



Руководство пользователя Apple Watch

Все, что необходимо знать об Apple Watch

Поиск по этому руководству

[Оглавление](#) 



Начало работы

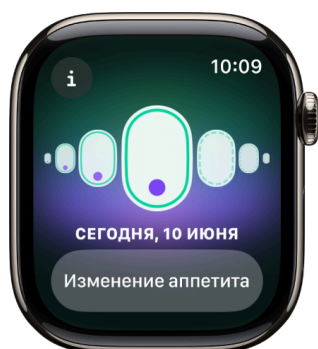
Для настройки и начала использования Apple Watch требуются считанные минуты.



Мотивация

Apple Watch могут отслеживать Вашу активность и тренировки, а также мотивировать Вас вести более активную жизнь с помощью тактичных напоминаний и дружеских состязаний.

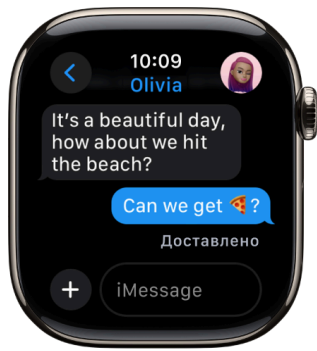
Поддерживайте форму с Apple Watch >



Следите за своим здоровьем

Apple Watch могут помочь Вам отслеживать важную информацию о здоровье, включая менструальный цикл, повышенный и пониженный пульс и нерегулярность сердечного ритма. Используя приложение «ЭКГ» на Apple Watch, также можно сделать запись электрокардиограммы, чтобы проверить свой сердечный ритм.

Начало работы с функциями здоровья на Apple Watch >



Будьте на связи

Используя приложения «Сообщения», «Почта», «Телефон» и «Рация», Вы сможете легко общаться с семьей, друзьями и коллегами.

Будьте на связи с Apple Watch >



Возьмите максимум от тренировки

Часы Apple Watch Ultra, самые прочные и функциональные из всех Apple Watch, — это универсальный инструмент, созданный, чтобы помочь Вам совершить Ваш самый протяженный забег, исследовать дикую местность и покорить глубины мировых океанов.

Apple Watch Ultra созданы для диких условий >

Для быстрого просмотра руководства пользователя Apple Watch нажмите «Оглавление» в верхней части страницы либо введите слово или фразу в поле поиска.

Далее >
Модели Apple Watch

Эта страница полезна?

Да

Нет

Поддержка

Руководство пользователя Apple Watch

