

# Настройка вашего Garmin с Humon

- Как мне установить поле данных Humon Garmin?
  - Как просмотреть данные Нех на моем Garmin?
  - Могу ли я записывать данные одновременно на моем смартфоне и устройстве Garmin?
  - В чем разница между полями данных об интервале и выносливости?
  - Могу ли я одновременно записывать данные в оба поля: интервал и выносливость?
  - Как просмотреть мои данные на Garmin Connect?
  - Если я использую только Garmin, могу ли я получить цветные тренировочные зоны после тренировки?
  - Как связать другой Нех с моим устройством Garmin?
  - Что такое концентрация гемоглобина в г / дл?
-

# Как установить поле данных Humon Garmin?

Чтобы добавить поле данных Humon Garmin на устройство Garmin, загрузите его с помощью Garmin Express, приложения Garmin Connect для iOS или приложения Garmin Connect для Android и установите на свое устройство Garmin. Есть два поля данных, одно для интервального режима, а другое для режима выносливости. Вы также можете увидеть пошаговые инструкции из наших видео поддержки.

***Примечание: не используйте никакие другие подобные поля данных о мышечном кислороде с Нех. Убедитесь, что вы загружаете и используете только поле данных Humon.***

Чтобы добавить Humon Garmin поля данных на экран, следуйте инструкциям для вашей конкретной модели Garmin. Например, из инструкции к Forerunner 935 эти инструкции следующие:

## ***Настройка данных***

*Вы можете показать, скрыть и изменить структуру и содержание экранов данных для каждого вида деятельности.*

- 1 Нажмите кнопку меню*
- 2 Выберите «Настройки» > «Активности и приложения».*
- 3 Выберите операцию для настройки.*
- 4 Выберите параметры деятельности.*
- 5 Выберите Экраны данных.*
- 6 Выберите экран данных для настройки..*
- 7 Выберите опцию:*

- Выберите «Макет», чтобы настроить количество полей данных на экране данных.*
- Выберите поле, чтобы изменить данные, которые появляются в поле.*
- Выберите Изменить порядок, чтобы изменить расположение экрана данных в цикле.*
- Выберите Удалить, чтобы удалить экран данных из цикла. 8 При необходимости выберите «Добавить новый», чтобы добавить экран данных в цикл.*

*Вы можете добавить экран пользовательских данных, или выбрать один из предустановленных экранов данных.*

***Примечание: не подключайтесь к Нех через экран настроек Garmin.***

# Как мне посмотреть данные Нех на моем Garmin?

Сначала вы должны установить поле данных Humon Garmin и загрузить его на совместимое устройство Garmin.

Чтобы увидеть данные Нех в поле данных Garmin, необходимо начать тренировку в Нех. Для этого вы должны:

1. Наденьте Нех
2. Включите Нех, нажав кнопку один раз. Светодиод рядом с кнопкой должен мигать красным.
3. Дважды щелкните кнопку на передней панели устройства. Вы увидите, что светодиод на передней панели изменится с мигающего красного (не подключенного через BLE) на непрерывно синий (калибровка), на мигающий зеленый (получение измерений).
4. Как только Нех начнет мигать зеленым, вы сможете увидеть SmO2% в поле данных часов Garmin. Это может занять несколько секунд, прежде чем поле данных переключится с «Finding Нех» на отображение ваших данных.

## Могу ли я записать данные на мой смартфон и Garmin устройства одновременно?

Да, вы можете записывать как на смартфоне, так и на устройстве Garmin одновременно. Тем не менее, вы должны начать тренировки с Нех на мобильное приложение первый и не напрямую, нажав на кнопку Нех.

Используйте следующую процедуру для записи на ваш смартфон и Garmin одновременно:

1. Соедините ваш Нех с мобильным приложением Humon.
2. Начните тренировку, как обычно, с помощью мобильного приложения Humon. После тренировки работает индикатор на Нех будет мигать зеленый свет.
3. Добавьте поле данных Humon на экран Garmin, и ваше устройство Garmin автоматически обнаружит сигнал от Нех.

*Примечание: Если вы пытаетесь начать тренировку прямо из Нех двойным нажатием на кнопку Нех, вы не сможете начать запись с вашего смартфона. Вы получите сообщение об ошибке, указывающее, что тренировки уже записываются.*

# В чем разница между полями данных интервальных и выносливости?

Существует два различных поля данных Humon Garmin, одно для интервальных тренировок и одно для тренировок на выносливость. Поле данных тренировки с интервалом предназначено для коротких интервалов высокой интенсивности (менее 2 минут), а поле данных о выносливости следует использовать для любой другой тренировки. В каждом поле данных будет отображаться ваш % Muscle Ox и цветная тренировочная зона, в которой вы находитесь.

После того, как оба поля данных загружены на ваше устройство Garmin, выберите, какое поле данных вы хотели бы использовать перед сопряжением. Можете узнать, как загрузить поля данных Garmin здесь:

Вы также должны убедиться, что у вас установлена последняя версия прошивки Humon Hex и последнее поле данных Humon, чтобы обеспечить полную совместимость.

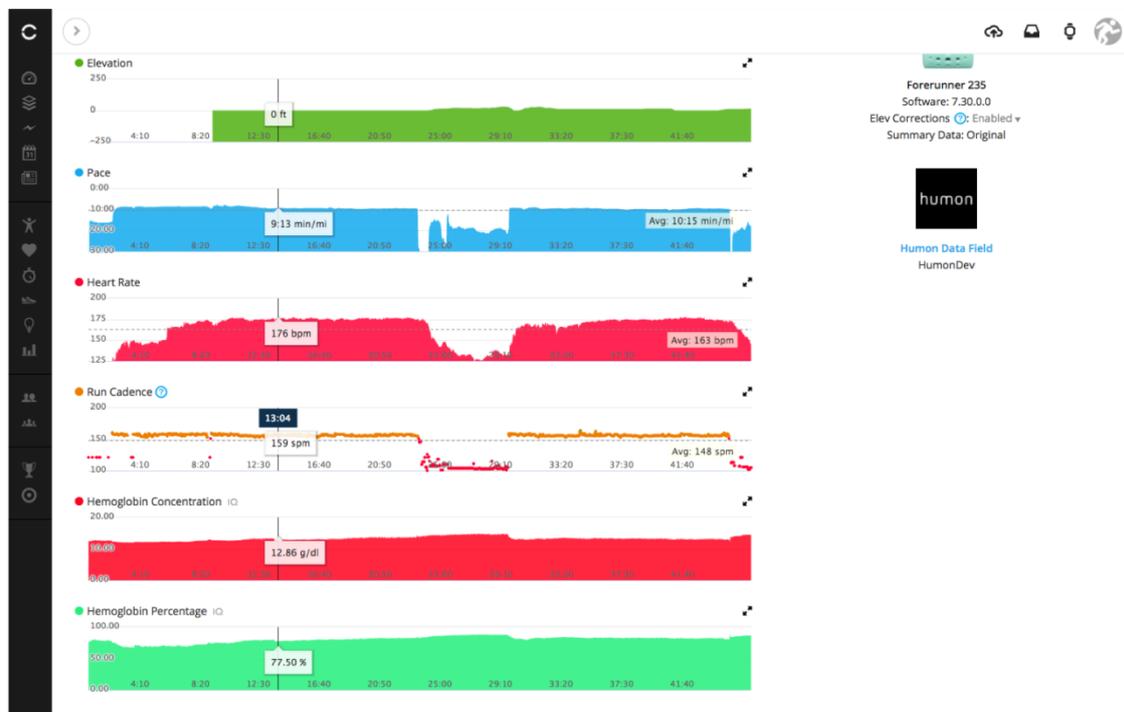
## Могу ли я записать данные на обоих полях данных интервальных и выносливости в то же время?

Нет, вам нужно убедиться, что на вашем экране есть только одно поле данных Garmin (интервал или выносливость). Если вы выберете оба, Hex соединится с первым обнаруженным полем. Вы можете легко переключаться между интервалом и выносливостью в настройках вашего Garmin в зависимости от того, какую тренировку вы выполняете.

## Как просмотреть мои данные на Garmin Connect?

После синхронизации данных, собранных с помощью Humon поля данных вы можете просмотреть его на Garmin Connect. Поле данных Humon предоставит концентрацию гемоглобина (с точностью до 0,01 г / дл) и процентное содержание гемоглобина (с точностью до 0,1%).

Ниже приведен пример того, как будут выглядеть данные из поля данных Humon:



## Если я использую только Garmin, могу ли я получить цветные тренировочные зоны после тренировки?

Вы можете видеть цветные тренировочные зоны на вашем Garmin во время тренировки, но из-за ограничений с Garmin Connect мы не можем предоставить цветные тренировочные зоны после тренировки. В будущем вы сможете экспортировать данные Garmin и загрузить их на платформу Humon, чтобы получить доступ к цветным тренировочным зонам.

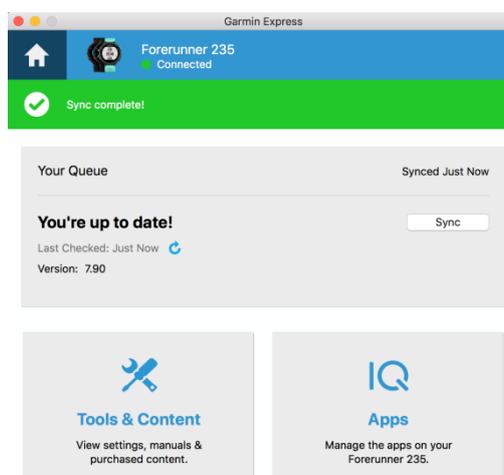
Вы также можете одновременно записывать как в своем приложении Garmin, так и в мобильном приложении Humon, чтобы видеть цветные зоны после тренировки.

# Как подключить другой Нех на устройство Garmin?

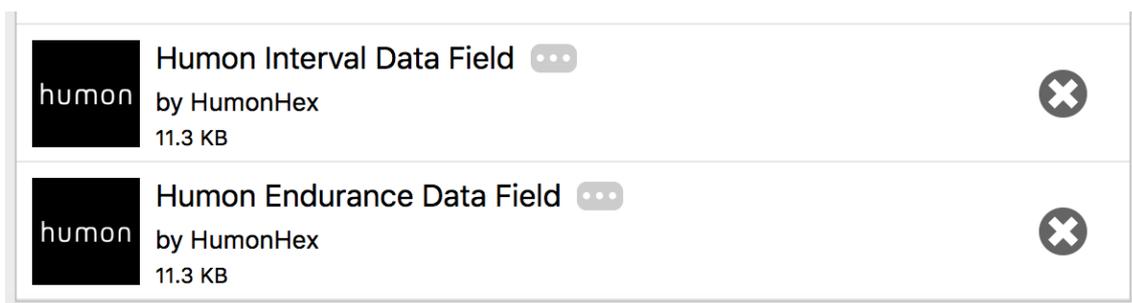
Нех соединяется с вашим устройством Garmin, используя его уникальный серийный номер. После того, как он был подключен, он будет соединяться только с этим Нех. Если вы хотели бы подключить другой Нех, вы должны сбросить серийный номер обратно на «0» в настройках полей данных с помощью Garmin экспресс или мобильного приложения Garmin.

Сделать это:

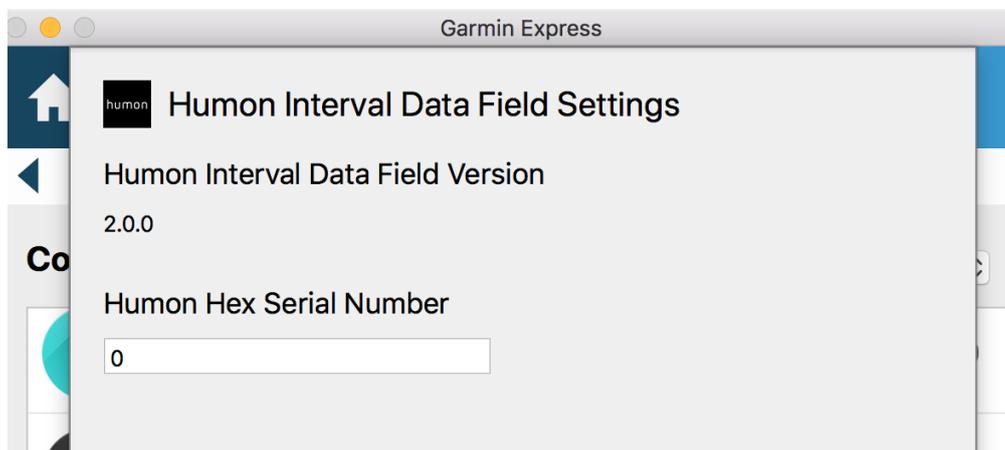
1. Подключите устройство Garmin к компьютеру и откройте Garmin Express.
2. Нажмите на свой список приложений и найдите поля данных Humon.



3. Выберите три точки, чтобы открыть настройки полей данных Humon.



4. Сбросить серийный номер обратно до 0.



5. Теперь вы можете подключить новый Нех, следуя тому же протоколу, что и раньше.

## Что такое концентрация гемоглобина в г / дл?

Значение g / dL в Garmin - это концентрация гемоглобина в крови, в отличие от того, что реально измеряет Нех (в мышцах). Garmin требует, чтобы эти данные / единицы давали концентрацию в крови, поэтому мы должны сделать приближение, чтобы сделать это преобразование. Что более важно, если смотреть на этой концентрации гемоглобина данных является изменение направления во время тренировки.