только для плавания в бассейне);
- \* Вычитающий счетчик для старта (только для плавания в бассейне);
- \* Тренировки в бассейне;
- \* Критическая скорость плавания;
- \* Измерения частоты пульса на запястье под водой;
- \* Функции отслеживания активности детей;
- \* Челленджи “Toe-to-Toe” Да (дополнительное приложение Connect IQ);
- \* Измерение пульса с помощью встроенного пульсометра в воде;
- \* Журнал тренировок;
- \* Подключение нагрудных пульсометров [HRM-Tri](#) and [HRM-Swim](#) для фиксации сердцебиения.