

GPSMAP® 67

РЪКОВОДСТВО

© 2023 Garmin Ltd. или неговите дъщерни дружества

Всички права запазени. Съгласно законите за авторското право, това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писменото съгласие на Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява своите продукти и да прави промени в съдържанието на това ръководство без задължение да уведомява което и да е лице или организация за такива промени или подобрения. Отидете на www.garmin.com за текущи актуализации и допълнителна информация относно използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin, ANT+®, Auto Lap, AutoLocate®, City Navigator®, GPSMAP®, inReach®, TracBack®, VIRB®, и Xero® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейни филиали, регистрирани в САЩ и други страни. BaseCamp™, chirp™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin HuntView™, и tempe™ са търговски марки на Garmin Ltd. или неговите филиали. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Android™ е търговска марка на Google Inc. Apple®, iPhone® и Mac® са търговски марки на Apple Inc., регистрирани в САЩ и други страни. BLUETOOTH® словната марка и логото са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и всяко използване на такива марки от Garmin е по лиценз. iOS® е регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc., използвана по лиценз от Apple Inc. microSD® и логото на microSDHC са търговски марки на SD-3C, LLC. NMEA® е регистрирана търговска марка на National Marine Electronics Association. Wi-Fi® е регистрирана марка на Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® е регистрирана търговска марка на Microsoft Corporation в Съединените щати и други страни. Други търговски марки и търговски имена са на съответните им собственици.

Въведение



ВНИМАНИЕ

Вижте ръководството за важна информация за безопасност и информация за продукта в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Преглед на устройството GPSMAP 67



①

GNSS антена

②

Светодиод за състояние

③

Бутон за включване

④

Бутони

⑤

USB порт (под предпазна капачка)

⑥

Фенерче

⑦

microSD® слот за карта (под капака)

⑧

Монтажна основа

Зареждане на устройството

ЗАБЕЛЕЖКА

За да предотвратите корозия, подсушете старателно USB порта, капачката за защита от атмосферни влияния и околната среда преди зареждане или свързване към компютър.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството не се зарежда, когато е извън одобрения температурен диапазон (*Спецификации*, стр. 47).

1 Повдигнете капака ①.



2 Включете малкия край на захранващия кабел в порта за зарежд. ② на устройството.




3 Включете другия край на захранващия кабел в съвместим АС захранващ адаптер.

4 Включете адаптера за променлив ток в стандартен стенов контакт.

Устройството показва текущото ниво на заряд на батерията.

Бутони




FIND	Натиснете, за да отворите менюто за търсене. Задръжте, за да маркирате текущото си местоположение като местоположение на човек зад борда (MOB) и да активирате навигацията.
MARK	Натиснете, за да запазите текущото си местоположение като точка.
QUIT	Натиснете, за да отмените или да се върнете към предишното меню или страница. Натиснете, за да преминете през основните страници.
ENTER	Натиснете, за да изберете опции и да потвърдите съобщенията. Натиснете, за да управлявате текущия запис на активност (от главните страници).
MENU	Натиснете, за да отворите менюто с опции за страницата, която е отворена в момента. Натиснете два пъти, за да отворите главното меню (от всяка страница).
PAGE	Натиснете, за да преминете през основните страници.
	Натиснете, за да изберете опции от менюто и да преместите курсора на картата.
	Натиснете, за да увеличите картата.
	Натиснете, за да намалите мащаба на картата.

Включване на устройството

Натиснете и  задръжте .

Заклучване на бутоните

Можете да заключите клавиатурата, за да предотвратите неволно натискане на бутони.

1Натисн, за да отворите страницата за състояние.

2Изберете Заклучване на бутони.

Включване на фоновото осветление

Натиснете произволен бутон, за да включите подсветката.

Подсветката се включва автоматично, когато се показват предупреждения и съобщения.

Регулиране на фоновото осветление

1 Натиснете  за да отворите страницата за състояние.

2 Използвайте  и  за регулиране на яркостта.

ЗАБЕЛЕЖКА: За да се увеличи максимално живота на батерията, екранът се изключва автоматично, когато фоновото осветление изтече. Можете да изберете Настройка > Дисплей, за да персонализирате настройките на подсветката и дисплея.

Приемане на сателитни сигнали

Приемането на сателитни сигнали може да отнеме от 30 до 60 секунди.

1 Излезте на открито на открито.

2 Ако е необходимо, включете устройството.

3 Изчакайте, докато устройството търси сателити.

 мига, докато устройството определя вашето

GNSS местоположение. в лентата на

състоянието показва силата на сателитния
сигнал.

Когато устройството получи сателитни сигнали, то автоматично започва да записва вашия път като дейност.

GPS и други сателитни системи

Използването на GPS и друга сателитна система заедно предлага повишена производителност в предизвикателни среди и по-бързо придобиване на позиция, отколкото използването само на GPS. Използването на множество системи обаче може да намали живота на батерията по-бързо, отколкото използването само на GPS.

Вашето устройство може да използва тези глобални навигационни сателитни системи (GNSS). Многолентовите системи използват множество честотни ленти и позволяват по-последователни регистрационни файлове, подобро позициониране, подобрени многопътни грешки и по-малко атмосферни грешки при използване на устройството в предизвикателни среди.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да видите сателитните местоположения и наличните сателитни системи на сателитната страница ([Сателитна страница, стр. 33](#)).

GPS: Сателитно съзвездие, построено от Съединените щати.

GPS многолентов: Сателитно съзвездие, изградено от Съединените щати, използващо подобрения L5 сигнал.

GLONASS: Сателитно съзвездие, построено от Русия.

GALILEO: Сателитно съзвездие, изградено от Европейската космическа агенция.

GALILEO многолентов: Сателитно съзвездие, изградено от Европейската космическа агенция, използващо подобрения L5 сигнал.

QZSS многолентов: Сателитно съзвездие, изградено от Япония, използващо подобрения L5 сигнал.

IRNSS (NavIC): Сателитно съзвездие, изградено от Индия, използващо подобрения L5 сигнал.

Използване на главните страници

Информацията, необходима за работа с това устройство, се намира на страниците на главното меню, картата, компаса и бордовия компютър.

Натиснете PAGE или QUIT, за да преминете през основните страници. Страницата, показана в средата, се отваря автоматично.

Отваряне на Главното меню

Главното меню ви дава достъп до инструменти и екрани за настройка за точки, дейности, маршрути и други.

От която и да е страница натиснете два пъти MENU.

Карта

▲ представлява вашето местоположение на картата. Докато пътувате, се движи и показва пътя ви. В зависимост от вашето ниво на увеличение, имената и символите на точките могат да се появят на картата. Можете да увеличите мащаба на картата, за да видите повече подробности. Когато навигирате до дестинация, вашият маршрут е маркиран с цветна линия на картата.

Навигация с картата

1 Започнете навигация до дестинация (*Навигация до дестинация*, стр. 11).

2 Натиснете PAGE, за да превъртите до страницата с картата.

Син триъгълник представлява вашето местоположение на картата. Докато пътувате, синият триъгълник се движи и показва вашия път.

3 Изпълнете едно или повече действия:

- За да видите различни области на картата, натиснете , , или .
- За да увеличите и намалите мащаба на картата, натиснете и .
- За да видите повече информация за точка на картата (представена с икона) или друго местоположение, преместете курсора на картата до местоположението и натиснете ENTER.

Измерване на разстояние на картата

Можете да измервате разстоянието между множество места.

1 Натиснете PAGE, за да превъртите до страницата с картата.

2 Натиснете MENU.

3 Изберете Измерване на разстояние.

4 Натиснете ▲, ▼ и ◀ ▶, за да преместите курсора на картата до местоположение.

Появява се измереното разстояние.

5 Натиснете ENTER, за да изберете допълнителни местоположения на картата.

Настройки на страницата на картата

Натиснете PAGE, за да превъртите до страницата с картата и натиснете MENU.

Показване на таблото за управление: Позволява ви да показвате или скривате таблото за управление, след като зададете такова за показване на картата .

Спрете навигацията: Спира навигацията по текущия маршрут.

Настройка на картата: Позволява ви да персонализирате допълнителни настройки на картата (*Настройки на картата*, стр. 5).

Измерване на разстояние: Позволява ви да измервате разстоянието между множество местоположения (*Измерване на разстояние на карта*, стр. 5).

Промяна на полета с данни: Позволява ви да персонализирате полетата с данни на таблото за управление.

Възстанови настройките по подразбиране: Възстановява картата до фабричните настройки по подразбиране.

Настройки на картата

Натиснете PAGE, за да превъртите до страницата с картата и натиснете MENU. Изберете Настройка на картата.

Мениджър на карти: Показва изтеглените версии на картата. С абонамент за Outdoor Maps+ ви позволява да изтеглите допълнителни карти (*Изтегляне на карти*, стр. 32).

Ориентация: Регулира начина, по който картата се показва на страницата (*Промяна на ориентацията на картата*, стр. 6).

Табло: Задава табло за управление, което да се показва на картата. Всяко табло показва различна информация за вашия маршрут или местоположение.

ЗАБЕЛЕЖКА: Вашите персонализирани настройки се запомнят от таблото за управление. Вашите настройки не се губят, когато промените профилите (*Профили*, стр. 42).

Указателен текст: Задава кога текстът с указания да се показва на картата.

Разширена настройка: Позволява ви да персонализирате разширените настройки на картата (*Разширени настройки на картата*, стр. 6).

Промяна на ориентацията на картата

1Натиснете PAGE, за да превъртите до страницата с картата.

2Натиснете MENU.

3Изберете Настройка на карта > Ориентация.

4Изберете опция:

- Изберете North Up за показване на север в горната част на страницата.
- Изберете Track Up, за да покажете текущата си посока на движение в горната част на страницата.
- Изберете Автомобилен режим, за да покажете автомобилна перспектива с посоката на движение в горната част.

Разширени настройки на картата

Натиснете PAGE, за да превъртите до страницата с картата и натиснете MENU. Изберете Настройка на карта > Разширена настройка.

Автоматично мащабиране: Автоматично избира подходящото ниво на увеличение за оптимално използване на вашата карта. Когато е избрано Изкл., трябва да увеличавате или намалявате ръчно.

Детайл: Задава количеството детайли, показвани на картата. Показването на повече подробности може да доведе до по-бавно преначертаване на картата.

Засенчен релеф: Показва подробен релеф на картата, ако има такъв, или изключва засенчването.

Превозно средство: Задава иконата за позиция, която представлява вашата позиция на картата. Иконата по подразбиране е малък син триъгълник.

Нива на мащабиране: Регулира нивото на мащабиране, при което се показват елементите на картата.

Елементите на картата не се появяват, когато нивото на мащабиране на картата е по-високо от избраното ниво.

Размер на текста: Задава размера на текста за елементите на картата.

Компас

При навигация сочи ▲ към вашата дестинация, независимо от посоката, в която се движите. Когато ▲ сочи към горната част на електронния компас, вие пътувате директно към вашата дестинация. Ако сочи ▲ друга посока, завъртете, докато сочи към горната част на компаса.

Навигиране с компаса

Когато навигирате до дестинация, ▲ сочи към вашата дестинация, независимо от посоката, в която се движите.

1Започнете навигация до дестинация (*Навигация до дестинация, стр. 11*).

2Натиснете PAGE, за да превъртите до страницата с компаса.

3Завъртете, ▲ докато сочи към горната част на компаса, и продължете да се движите в тази посока до дестинацията.

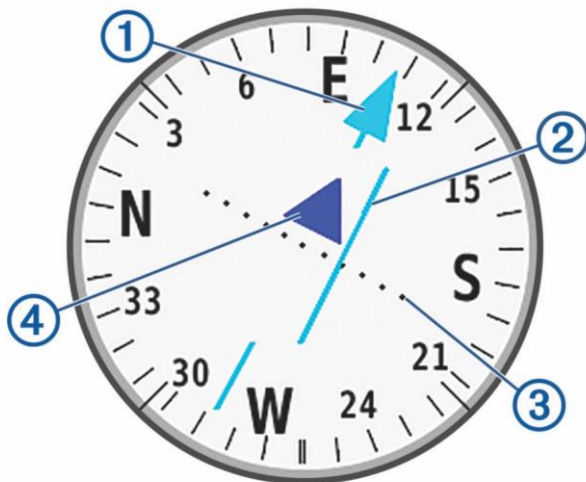
Използване на показалеца на курса

Указателят на курса е най-полезен, когато навигирате до вашата дестинация по права линия, като например когато навигирате по вода. Може да ви помогне да навигирате обратно към линията на курса, когато се отклоните от курса, за да избегнете препятствия или опасности.

1Натиснете PAGE, за да превъртите до страницата с компаса.

2Натиснете MENU.

3Изберете Heading Setup > Go To Line (Pointer) > Course (CDI), за да активирате показалеца на курса.



- | | |
|---|--|
| 1 | Указател на линията на курса. Показва посоката на желаната линия на курса от вашата начална точка до следващата ви точка. |
| 2 | Индикатор за отклонение от курса (CDI). Показва местоположението на желаната линия на курса по отношение на вашето местоположение. Ако CDI е подравнен с показалеца на линията на курса, вие сте на курса. |
| 3 | Разстояние на отклонение от курса. Точките показват вашето разстояние извън курса. Разстоянието, представено от всяка точка, се обозначава от скалата в горния десен ъгъл. |
| 4 | Индикатор за отиване и връщане. Показва дали се насочвате към или далеч от следващата точка. |

Навигиране с Sight 'N Go

Можете да насочите устройството към обект в далечината с фиксирана посока на компаса, да проектирате обекта като пътна точка и да навигирате, като използвате обекта като отправна точка.

1Натиснете PAGE, за да превъртите до страницата с компаса.

2Натиснете MENU.

3Изберете Sight 'N Go.

4Насочете устройството към обект.

5Изберете Заклучване на посоката > Задаване на курс.

6Навигирайте с помощта на компаса.

Свързани функции

Свързаните функции са налични за вашето GPSMAP 67 устройство, когато свържете устройството към безжична мрежа или съвместим телефон чрез Bluetooth® технология. Някои функции изискват да инсталирате Garmin Explore™ приложение на вашия телефон. Отидете на garmin.com/apps за повече информация.

Garmin Explore: Приложението Garmin Explore синхронизира и споделя точки, курсове и колекции с вашето устройство. Можете също да изтеглите карти на телефона си за офлайн достъп.

Bluetooth сензори: Позволява ви да свържете Bluetooth съвместими сензори, като например монитор за сърдечен ритъм.

Connect IQ™: Позволява ви да разширите функциите на вашето устройство с уиджети, полета с данни и приложения с помощта на Connect IQ.

ЕРО изтегляния: Позволява ви да изтеглите файл с разширена прогнозна орбита, за да намерите бързо GPS сателити и да намалите времето, необходимо за получаване на първоначална GPS корекция с помощта на приложението Garmin Explore или когато сте свързани с Wi-Fi® мрежа.

Outdoor Maps+: Позволява ви да изтеглите безплатни сателитни изображения или премиум картографски данни с помощта на Outdoor Maps+ абонамент, когато сте свързани към Wi-Fi мрежа.

Геокеш данни на живо: Предоставя платени или безплатни услуги за преглед на данни от geocache на живо www.geocaching.com използвайки приложението Garmin Explore или когато сте свързани към Wi-Fi мрежа.

LiveTrack: Позволява на приятелите и семейството да следят вашите дейности в реално време. Можете да поканите последователи чрез имейл или социални медии, което им позволява да преглеждат вашите данни на живо на страница за проследяване на Garmin Connect.

Известия по телефона: Показва телефонни известия и съобщения на вашето GPSMAP 67 устройство с помощта на Garmin. Разгледайте приложението.

Софтуерни актуализации: Позволява ви да получавате актуализации за софтуера на вашето устройство с помощта на приложението Garmin Explore или когато сте свързани към Wi-Fi мрежа.

Активно време: Позволява ви да видите текущите метеорологични условия и прогнози за времето с помощта на приложението Garmin Explore или когато сте свързани към Wi-Fi мрежа.

Изисквания за свързана функция

Някои функции изискват смартфон и конкретно приложение на вашия смартфон.

Особеност	Свързан към двоен смартфон с приложението Garmin Connect	Свързан към Wi-Fi мрежа
Качване в Garmin Connect	да	да
Софтуерни актуализации	да	да
ЕРО изтегляния	да	да
Геокеш данни на живо	да	да
Метеорологично време	да	да
Известия от телефона	да ¹	не
Connect IQ	да	не
Outdoor Maps+	да ²	да ³

¹Устройството получава телефонни известия от двоен iOS® телефон директно и чрез приложението Garmin Connect на Android™ телефон.

²Изисква се за активиране на вашия абонамент.

³Изисква се за изтегляне на карти.

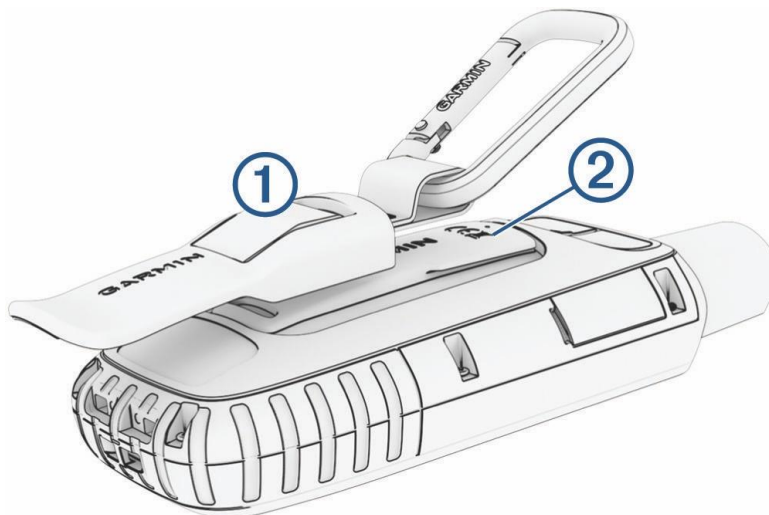
Получаване на повече информация

Можете да намерите повече информация за този продукт на уебсайта на Garmin.

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и софтуерни актуализации.
- Отидете на buy.garmin.com, или се свържете с вашия дилър на Garmin за информация относно допълнителни аксесоари и резервни части.

Закрепване на щипката за карабинер

1 Поставете скобата на кар. ① в слотовете на монтажн. основа ② на устройството.



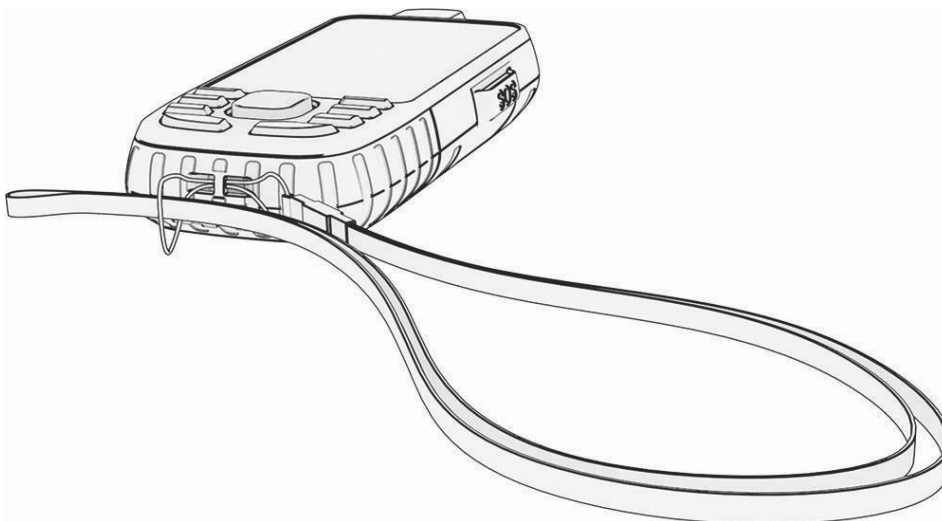
2 Плъзнете скобата на карабинера нагоре, докато се заключи на място.

Премахване на скобата на карабинера

Повдигнете долната част на скобата на карабинера и плъзнете скобата на карабинера от монтажния гръб.

Прикрепване на ремък

1 Поставете примката на ремъка през слота на устройството.



2 Прокарайте другия край на ремъка през примката и го дръпнете здраво.

3 Ако е необходимо, прикрепете ремъка към вашето облекло или раница, за да го завържете по време на дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА

Избягвайте химически почистващи препарати, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покрития. Не съхранявайте устройството там, където е възможно продължително излагане на екстремни температури, тъй като това може да причини трайно увреждане.

Устройството е водоустойчиво по стандарт IEC 60529 IPX7. Може да издържи случайно потапяне в 1 метър вода за 30 минути. Продължителното потапяне може да причини повреда на устройството. След потапяне не забравяйте да избършете и изсушите устройството на въздух, преди да го използвате или зареждате.

Изплакнете обилно устройството с прясна вода след излагане на среда с хлорирана или солена вода.

Почистване на устройството

1Избършете устройството с кърпа, навлажнена с мек почистващ разтвор.

2Избършете го до сухо.

Управление на данни

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството не е съвместимо с Windows® 95, 98, аз, Windows NT® и Mac® OS 10.3 и по-стари версии.

Типове файлове

Ръчното устройство поддържа следните типове файлове:

- Файлове от Garmin Explore.
- GPX файлове с маршрути, следи и точки.
- GPX геосаче файлове (*Изтегляне на геокешове с помощта на компютър*, стр. 29).
- JPEG фото файлове.
- GPI потребителски POI файлове от Garmin POI Loader. Отидете на www.garmin.com/products/poiloader.
- FIT файлове за експортиране в Garmin Connect.

Инсталиране на карта с памет

Можете да инсталирате microSD карта с памет до 32 GB за допълнително съхранение или предварително заредени карти.

1Повдигнете предпазната капачка отстрани на ① устройството.



2Поставете картата с памет със златните контакти към предната част на устройството.

Свързване на устройството към вашия компютър

ЗАБЕЛЕЖКА

За да предотвратите корозия, подсушете старателно USB порта, капачката за защита от атмосферни влияния и околната среда преди зареждане или свързване към компютър.

- 1 Издърпайте предпазната капачка от USB порта.
- 2 Включете малкия край на USB кабела в USB порта на устройството.
- 3 Включете големия край на USB кабела в USB порта на компютъра.

Вашето устройство и карта с памет (по избор) се показват като сменяеми устройства в Моят компютър на компютри с Windows и като монтирани томове на компютри с Mac.

Прехвърляне на файлове към вашето устройство

- 1 Свържете устройството към вашия компютър.

На компютри с Windows устройството се показва като сменяемо устройство или преносимо устройство, а картата с памет може да се показва като второ сменяемо устройство. На Mac компютри устройството и картата с памет се показват като монтирани томове.

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои компютри с множество мрежови устройства може да не показват правилно устройствата. Вижте документацията на вашата операционна система, за да научите как да картографирате устройството.

- 2 На вашия компютър отворете файловия браузър.
 - 3 Изберете файл.
 - 4 Изберете Редактиране > Копиране.
 - 5 Отворете преносимото устройство, устройството или тома за устройството или картата с памет.
 - 6 Прегледайте до папка.
 - 7 Изберете Редактиране > Поставяне.
- Файлът се появява в списъка с файлове в паметта на устройството или на картата с памет.

Изтриване на файлове

ЗАБЕЛЕЖКА

Ако не знаете целта на даден файл, не го изтривайте. Паметта на вашето устройство съдържа важни системни файлове, които не трябва да се изтриват.

- 1 Отворете Garmin устройството или тома.
- 2 Ако е необходимо, отворете папка или том.
- 3 Изберете файл.
- 4 Натиснете клавиша Delete на клавиатурата.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако използвате Apple® компютър, трябва да изпразните папката Кошче, за да премахнете напълно файловете.

Изключване на USB кабела

Ако вашето устройство е свързано към вашия компютър като сменяемо устройство или том, трябва безопасно да изключите устройството от компютъра, за да избегнете загуба на данни. Ако вашето устройство е свързано към вашия компютър с Windows като преносимо устройство, не е необходимо безопасно да изключвате устройството.

- 1 Изпълнете действие:

- За компютри с Windows изберете иконата за безопасно премахване на хардуер в системната област и изберете вашето устройство.
- За компютри Apple изберете устройството и изберете File > Eject.

- 2 Изключете кабела от вашия компютър.

Спецификации

Вид батерия	Презареждаема, вградена литиево-йонна батерия
Живот на батерията	До 180ч. в GPS режим До 840ч. в режим на експедиция
Воден рейтинг	IEC 60529 IPX7 ⁴
Диапазон на работната температура	От -20° до 60°C (от -4° до 140°F)
Температурен диапазон на зареждане	От 0° до 45°C (от 32° до 113°F)
Безопасно компас разстояние	17,5 см (7 инча)
Безжична честота/протокол	2,4 GHz @ 16,74 dBm максимум
EU SAR (тяло)	0,23 W/kg максимум

Преглед на регулаторна информация за електронен етикет и съответствие

Етикетът за това устройство се предоставя електронно. Електронният етикет може да предоставя нормативна информация, като идентификационни номера, предоставени от FCC или регионални маркировки за съответствие, както и приложима информация за продукта и лиценза.

1Натиснете два пъти MENU, за да отворите главното меню.

2Изберете Настройка.

3Изберете Относно.

⁴Устройството издържа на случайно излагане на вода до 1 m за до 30 минути. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Съвети за вдвояване на безжични сензори

- Проверете дали сензорът е съвместим с вашето Garmin устройство.
- Преди да вдвоите сензора с вашето устройство Garmin, отдалечете се на 10 м (33 фута) от други сензори с ANT+ технология.
- Поставете устройството Garmin в обхват от 3 м (10 фута) от сензора.
- След като вдвоите за първи път, вашето устройство Garmin автоматично разпознава сензора всеки път, когато се активира.
Този процес се случва автоматично, когато включите устройството Garmin и отнема само няколко секунди, когато сензорите са активирани и функционират правилно.
- Когато е вдвоено, вашето устройство Garmin получава данни само от вашия сензор и можете да се доближите до други сензори.

Отстраняване на неизправности

Увеличаване на живота на батерията

Можете да направите няколко неща, за да удължите живота на батериите.

- Намалете яркостта на подсветката (*Регулиране на фоновото осветление*, стр. 4).
- Намалете времето за изчакване на фоновото осветление (*Настройки на дисплея*, стр. 37).
- Намалете яркостта на фенерчето или честотата на светкавица (*Използване на фенерчето*, стр. 28).
- Автоматично изключване на екрана, когато фоновото осветление изтече (*Изключване на екрана*, стр. 37).
- Използвайте режим на експедиция (*Включване на режим на експедиция*, стр. 38).
- Изключете безжичната връзка (*Wi-Fi настройки*, стр. 37).
- Изключете Bluetooth технологията (*Bluetooth настройки*, стр. 37).
- Изключете допълнителни сателитни системи (*GPS и други сателитни системи*, стр. 4).

Дългосрочно съхранение

Когато не планирате да използвате устройството няколко месеца, трябва да заредите батерията поне до 50%, преди да приберете устройството. Трябва да съхранявате устройството на хладно и сухо място с температури около типичните за домакинството. След съхранение трябва да презаредите напълно устройството, преди да го използвате.

Рестартиране на устройството

Ако устройството спре да отговаря, може да се наложи да го рестартирате. Това не изтрива вашите данни или настройки.

Задръжте бутона за захранване за около 30 секунди.

Относно зоните на сърдечната честота

Много спортисти използват зони за сърдечен ритъм, за да измерват и увеличат своята сърдечно-съдова сила и да подобрят нивото си на фитнес. Зоната на сърдечната честота е зададен диапазон от удари на сърцето в минута. Петте общоприети

зоните на сърдечната честота са номерирани от 1 до 5 според нарастващия интензитет. Обикновено зоните на сърдечния ритъм се изчисляват въз основа на проценти от вашия максимален пулс.

Фитнес цели

Познаването на вашите зони на сърдечния ритъм може да ви помогне да измерите и подобрите фитнеса си чрез разбиране и прилагане на тези принципи.

- Вашият сърдечен ритъм е добра мярка за интензивността на упражненията.
- Тренировката в определени зони на сърдечната честота може да ви помогне да подобрите сърдечно-съдовия капацитет и сила.

Ако знаете максималната си сърдечна честота, можете да използвате таблицата (*Изчисления на зоната на сърдечната честота*, стр. 52), за да определите най-добрата зона на пулса за вашите фитнес цели.

Ако не знаете вашия максимален пулс, използвайте един от калкулаторите, налични в интернет. Някои фитнес зали и здравни центрове могат да предоставят тест, който измерва максималната сърдечна честота. Максималният пулс по подразбиране е 220 минус възрастта ви.

Изчисления на зоната на сърдечната честота

Зона	% от максимален пулс Оценка	Възприемано усилие	Ползи
1	50–60%	Спокойно, леко темпо, ритмично дишане	Начално ниво на аеробна тренировка, намалява стреса
2	60–70%	Удобно темпо, малко по-дълбоко дишане, възможен разговор	Основно сърдечно-съдово обучение, добра скорост на възстановяване
3	70–80%	Умерено темпо, по-труден за поддържане на разговор	Подобрен аеробен капацитет, оптимално сърдечно-съдово обучение
4	80–90%	Бързо темпо и малко неудобно, силно дишане	Подобрен анаеробен капацитет и праг, подобрена скорост
5	90–100%	Спринтovo темпо, неустойчиво за дълго време, затруднено дишане	Анаеробна и мускулна издръжливост, повишена мощност

