

GARMIN®



FORERUNNER® 970 - ΡΟΛΟΪ

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2025 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin και οι ονομασίες ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack®, και Virtual Partner® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ και Vector™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Οι ονομασίες Apple®, iPhone®, iTunes® και Mac® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple Inc στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα Bluetooth® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία The Cooper Institute®, καθώς και τυχόν σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Σύνθετα στοιχεία ανάλυσης καρδιακών παλμών από την Firstbeat. Η ονομασία iOS® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. που χρησιμοποιείται βάσει αδειάς από την Apple Inc. Η ονομασία Iridium® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Iridium Satellite LLC. Η ονομασία Shimano® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Shimano, Inc. Η ονομασία USB-C® αποτελεί σήμα κατατεθέν της USB Implementers Forum. Η ονομασία Wi-Fi® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Οι ονομασίες Windows® και Windows NT® αποτελούν σήματα κατατεθέντα της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Η ονομασία Zwift™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Zwift, Inc. Τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα και οι ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Αρ. μοντέλου: A04907

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση 1

Ρύθμιση του ρολογιού σας	1
Λειτουργίες κουμπιών	2
Κατάσταση GPS και εικονίδια κατάστασης	3
Λειτουργίες οθόνης αφής	4
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης αφής	4
Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού	5

Εφαρμογές και δραστηριότητες 5

Εφαρμογές	6
Ασκήσεις	8
Έναρξη άσκησης	9
Βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης	9
Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect	10
Ακολουθήση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης	10
Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης	11
Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης	11
Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης	12
Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner®	12
Ρύθμιση στόχου προπόνησης ..	13
Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα	13
Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης	14
Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect ..	14
Χρήση της εφαρμογής Αποθηκευμένα	14
Ηχογράφηση φωνητικής σημείωσης	15
Using Voice Commands	15
Φωνητικές εντολές ρολογιού	16
Garmin Pay	17
Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay	18
Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας	18

Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay	19
Διαχείριση των καρτών Garmin Pay	19
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay	19
Χρήση της λειτουργίας Messenger	20
Δραστηριότητες	21
Έναρξη δραστηριότητας	22
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων	23
Διακοπή δραστηριότητας	24
Αξιολόγηση δραστηριότητας	24
Τρέξιμο	25
Πηγαίνοντας για τρέξιμο	25
Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο	26
Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο	27
Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο	27
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο	27
Καταγραφή μιας δραστηριότητας Ultra Run	28
Ρυθμίσεις Ultra Run και αυτόματης ανάπαυσης	28
Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια	28
Προπόνηση PacePro™	29
Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect ..	29
Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας	29
Έναρξη ενός προγράμματος PacePro	30
Ποδηλασία	31
Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου	31
Καθοδήγηση ισχύος	32
Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος	32
Κολύμβηση	33
Ορολογία κολύμβησης	33
Τύποι κίνησης	33
Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης	34

Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση κολύμβησης	34	Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι ή snowboarding	51
Προπόνηση με το αρχείο άσκησης	35	Δεδομένα ισχύος σκι αντοχής	51
Sindiasmos athlimaton	35	Θαλάσσια σπορ	51
Προπόνηση τριάθλου	36	Προβολή των διαδρομών θαλάσσιων σπορ	51
Δημιουργία δραστηριότητας Multisport	36	Ιστιοπλοΐα	52
Δραστηριότητες γυμναστηρίου	36	Υποβοήθηση παρέκκλισης	52
Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης	37	Ιστιοπλοϊκός αγώνας	54
Καταγραφή δραστηριότητας κινητικότητας	38	Ρύθμιση της γραμμής αφετηρίας	54
Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT	38	Έναρξη αγώνα	54
Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο	39	Άλλες δραστηριότητες	55
Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους	40	Καταγραφή μιας δραστηριότητας ασκήσεων αναπνοής	55
Παιχνίδι γκολφ	40	Καταγραφή μιας δραστηριότητας διαλογισμού	56
Παίζοντας γκολφ	40	Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών	56
Μενού γκολφ	42	Προσαρμογή της λίστας εφαρμογών	56
Μετακίνηση της σημαίας	43	Προσαρμογή της λίστας αγαπημένων δραστηριοτήτων	57
Προβολή μετρημένων βολών	44	Καρφίτσωμα αγαπημένης δραστηριότητας στη λίστα	57
Τήρηση βαθμολογίας	44	Προσαρμογή των οθονών δεδομένων	58
Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα	46	Προσθήκη της οθόνης δεδομένων χάρτη	58
Αποθήκευση προσαρμοσμένων στόχων	46	Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας	58
Προβολή κινδύνων	47	Ρυθμίσεις δραστηριότητας	59
Προβολή αποστάσεων Layur και Dogleg	47	Ειδοποιήσεις δραστηριότητας	62
Λειτουργία μεγάλων αριθμών	48	Αναπαραγωγή φωνητικών ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας	64
Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια	48	Ρυθμίσεις δρομολόγησης	65
Έναρξη εξόρμησης	49	Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro	65
Μη αυτόματη καταγραφή σημείου διαδρομής	49	Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβάσις	66
Προβολή σημείων διαδρομής	49	Ρυθμίσεις δορυφόρων	66
Ψάρεμα	49	Τμήματα	67
Κυνήγι	50		
Χειμερινά αθλήματα	50		
Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι	50	Στοιχεία ελέγχου	68

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου	72
Χρήση του φακού LED	72
Επεξεργασία του προσαρμοσμένου στροβοσκοπίου φακού	73

Γρήγορες ματιές..... 73

Προβολή γρήγορων ματιών	77
Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών	77
Δημιουργία φακέλου γρήγορων ματιών	78
Body Battery	78
Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	78
Μετρήσεις απόδοσης	79
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2	80
Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο	81
Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία	81
Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας	81
Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών	82
Κατάσταση απόδοσης	83
Προβολή της κατάστασης απόδοσης	83
Οικονομία τρεξίματος	84
Προβολή οικονομίας τρεξίματος	84
Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος	85
Γαλακτικό κατώφλι	85
Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο	86
Προβολή της καμπύλης ισχύος σας	87
Κατάσταση προπόνησης	87
Επίπεδα κατάστασης προπόνησης	88
Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης	89
Οξύ φορτίο	89
Εστίαση φορτίου προπόνησης	90
Λόγος φορτίου	90

Πληροφορίες για το Training Effect	91
Χρόνος ανάκαμψης	92
Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης	92
Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο	92
Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας	93
Ετοιμότητα για προπόνηση	94
Δρομική ανοχή	95
Βαθμολογία αντοχής	96
Βαθμολογία σε ανηφόρα	96
Προβολή ικανότητας ποδηλασίας	97
Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας	98
Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα	98
Προσθήκη μετοχής	99
Προσθήκη τοποθεσιών καιρικών συνθηκών	99
Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ	99
Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect	99

Ρολόγια..... 100

Ρύθμιση ειδοποίησης	100
Επεξεργασία ειδοποίησης	100
Χρήση της αντίστροφης μέτρησης ..	101
Διαγραφή χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης	101
Χρήση του χρονομέτρου	102
Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας	103
Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας	103
Προσθήκη συμβάντος αντίστροφης μέτρησης	104
Επεξεργασία συμβάντος αντίστροφης μέτρησης	104

Ιστορικό..... 105

Χρήση ιστορικού	105
Ιστορικό Multisport	105
Ατομικά ρεκόρ	105
Προβολή των ατομικών ρεκόρ	105
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ	106
Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ	106

Προβολή συνόλων δεδομένων.....	106	Χρήση του τηλεχειρισμού inReach.....	119
Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων.....	107	Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου.....	119
Ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας.....	107	Αντιστοίχιση τηλεφώνου.....	119
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών.....	108	Κλήση από την εφαρμογή Τηλέφω νο.....	120
Ειδοποίηση μετακίνησης.....	108	Χρήση του βοηθού τηλεφώνου.....	120
Προσαρμογή ειδοποιήσεων δραστηριοποίησης.....	108	Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου.....	121
Πρωινή αναφορά.....	108	Προβολή ειδοποιήσεων.....	121
Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας.....	109	Λήψη εισερχόμενης κλήσης.....	122
Απογευματινή αναφορά.....	109	Απάντηση σε μήνυμα κειμένου..	122
Προσαρμογή της απογευματινής αναφοράς σας.....	109	Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth.....	122
Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας.....	109	Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων για τη λειτουργία "Εύρεση του τηλεφώνου μου".....	122
Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας.....	110	Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS.....	123
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο.....	110	Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi..	123
Ρυθμίσεις ήχου και δόνησης.....	110	Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi.....	123
Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας.....	111	Garmin Share.....	123
Συνδεσιμότητα.....	111	Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share.....	124
Αισθητήρες και αξεσουάρ.....	111	Λήψη δεδομένων με το Garmin Share.....	124
Ασύρματοι αισθητήρες.....	112	Ρυθμίσεις του Garmin Share.....	124
Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας.....	114	Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή.....	124
Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση από το αξεσουάρ καρδιακών παλμών.....	115	Garmin Connect.....	125
Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης.....	115	Συνδρομή Garmin Connect+.....	126
Δυναμική τρεξίματος.....	115	Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect.....	126
Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος.....	117	Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.....	126
Ισχύς τρεξίματος.....	117	Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης.....	126
Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση.....	118	Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας.....	127
Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia.....	118	Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express.....	127
Τηλεχειρισμός inReach.....	118	Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect.....	127
		Λειτουργίες Connect IQ.....	128

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ.....	128	Εμφάνιση και απόκρυψη δεδομένων χάρτη.....	141
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας.....	128	Πλοήγηση.....	141
Garmin Explore™.....	128	Πλοήγηση σε προορισμό.....	141
Εφαρμογή Garmin Messenger.....	129	Πλοήγηση προς ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος.....	142
Εφαρμογή Garmin Golf™.....	129	Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας.....	143
Λειτουργίες επικέντρωσης.....	129	Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε θέση "Άνθρωπος στη θάλασσα"....	143
Προσαρμογή προεπιλεγμένης λειτουργίας επικέντρωσης.....	130	Διακοπή πλοήγησης.....	144
Δημιουργία προσαρμοσμένης λειτουργίας επικέντρωσης.....	131	Αποθήκευση θέσεων.....	144
Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας.....	131	Αποθήκευση της τοποθεσίας σας	144
Καρδ. παλ. καρπ.....	131	Αποθήκευση μιας θέσης διπλού δικτύου.....	144
Τοποθέτηση του ρολογιού.....	132	Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect.....	145
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	132	Εκκίνηση μιας δραστηριότητας GPS από κοινόχρηστη τοποθεσία.....	145
Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό.....	133	Πλοήγηση σε κοινόχρηστη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.....	145
Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών.....	133	Διαδρομές.....	146
Παλμικό οξύμετρο.....	134	Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect.....	146
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου.....	135	Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη.....	146
Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου.....	135	Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στο ρολόι σας.....	147
Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου.....	135	Δημιουργία πορείας κυκλικής διαδρομής.....	147
Αυτόματος στόχος.....	136	Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευσε & Πήγαινε.....	148
Λεπτά έντασης.....	136	Ρύθμιση της κατεύθυνσης πυξίδας..	148
Απόκτηση λεπτών έντασης.....	136	Ορισμός σημείου αναφοράς.....	148
Παρακολούθηση ύπνου.....	136	Προβολή σημείου.....	149
Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου.....	136	Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας.....	149
Παραλλαγές αναπνοής.....	137	Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης.....	150
Χάρτης.....	137	Προσθήκη επαφών.....	150
Προβολή του χάρτη.....	138	Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος.....	150
Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη.....	138		
Ρυθμίσεις χάρτη.....	139		
Διαχείριση χαρτών.....	139		
Λήψη χαρτών με Outdoor Maps+.....	140		
Λήψη χαρτών TopoActive.....	140		
Διαγραφή χαρτών.....	140		

Αίτημα βοήθειας	151	Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας	161
Έναρξη περιόδου GroupTrack	151	Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας	161
Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack	152	Πυξίδα	161
Μουσική..... 152		Ρυθμίσεις πυξίδας	162
Σύνδεση σε τρίτο πάροχο	152	Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο	162
Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο	153	Ρύθμιση της αναφοράς Borra ..	162
Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου	153	Αλτίμετρο και βαρόμετρο	162
Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής	153	Ρυθμίσεις αλτίμετρου και βαρόμετρου	163
Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής	154	Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου	163
Σύνδεση ακουστικών Bluetooth	154	Ρυθμίσεις ώρας	163
Αλλαγή της λειτουργίας ήχου	155	Συγχρονισμός ώρας	164
Προφίλ χρήστη..... 155		Σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος	164
Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας	155	Αλλαγή των μονάδων μέτρησης ..	164
Ρυθμίσεις φύλου	155	Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων ..	164
Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης	155	Αποκατάσταση και επαναφορά ρυθμίσεων	165
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών	155	Επαναφορά ρυθμίσεων και δεδομένων από το Garmin Connect	165
Στόχοι φυσικής κατάστασης	156	Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων	166
Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών	156	Προβολή πληροφοριών συσκευής ...	166
Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι	157	Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα	166
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών	157		
Ορισμός ζωνών ισχύος	158	Πληροφορίες συσκευής..... 166	
Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης	158	Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED	166
Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας..... 158		Φόρτιση του ρολογιού	167
Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας	159	Φροντίδα της συσκευής σας	168
Προσαρμογή της λειτουργίας ισχύος για μια δραστηριότητα	159	Καθαρισμός του ρολογιού	168
Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας	160	Αλλαγή των βραχιολιών	169
		Προδιαγραφές	170
		Πληροφορίες διάρκειας ζωής μπαταρίας	170
Ρυθμίσεις συστήματος..... 160		Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 170	
Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών	161	Ενημερώσεις προϊόντος	170
		Λήψη περισσότερων πληροφοριών ..	171
		Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα	171

Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.....	171
Επανεκκίνηση του ρολογιού σας.....	172
Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;.....	172
Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι.....	172
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;.....	172
Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο ρολόι.....	173
Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα...	173
Το ηχείο ή το μικρόφωνο έχουν μειωμένη ένταση ήχου μετά από έκθεση σε νερό.....	173
Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων;.....	173
Λήψη δορυφορικού σήματος.....	173
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS.....	174
Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς.....	174
Η ένδειξη θερμοκρασίας δραστηριότητας δεν είναι ακριβής.	174
Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης.....	174
Παρακολούθηση δραστηριότητας	174
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής.....	174
Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν.....	175
Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.....	175

Πεδία δεδομένων..... 176

Παράρτημα..... 193

Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος.....	193
Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος.....	194
Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας.....	194
Τυπικές τιμές μέγ. VO2.....	195

Βαθμολογίες οικονομίας τρεξίματος.....	195
Αξιολογήσεις FTP.....	196
Βαθμολογίες αντοχής.....	197
Μέγεθος και διάμετρος τροχών.....	198

Παρουσίαση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Συνιστάται να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας προτού ξεκινήσετε ή τροποποιήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Ρύθμιση του ρολογιού σας

Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τις λειτουργίες Forerunner, ολοκληρώστε αυτές τις ενέργειες.

- Πατήστε παρατεταμένα το  για να ενεργοποιήσετε το ρολόι (*Λειτουργίες κουμπιών, σελίδα 2*).
- Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την αρχική ρύθμιση. Κατά τη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το τηλέφωνο με το ρολόι σας, για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις, να συγχρονίζετε τις δραστηριότητές σας και άλλα (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 119*). Αν κάνετε αναβάθμιση από ένα συμβατό ρολόι, μπορείτε να μεταφέρετε τις ρυθμίσεις του ρολογιού σας, τις αποθηκευμένες πορείες και πολλά άλλα όταν αντιστοιχίζετε το νέο σας ρολόι Forerunner με το τηλέφωνό σας.
- Φορτίστε το ρολόι (*Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 167*).
- Κάντε έλεγχο για ενημερώσεις (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 160*).
Για την καλύτερη δυνατή εμπειρία, θα πρέπει να διατηρείτε το λογισμικό του ρολογιού σας ενημερωμένο. Οι ενημερώσεις λογισμικού παρέχουν αλλαγές και βελτιώσεις στο απόρρητο, στην ασφάλεια και στις λειτουργίες.
- Ρυθμίστε δίκτυα Wi-Fi® (*Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 123*).
- Ρυθμίστε τις λειτουργίες ασφάλειας (*Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 149*).
- Ρυθμίστε τη μουσική (*Μουσική, σελίδα 152*).
- Ρυθμίστε το πορτοφόλι σας Garmin Pay™ (*Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay, σελίδα 18*).
- Πηγαίνετε για τρέξιμο (*Πηγαίνοντας για τρέξιμο, σελίδα 25*).

Λειτουργίες κουμπιών



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε ορισμένες λειτουργίες παρατεταμένου πατήματος κουμπιών και να δημιουργήσετε νέες συντομεύσεις κουμπιών ([Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών](#), σελίδα 161).

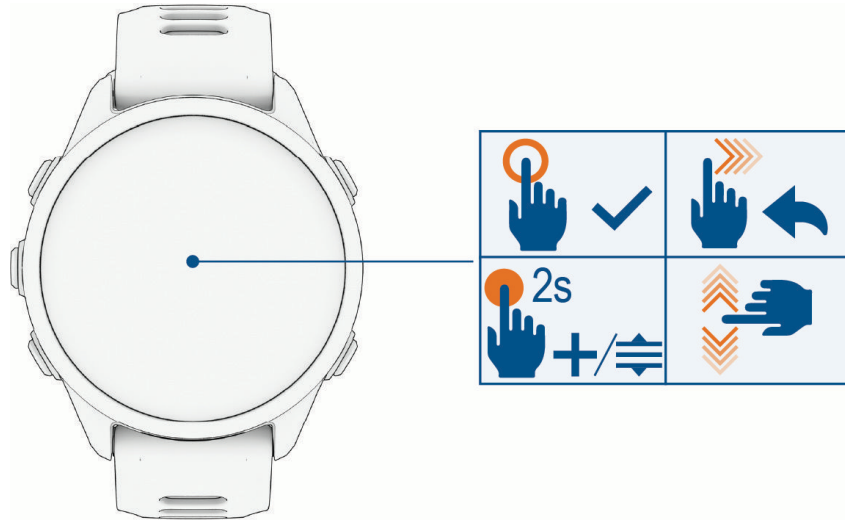
①  Πάνω αριστερό κουμπί	• Πατήστε το για να ανάψει η οθόνη. • Πατήστε το γρήγορα δύο φορές για να ανάψετε ή να σβήσετε τον φακό (Χρήση του φακού LED, σελίδα 72). • Πατήστε το παρατεταμένα για δύο δευτερόλεπτα, για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου (Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 68). • Πατήστε το παρατεταμένα για τρία δευτερόλεπτα, για να θέσετε σε λειτουργία τη συσκευή. • Πατήστε το παρατεταμένα για πέντε δευτερόλεπτα, για να ζητήσετε βοήθεια (Αίτημα βοήθειας, σελίδα 151).
②  Μεσαίο αριστερό κουμπί	• Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το για να δείτε το κέντρο ειδοποιήσεων (Προβολή ειδοποιήσεων, σελίδα 121). • Πατήστε το για διαδοχική μετάβαση στα στοιχεία των μενού ή των οθονών δεδομένων. • Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το παρατεταμένα για να ανοίξετε το κύριο μενού.
③  Κάτω αριστερό κουμπί	• Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το για να δείτε διαδοχικά τα στοιχεία της λίστας γρήγορων ματιών (Προβολή γρήγορων ματιών, σελίδα 77). • Πατήστε το για διαδοχική μετάβαση στα στοιχεία των μενού ή των οθονών δεδομένων. • Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής (Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής, σελίδα 153).
④  Πάνω δεξί κουμπί	• Πατήστε το για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού. • Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το για να ανοίξετε το μενού εφαρμογών και δραστηριοτήτων (Εφαρμογές και δραστηριότητες, σελίδα 5). • Πατήστε το για να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε μια δραστηριότητα (Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 22).
⑤  Κάτω δεξί κουμπί	• Πατήστε για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη. • Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε το για να καταγράψετε έναν γύρο, μια περίοδο ανάπαυσης ή για να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα μιας σειράς ασκήσεων.

Κατάσταση GPS και εικονίδια κατάστασης

Για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, η γραμμή κατάστασης γίνεται πράσινη όταν το GPS είναι έτοιμο. Ένα εικονίδιο που αναβοσβήνει σημαίνει ότι το ρολόι πραγματοποιεί αναζήτηση για σήμα. Ένα σταθερό εικονίδιο σημαίνει ότι εντοπίστηκε το σήμα ή ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος.

GPS	Κατάσταση GPS
	Κατάσταση μπαταρίας
	Κατάσταση σύνδεσης τηλεφώνου
	Κατάσταση τεχνολογίας Wi-Fi
	Κατάσταση LiveTrack
	Κατάσταση GroupTrack
	Κατάσταση καρδιακών παλμών
	Κατάσταση Running Dynamics Pod
	Κατάσταση αισθητήρων ταχύτητας και συχνότητας
	Κατάσταση φώτων ποδηλάτου
	Κατάσταση ραντάρ ποδηλάτου
	Κατάσταση λειτουργίας επέκτασης οθόνης
	Κατάσταση έξυπνου προπονητηρίου
	Κατάσταση μετρητή ισχύος
	Κατάσταση αισθητήρα tempe™
	Κατάσταση κάμερας VIRB®

Λειτουργίες οθόνης αφής



- Πατήστε για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού.
- Κρατήστε τα δεδομένα του καντράν ρολογιού, για να ανοίξετε τη γρήγορη ματιά ή λειτουργία.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη σε όλα τα καντράν ρολογιού.
- Πατήστε ένα εικονίδιο στο επάνω μέρος του καντράν του ρολογιού για να συνεχίσετε τη χρήση της ενεργής εφαρμογής ή δραστηριότητας.
- Από το μενού των στοιχείων ελέγχου, των γρήγορων ματιών ή των εφαρμογών, πατήστε παρατεταμένα στο καντράν του ρολογιού για να επεξεργαστείτε, να προσθέσετε ή να αναδιατάξετε τις επιλογές.
- Από το καντράν του ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το κέντρο ειδοποιήσεων.
- Από το καντράν του ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω για να δείτε διαδοχικά τα στοιχεία της λίστας γρήγορων ματιών.
- Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω, για να δείτε διαδοχικά τα στοιχεία των μενού.
- Για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, σύρετε προς τα δεξιά.
- Καλύψτε την οθόνη με την παλάμη σας για να επιστρέψετε στο καντράν ρολογιού και μειώστε τη φωτεινότητα της οθόνης.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης αφής

Μπορείτε να προσαρμόσετε την οθόνη αφής για γενική χρήση του ρολογιού, κάθε προφίλ δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 59*) και κάθε λειτουργία επικέντρωσης (*Λειτουργίες επικέντρωσης, σελίδα 129*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η οθόνη αφής δεν είναι διαθέσιμη κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων κολύμβησης. Η ρύθμιση της οθόνης αφής για κάθε προφίλ δραστηριότητας, όπως τρέξιμο ή ποδηλασία, ισχύει για το αντίστοιχο σκέλος μιας δραστηριότητας multisport.

- Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε .
Για να προσθέσετε αυτήν την επιλογή στο μενού στοιχείων ελέγχου, βλ. (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 72*).
- Πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Οθόνη και φωτεινότητα > Λειτουργία αφής** και κατόπιν επιλέξτε ένα στοιχείο.
- Για να προσαρμόσετε μια συντόμευση για προσωρινή ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της οθόνης αφής, πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Συντομεύσεις**.

Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις πληροφορίες του καντράν του ρολογιού ή να ενεργοποιήσετε ένα εγκατεστημένο καντράν ρολογιού Connect IQ™ ([Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 128](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού**.
- 3 Πατήστε το  ή το  για να δείτε σε προεπισκόπηση τις επιλογές του καντράν ρολογιού.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να επιλέξετε ανάμεσα σε πρόσθετες επιλογές καντράν ρολογιού.
- 5 Μετακινηθείτε με κύλιση σε ένα καντράν ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε .
- 6 Ορίστε μια επιλογή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες επιλογές δεν διαθέσιμες για όλα τα καντράν ρολογιού.

- Για να ενεργοποιήσετε την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Εφαρμογή**.
- Για να αλλάξετε τα στυλ των γραμματοσειρών και των γραφικών, επιλέξτε **Στυλ**.
- Για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Δεδομένα**.
- Για να προσθέσετε ή να αλλάξετε ένα χρώμα έμφασης για την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα εφαρμογής**.
- Για να αλλάξετε το χρώμα των δεδομένων που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα δεδομένων**.
- Για να καταργήσετε το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Εφαρμογές και δραστηριότητες

Το ρολόι σας περιλαμβάνει διάφορες προφορτωμένες εφαρμογές και δραστηριότητες.

Εφαρμογές: Οι εφαρμογές παρέχουν διαδραστικές λειτουργίες στο ρολόι σας, όπως η προβολή ασκήσεων ή κλήση κάποιου ατόμου από το ρολόι σας ([Εφαρμογές, σελίδα 6](#)).

Δραστηριότητες: Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες εφαρμογές δραστηριοτήτων εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, όπως τρέξιμο, ποδηλασία, ενδυνάμωση, κολύμβηση σε πισίνα και πολλά άλλα ([Δραστηριότητες, σελίδα 21](#)). Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρα, τα οποία μπορείτε να αποθηκεύσετε και να κοινοποιήσετε στην κοινότητα Garmin Connect™.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας και των μετρήσεων φυσικής κατάστασης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Εφαρμογές Connect IQ: Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες στο ρολόι σας εγκαθιστώντας εφαρμογές από την εφαρμογή Connect IQ ([Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 128](#)).

Εφαρμογές

Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας χρησιμοποιώντας το μενού εφαρμογών, το οποίο σας επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού. Ορισμένες εφαρμογές απαιτούν σύνδεση Bluetooth® με συμβατό τηλέφωνο. Μπορείτε να βρείτε πολλές εφαρμογές και στις γρήγορες ματιές ([Γρήγορες ματιές, σελίδα 73](#)) ή στα στοιχεία ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 68](#)).

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  και κατόπιν πατήστε το  για να μετακινηθείτε με κύλιση στις εφαρμογές.



Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα	Επιλέξτε το για να δείτε συνδυασμένες πληροφορίες αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας.
Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών	Επιλέξτε το για να μεταδώσετε δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 133).
Υπολογιστής	Επιλέξτε το για να χρησιμοποιήσετε την αριθμομηχανή, συμπεριλαμβανομένης της αριθμομηχανής φιλοδωρήματος.
Ημερολόγιο	Επιλέξτε το για να δείτε μια προσεχή εκδήλωση στο ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.
Ρολόγια	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση, μια αντίστροφη μέτρηση, ένα χρονόμετρο, μια εναλλακτική ζώνη ώρας ή ένα συμβάν αντίστροφης μέτρησης (Ρολόγια, σελίδα 100).
Connect IQ	Επιλέξτε το για να χρησιμοποιήσετε το κατάστημα Connect IQ Store στο ρολόι σας (Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 128).
Garmin Share	Επιλέξτε το για να στείλετε ή να λάβετε δεδομένα με άλλες συσκευές Garmin® (Garmin Share, σελίδα 123).
Health Snapshot™	Επιλέξτε το για να καταγράψετε πολλές βασικές μετρήσεις υγείας, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο άγχους και ο ρυθμός αναπνοής, ενώ παραμένετε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση.
Ιστορικό	Επιλέξτε το για να δείτε το ιστορικό καταγεγραμμένων δραστηριοτήτων, τις εγγραφές και τις συνολικές τιμές σας (Χρήση ιστορικού, σελίδα 105).
Χάρτης	Επιλέξτε το για να δείτε τον χάρτη (Προβολή του χάρτη, σελίδα 138).
Διαχείριση χαρτών	Επιλέξτε το για να δείτε και να διαχειριστείτε τους χάρτες που έχετε κατεβάσει (Διαχείριση χαρτών, σελίδα 139).
Messenger	Επιλέξτε το για να δείτε και να στείλετε μηνύματα από την Garmin Messenger™ εφαρμογή τηλεφώνου (Χρήση της λειτουργίας Messenger, σελίδα 20).
Φάση σελήνης	Επιλέξτε το για να δείτε τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.
Μουσική	Επιλέξτε το για να ελέγξετε την αναπαραγωγή ήχου χρησιμοποιώντας το ρολόι σας (Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής, σελίδα 153).
Ειδοποιήσεις	Επιλέξτε το για να δείτε τις ειδοποιήσεις του τηλεφώνου σας (Προβολή ειδοποιήσεων, σελίδα 121).
Τηλέφωνο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου του τηλεφώνου, όπως οι επαφές και το πληκτρολόγιο κλήσης (Κλήση από την εφαρμογή Τηλέφωνο, σελίδα 120).
Βοηθός τηλεφώνου	Επιλέξτε το για να εκφωνήσετε μια εντολή για τον φωνητικό βοηθό του τηλεφώνου σας (Χρήση του βοηθού τηλεφώνου, σελίδα 120).
Προβολή σημείου	Επιλέξτε το για να αποθηκεύσετε μια νέα τοποθεσία προβάλλοντας την απόσταση και τη διόπτρευση από την τρέχουσα τοποθεσία σας (Προβολή σημείου, σελίδα 149).
Παλμικό οξύμετρο	Επιλέξτε το για να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου (Παλμικό οξύμετρο, σελίδα 134).

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Σημείο αναφοράς	Επιλέξτε το για να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς για την παροχή της κατεύθυνσης και της απόστασης από μια τοποθεσία ή μια διόπτευση (<i>Ορισμός σημείου αναφοράς, σελίδα 148</i>).
Αποθηκευμένα	Επιλέξτε το για να δείτε τις τοποθεσίες, τις διαδρομές και τα σημεία που έχετε αποθηκεύσει (<i>Χρήση της εφαρμογής Αποθηκευμένα, σελίδα 14</i>).
Ρυθμίσεις	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.
ΑΝΑΤΟΛΗ ΚΑΙ ΔΥΣΗ ΗΛΙΟΥ	Επιλέξτε για να προβάλετε τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος.
Συμβουλές	Επιλέξτε για να δείτε διαδραστικές συμβουλές ρολογιού και σαρώστε έναν άμεσο σύνδεσμο στη διεύθυνση support.garmin.com για να αποκτήσετε πρόσβαση στο εγχειρίδιο κατόχου του ρολογιού σας.
Λειτουργία φωνητικών εντολών	Επιλέξτε το για να εκφωνήσετε μια εντολή που θέλετε να εκτελέσει το ρολόι σας (<i>Using Voice Commands, σελίδα 15</i>).
Φωνητικές σημειώσεις	Επιλέξτε το για να ηχογραφήσετε μια φωνητική σημείωση (<i>Ηχογράφηση φωνητικής σημείωσης, σελίδα 15</i>).
Πορτοφόλι	Επιλέξτε για να ανοίξετε το πορτοφόλι Garmin Pay (<i>Garmin Pay, σελίδα 17</i>).
Καιρός	Επιλέξτε το για να δείτε την τρέχουσα πρόγνωση καιρού και τις τρέχουσες συνθήκες.
Ασκήσεις	Επιλέξτε το για να δείτε τις αποθηκευμένες ασκήσεις σας (<i>Ασκήσεις, σελίδα 8</i>).

Ασκήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ασκήσεις που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης και για διάφορες αποστάσεις, χρόνους και θερμίδες. Στη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, μπορείτε να βλέπετε οθόνες δεδομένων ειδικά για τις ασκήσεις, οι οποίες περιέχουν πληροφορίες σχετικά με το βήμα της άσκησης, όπως απόσταση βήματος ή τρέχων ρυθμός άσκησης.

Στο ρολόι σας: Μπορείτε να ανοίξετε την εφαρμογή ασκήσεων από τη λίστα εφαρμογών για να δείτε όλες τις ασκήσεις που είναι φορτωμένες στο ρολόι σας τη συγκεκριμένη στιγμή (*Εφαρμογές και δραστηριότητες, σελίδα 5*).

Μπορείτε επίσης να δείτε το ιστορικό των ασκήσεών σας.

Στην εφαρμογή: Μπορείτε να δημιουργήσετε και να βρείτε περισσότερες ασκήσεις ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης που διαθέτει ενσωματωμένες ασκήσεις και να τις μεταφέρετε στο ρολόι σας (*Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect, σελίδα 10*).

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις.

Μπορείτε να ενημερώσετε και να επεξεργαστείτε τις τρέχουσες ασκήσεις σας.

Έναρξη άσκησης

Η συσκευή σας μπορεί να σας καθοδηγήσει στα πολλά βήματα μιας άσκησης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν έχετε ήδη μια προγραμματισμένη ή προτεινόμενη άσκηση για σήμερα, μπορείτε να μετακινηθείτε προς τα κάτω και να επιλέξετε **Ασκήσεις**.

- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.

- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Προπόνηση**.

- 4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσετε μια διαλειμματική άσκηση ή μια άσκηση με στόχο προπόνησης, επιλέξτε **Γρήγορη άσκηση** (*Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης, σελίδα 11, Ρύθμιση στόχου προπόνησης, σελίδα 13*).
- Για να ξεκινήσετε μια προφορτωμένη ή αποθηκευμένη άσκηση, επιλέξτε, **Βιβλιοθήκη ασκήσεων** (*Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect, σελίδα 10*).
- Για να ξεκινήσετε μια προγραμματισμένη άσκηση από το ημερολόγιο προπόνησής σας Garmin Connect, επιλέξτε **Ημερολόγιο προπόνησης** (*Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης, σελίδα 14*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένους τύπους δραστηριότητας.

- 5 Επιλέξτε μια άσκηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στη λίστα εμφανίζονται μόνο ασκήσεις που είναι συμβατές με την επιλεγμένη δραστηριότητα.

- 6 Αν χρειάζεται, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, στη συσκευή εμφανίζεται κάθε βήμα της άσκησης, σημειώσεις βημάτων (προαιρετικά), ο στόχος (προαιρετικά) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης. Για δραστηριότητες ενδυνάμωσης, γιόγκα, αεροβικής ή πιλάτες, εμφανίζεται ένα εφέ κίνησης με οδηγίες.

Βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης

Αφού ολοκληρώσετε μια άσκηση, στο ρολόι εμφανίζεται η βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης με βάση την ακρίβεια με την οποία ολοκληρώσατε την άσκηση. Τα βήματα της ενεργής άσκησης έχουν την υψηλότερη προτεραιότητα, καθώς μετρούν πόσο κοντά βρίσκεται το επίπεδο της προσπάθειάς σας στον στόχο των βημάτων, και ότι ολοκληρώσατε όλα τα βήματα. Τα βήματα προθέρμανσης και αποκατάστασης έχουν μικρότερο αντίκτυπο στη βαθμολογία σας. Το βήμα της χαλάρωσης δεν επηρεάζει καθόλου τη βαθμολογία εκτέλεσης της άσκησής σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης εμφανίζεται μόνο για ασκήσεις τρεξίματος ή ποδηλασίας.

	Καλή, 67 έως 100%
	Μέση, 34 έως 66%
	Χαμηλή, 0 έως 33%

Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη μιας προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect*, σελίδα 125).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε ●●●.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Ασκήσεις**.
- 3 Βρείτε ή δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα άσκηση.
- 4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ακολουθήση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Για να μπορεί το ρολόι να προτείνει μια ημερήσια άσκηση τρεξίματος ή με ποδήλατο, πρέπει να έχετε ορίσει μια εκτίμηση μέγιστης VO2 για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2*, σελίδα 80).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Τρέξιμο** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε **Ποδηλασία** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Πατήστε το  και επιλέξτε την ημερήσια προτεινόμενη άσκηση.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν εμφανίζεται καμία προτεινόμενη άσκηση αν έχετε προγραμματισμένη ημέρα ανάπαυσης ή αν ακολουθείτε άλλο πρόγραμμα προπόνησης.
- 5 Μετακινηθείτε προς τα κάτω για να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με την άσκηση, όπως τα βήματα και το εκτιμώμενο όφελος.
- 6 Πατήστε το  και επιλέξτε ένα στοιχείο:
 - Για να κάνετε την άσκηση, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
 - Για να παραλείψετε την άσκηση, επιλέξτε **Ματαίωση**.
 - Για να δείτε προτάσεις άσκησης για την επερχόμενη εβδομάδα, επιλέξτε **Περισσότερες προτάσεις**.
 - Για να προβάλετε τις ρυθμίσεις άσκησης, όπως τις ημέρες προπόνησης, τον τύπο στόχου και τα μηνύματα άσκησης, επιλέξτε **Ρυθμίσεις** και ορίστε μια επιλογή.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν απενεργοποιήσετε την επιλογή **Μήνυμα άσκησης**, μπορείτε να ενεργοποιήσετε τα μηνύματα ξανά αργότερα. Από τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Προπόνηση > Βιβλιοθήκη ασκήσεων > Καθημερινές προτάσεις**, επιλέξτε μια άσκηση, πατήστε το  και κατόπιν επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μήνυμα άσκησης**.

Η προτεινόμενη άσκηση ενημερώνεται αυτόματα βάσει των αλλαγών στις προπονητικές συνήθειες, τον χρόνο ανάκαμψης και τη μέγ. VO2.

Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
 - 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
 - 3 Πατήστε το .
 - 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Γρήγορη άσκηση > Χρονικά διαστήματα**.
 - 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανοικτός αριθμός επαναλήψεων** για να επισημάνετε χειροκίνητα τα διαστήματα και τις περιόδους ανάπαυσής σας πατώντας το .
 - Επιλέξτε **Δομημένες επαναλήψεις**, πατήστε το  και επιλέξτε **Έναρξη άσκησης** για να χρησιμοποιήσετε μια διαλειμματική άσκηση με βάση την απόσταση ή τον χρόνο.
 - 6 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε  για να συμπεριλάβετε μια προθέρμανση πριν από την άσκηση.
 - 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
 - 8 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, πατήστε το  για να ξεκινήσετε το πρώτο διάστημα.
 - 9 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - 10 Ανά πάσα στιγμή, πατήστε το  για να σταματήσετε το τρέχον διάστημα ή την περίοδο ανάπαυσης και να μεταβείτε στο επόμενο διάστημα ή περίοδο ανάπαυσης (προαιρετικά).
- Αφού ολοκληρώσετε όλα τα διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Πατήστε **Δραστηριότητες** και επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Γρήγορη άσκηση > Χρονικά διαστήματα > Δομημένες επαναλήψεις**.
- 5 Πατήστε το  και επιλέξτε **Επεξεργασία άσκησης**.
- 6 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:
 - Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο του διαστήματος, επιλέξτε **Διάλειμμα**.
 - Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο ανάπαυσης, επιλέξτε **Ανάπαυση**.
 - Για να ρυθμίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε **Επανάληψη**.
 - Για να προσθέσετε μια ανοικτή προθέρμανση στην άσκησή σας, επιλέξτε **Προθέρμανση > Ενεργοποίηση**.
- 7 Πατήστε το .

Το ρολόι αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική προπόνηση μέχρι να επεξεργαστείτε ξανά την άσκηση.

Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης

Η τιμή Κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης (CSS) είναι το αποτέλεσμα μιας δοκιμής που βασίζεται σε μια δοκιμασία χρόνου, που εκφράζεται ως ρυθμός ανά 100 μέτρα. Η CSS είναι η θεωρητική ταχύτητα που μπορείτε να διατηρήσετε συνεχώς χωρίς να εξαντληθείτε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τιμή CSS για να καθοδηγήσετε τον ρυθμό προπόνησης και να παρακολουθείτε τη βελτίωσή σας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Κολύμβηση > Πισίνα**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Βιβλιοθήκη ασκήσεων > Κρίσιμη ταχύτητα κολύμβησης > Δοκιμή κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης**.
- 5 Πατήστε το  για μια προεπισκόπηση των βημάτων της άσκησης (προαιρετικά).
- 6 Πατήστε το .
- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner®

Η λειτουργία Virtual Partner είναι ένα εργαλείο προπόνησης που έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθά να επιτυγχάνετε τους στόχους σας. Μπορείτε να ορίσετε έναν ρυθμό για τη λειτουργία Virtual Partner και να αγωνιστείτε ενάντια σε αυτόν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Virtual Partner**.
- 5 Πληκτρολογήστε μια τιμή ρυθμού ή ταχύτητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των οθονών δεδομένων (προαιρετικά).

- 6 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 22*).
- 7 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη Virtual Partner και δείτε ποιος είναι επικεφαλής.

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

Η λειτουργία στόχου προπόνησης συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner, ώστε να μπορείτε να προπονείστε προς έναν καθορισμένο στόχο απόστασης, απόστασης και χρόνου, απόστασης και ρυθμού ή απόστασης και ταχύτητας. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας προπόνησης, το ρολόι παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με το πόσο κοντά είστε στην επίτευξη του στόχου προπόνησής σας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ορισμός στόχου**.
 - Επιλέξτε **Γρήγορη άσκηση**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένους τύπους δραστηριότητας.

- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χρονικά διαστήματα** για να επιλέξετε επαναλήψεις με βάση τον χρόνο ή την απόσταση.
 - Επιλέξτε **Απόσταση και χρόνος** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και χρόνου.
 - Επιλέξτε **Απόσταση και ρυθμός** ή **Απόσταση και ταχύτητα** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και ρυθμού ή ταχύτητας.
 - Επιλέξτε **Μόνο απόσταση** για να επιλέξετε μια προκαθορισμένη απόσταση ή να πληκτρολογήσετε μια προσαρμοσμένη απόσταση.

- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

Μπορείτε να αγωνιστείτε σε μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν ή σε έναν χρόνο δραστηριότητας πορείας που έχει ληφθεί. Αυτή η λειτουργία συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner κι έτσι μπορείτε να δείτε πόσο μπροστά ή πίσω βρίσκεστε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Κάντε αγώνα δρόμου σε μια παλαιότερη δραστηριότητά σας**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Από ιστορικό** για να επιλέξετε από τη συσκευή σας μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν.
 - Επιλέξτε **Ληφθέντα** για να επιλέξετε μια πορεία που είχε ληφθεί από τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 6 Επιλέξτε τη δραστηριότητα.
- 7 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε  και επιλέξτε **Αγώνας**.
- 8 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 9 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης

Το ημερολόγιο προπόνησης στο ρολόι είναι μια επέκταση του ημερολογίου προπόνησης ή του προγράμματος που ρυθμίζετε στον λογαριασμό Garmin Connect. Αφού προσθέσετε μερικές ασκήσεις στο ημερολόγιο Garmin Connect, μπορείτε να τις στείλετε στη συσκευή σας. Όλες οι προγραμματισμένες προπονήσεις που στέλνονται στη συσκευή εμφανίζονται στη γρήγορη ματιά ημερολογίου. Όταν επιλέξετε μια ημέρα στο ημερολόγιο, μπορείτε να δείτε ή να κάνετε την προπόνηση. Η προγραμματισμένη προπόνηση παραμένει στο ρολόι, είτε την ολοκληρώσετε ή την παραλείψετε. Όταν στέλνετε προγραμματισμένες ασκήσεις από το Garmin Connect, αυτές αντικαθιστούν το υπάρχον ημερολόγιο προπόνησης.

Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect

Για να κατεβάσετε και να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [σελίδα 125](#)) και πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Forerunner με ένα συμβατό τηλέφωνο.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Προγράμματα Garmin Coach**.
- 3 Επιλέξτε και προγραμματίστε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Ελέγξτε το πρόγραμμα προπόνησης στο ημερολόγιό σας.

Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης

Ο λογαριασμός Garmin Connect σας διαθέτει ένα προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης και έναν προπονητή Garmin κατάλληλο για τους στόχους σας στην προπόνηση. Για παράδειγμα, μπορείτε να απαντήσετε σε μερικές ερωτήσεις και να βρείτε ένα πρόγραμμα που θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε έναν αγώνα 5 km. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα. Όταν ξεκινάτε ένα πρόγραμμα, η γρήγορη ματιά προπονητή Garmin προστίθεται στη λίστα γρήγορων ματιών στο ρολόι Forerunner σας.

Χρήση της εφαρμογής Αποθηκευμένα

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Αποθηκευμένα για να δείτε τις αποθηκευμένες τοποθεσίες και διαδρομές σας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Αποθηκευμένα**.
- 3 Επιλέξτε ένα αποθηκευμένο στοιχείο.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για πλοήγηση προς την τοποθεσία, επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
 - Για πλοήγηση στη διαδρομή, επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
 - Για πλοήγηση στη διαδρομή με αντίθετη κατεύθυνση, επιλέξτε **Περισσότερα > Ολοκλήρωση διαδρομής αντίστροφα**.
 - Για να δείτε λεπτομέρειες για την τοποθεσία, επιλέξτε **Περισσότερα > Λεπτομέρειες**.
 - Για να επεξεργαστείτε τα στοιχεία της τοποθεσίας ή της διαδρομής, επιλέξτε **Περισσότερα > Επεξεργασία**.
 - Για να δείτε μια λίστα με τις αναβάσεις στη διαδρομή, επιλέξτε **Περισσότερα > Προβολή αναβάσεων**.
 - Για να εμφανίζεται η διαδρομή στον χάρτη ακόμα κι όταν δεν γίνεται πλοήγηση, επιλέξτε **Περισσότερα > Εμφάνιση στον χάρτη**.
 - Για να κοινοποιήσετε την τοποθεσία ή τη διαδρομή με τη λειτουργία **Garmin Share**, επιλέξτε **Περισσότερα > Κοινή χρήση** ([Garmin Share](#), [σελίδα 123](#)).
 - Για να διαγράψετε την τοποθεσία ή τη διαδρομή, επιλέξτε **Περισσότερα > Διαγραφή**.

Ηχογράφηση φωνητικής σημείωσης

Μπορείτε να ηχογραφήσετε και να ακούσετε φωνητικές σημειώσεις χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο ηχείο και το μικρόφωνο του ρολογιού σας.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- Πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Φωνητικές σημειώσεις**.

3 Επιλέξτε .

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Τοποθεσία** για να αποθηκεύσετε τη θέση GPS σας με τη φωνητική σημείωση.
- Επιλέξτε **Ένταση ήχου** για να προσαρμόσετε την ένταση του ηχείου.

5 Επιλέξτε .

6 Πείτε τη φωνητική σας σημείωση.

7 Επιλέξτε .

Ορίστε μια επιλογή:

- 8
- Επιλέξτε  για να αναπαραγάγετε τη φωνητική σημείωση.
 - Επιλέξτε  για να μετονομάσετε ή να διαγράψετε τη φωνητική σημείωση.
 - Πατήστε το  και επιλέξτε  για να δείτε τη βιβλιοθήκη φωνητικών σημειώσεών σας.

Using Voice Commands

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε **Λειτουργία φωνητικών εντολών**.
- Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Λειτουργία φωνητικών εντολών**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 72*).

2 Πείτε μια φωνητική εντολή που θέλετε να εκτελέσει το ρολόι (*Φωνητικές εντολές ρολογιού, σελίδα 16*).

Φωνητικές εντολές ρολογιού

Το σύστημα φωνητικών εντολών έχει σχεδιαστεί για να ανιχνεύει φυσική ομιλία. Αυτή είναι μια λίστα με τις φωνητικές εντολές που χρησιμοποιούνται συνήθως, αλλά το ρολόι δεν απαιτεί αυτές τις ακριβείς φράσεις. Μπορείτε να δοκιμάσετε να πείτε παραλλαγές αυτών των εντολών με τρόπο που είναι φυσικός για εσάς. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση garmin.com/voicecommand/tips για συμβουλές φωνητικών εντολών και πληροφορίες αντιμετώπισης προβλημάτων.

Φωνητική εντολή βοήθειας	Λειτουργία
What can I say?	Εμφανίζει μια λίστα με κοινές φωνητικές εντολές

Λειτουργίες συσκευής και οθόνης

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Find my phone	Αναπαράγει μια ηχητική ειδοποίηση στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, εάν είναι εντός εμβέλειας Bluetooth.
Disable do not disturb	Απενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσει τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσει τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις.
Turn on airplane mode	Ενεργοποιεί τη λειτουργία πτήσης για απενεργοποίηση όλων των ασύρματων επικοινωνιών.
Increase brightness	Αυξάνει το επίπεδο φωτεινότητας.
Decrease brightness	Μειώνει το επίπεδο φωτεινότητας.
Set brightness to 80	Ρυθμίζει το επίπεδο φωτεινότητας σε ένα καθορισμένο ποσοστό. Οι διαθέσιμοι αριθμοί είναι 0-100%.

Λειτουργίες ρολογιού

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Set a timer for fifteen minutes	Ρυθμίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τον καθορισμένο χρόνο.
Pause timer	Θέτει σε παύση το τρέχον χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης.
Resume timer	Συνεχίζει το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης που είναι σε παύση.
Cancel timer	Ακυρώνει το τρέχον χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης.
Start stopwatch	Ξεκινά το χρονόμετρο.
Stop stopwatch	Σταματά το χρονόμετρο.
Wake me up at 3:15 a.m.	Ρυθμίζει μια ειδοποίηση μίας φορές για την καθορισμένη ώρα.

Λειτουργίες εφαρμογών και δραστηριοτήτων

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Show me the weather	Ανοίγει την εφαρμογή καιρού.
Open the calendar	Ανοίγει την εφαρμογή ημερολογίου.
Start a run	Ξεκινά μια δραστηριότητα Τρέξιμο.
Start hiking	Ξεκινά μια δραστηριότητα Πεζοπορία.
Open the triathlon app	Ξεκινά μια δραστηριότητα Τρίαθλο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι εφαρμογές και οι δραστηριότητες που αναφέρονται είναι παραδείγματα, αλλά μπορείτε να ελέγξετε όλες τις προεπιλεγμένες εφαρμογές και δραστηριότητες με φωνητικές εντολές ([Εφαρμογές, σελίδα 6](#)), ([Δραστηριότητες, σελίδα 21](#)).

Λειτουργίες πλοήγησης

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Begin navigation	Ανοίγει το μενού Πλοήγηση για πλοήγηση σε έναν προορισμό.
Save location	Αποθηκεύει την τρέχουσα τοποθεσία σας.
Switch to the compass app	Ανοίγει την πυξίδα.

Λειτουργίες πολυμέσων

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Change volume to 8	Προσαρμόζει την ένταση στο καθορισμένο επίπεδο. Οι διαθέσιμοι αριθμοί είναι 0-10 ή 0-100%.
Increase volume	Αυξάνει την ένταση ήχου.
Decrease volume	Μειώνει την ένταση ήχου.
Play music	Αναπαράγει το τρέχον επιλεγμένο πολυμέσο.
Next song	Αναπαράγει το επόμενο κομμάτι πολυμέσου.
Previous song	Αναπαράγει το προηγούμενο κομμάτι πολυμέσου.
Pause music	Θέτει σε παύση το πολυμέσο που αναπαράγεται τη δεδομένη στιγμή.
Mute	Θέτει σε σίγαση όλο τον ήχο.
Unmute	Καταργεί τη σίγαση όλου του ήχου.

Garmin Pay

Η λειτουργία Garmin Pay σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσες τοποθεσίες με χρήση πιστωτικών ή χρεωστικών καρτών από συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε μία ή περισσότερες πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες συμμετοχής στο πορτοφόλι Garmin Pay. Μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/garminpay/banks για να βρείτε συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay** > Έναρξη χρήσης.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας

Για να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών, πρέπει να ρυθμίσετε τουλάχιστον μία κάρτα πληρωμής.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσα τοποθεσία.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- 1
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε .
 - Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Πορτοφόλι**.

3 Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εισαγάγετε εσφαλμένα τον κωδικό πρόσβασης τρεις φορές, το πορτοφόλι σας κλειδώνει και πρέπει να κάνετε επαναφορά του κωδικού πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect.

Εμφανίζεται η κάρτα πληρωμής που χρησιμοποιήθηκε πιο πρόσφατα.



- 4 Αν έχετε προσθέσει πολλές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay, πατήστε  για να επιλέξετε μια άλλη κάρτα (προαιρετικό).
- 5 Εντός 60 δευτερολέπτων, πλησιάστε το ρολόι σας στη συσκευή ανάγνωσης πληρωμής, με το καντράν στραμμένο προς τη συσκευή ανάγνωσης.
Το ρολόι δονείται και εμφανίζεται ένα σημάδι ελέγχου όταν ολοκληρωθεί η επικοινωνία με τη συσκευή ανάγνωσης.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στη συσκευή ανάγνωσης κάρτας, για να ολοκληρώσετε τη συναλλαγή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αφού εισαγάγετε επιτυχώς τον κωδικό πρόσβασής σας, μπορείτε να κάνετε πληρωμές χωρίς κωδικό πρόσβασης για 24 ώρες ενώ συνεχίζετε να φοράτε το ρολόι σας. Εάν αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας ή απενεργοποιήσετε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών, πρέπει να εισαγάγετε ξανά τον κωδικό πρόσβασης προτού κάνετε μια πληρωμή.

Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε έως δέκα πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay** >  > **Προσθήκη κάρτας**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Μετά την προσθήκη της κάρτας, μπορείτε να επιλέξετε την κάρτα στο ρολόι σας όταν κάνετε μια πληρωμή.

Διαχείριση των καρτών Garmin Pay

Μπορείτε προσωρινά να αναστείλετε τη χρήση μιας κάρτας ή να τη διαγράψετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ορισμένες χώρες, τα συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα μπορεί να περιορίζουν τη χρήση των δυνατοτήτων του Garmin Pay.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay**.
- 3 Επιλέξτε μια κάρτα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αναστείλετε προσωρινά τη χρήση μιας κάρτας ή για να καταργήσετε την αναστολή χρήσης της, επιλέξτε **Αναστολή κάρτας**.
Η κάρτα πρέπει να είναι ενεργή για να κάνετε αγορές με το ρολόι Forerunner.
 - Για να διαγράψετε μια κάρτα, επιλέξτε το .

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας, για να τον αλλάξετε. Αν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασής σας, πρέπει να κάνετε επαναφορά της λειτουργίας Garmin Pay για το ρολόι Forerunner, να δημιουργήσετε έναν νέο κωδικό και να συμπληρώσετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay** > **Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Την επόμενη φορά που θα κάνετε μια πληρωμή με το ρολόι Forerunner, πρέπει να εισαγάγετε τον νέο κωδικό πρόσβασης.

Χρήση της λειτουργίας Messenger

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι μη δορυφορικές λειτουργίες ανταλλαγής μηνυμάτων της εφαρμογής Garmin Messenger από μόνες τους δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως κύρια μέθοδος για τη λήψη βοήθειας έκτακτης ανάγκης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Messenger, το ρολόι Forerunner πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Messenger στο συμβατό σας τηλέφωνο μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

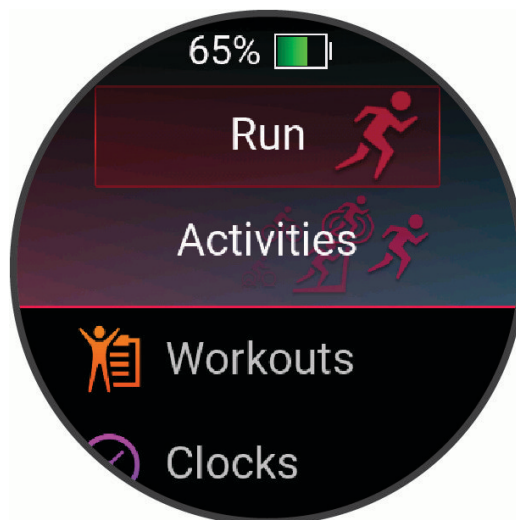
Η λειτουργία Messenger στο ρολόι σας σας επιτρέπει να προβάλλετε, να συντάσσετε και να απαντάτε σε μηνύματα από την εφαρμογή τηλεφώνου Garmin Messenger.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε  για να δείτε τη γρήγορη ματιά **Messenger**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η λειτουργία Messenger είναι διαθέσιμη ως επιλογή γρήγορης ματιάς, εφαρμογής ή μενού στοιχείων ελέγχου στο ρολόι σας.
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά.
- 3 Εάν αυτή είναι η πρώτη φορά που χρησιμοποιείτε τη λειτουργία **Messenger**, σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης και ρύθμισης.
- 4 Στο ρολόι σας, ορίστε μια επιλογή:
 - Για να συντάξετε ένα νέο μήνυμα, επιλέξτε **Νέο μήνυμα**, επιλέξτε έναν παραλήπτη και είτε επιλέξτε ένα προκαθορισμένο μήνυμα ή συντάξτε το δικό σας.
 - Για να δείτε μια συνομιλία, μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε μια συνομιλία.
 - Για να απαντήσετε σε ένα μήνυμα, επιλέξτε μια συνομιλία, επιλέξτε **Απάντηση** και είτε επιλέξτε ένα προκαθορισμένο μήνυμα ή συντάξτε το δικό σας.

Δραστηριότητες

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε το , επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν πατήστε το  για να περιηγηθείτε στις δραστηριότητες. Η λίστα με τις αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζεται στην κορυφή της λίστας (*Προσαρμογή της λίστας αγαπημένων δραστηριοτήτων, σελίδα 57*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες δραστηριότητες εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες.



Κατηγορία	Δραστηριότητες
Τρέξιμο	Κλειστός Στίβος, Αν. εμποδίων, Τρέξιμο, Τρέξιμο σε στίβο, Ορεινό τρέξιμο, Διάδρομος, Ultra Run, Εικονικό τρέξιμο
Ποδηλασία	Ποδήλατο, Μετακίνηση με Ποδήλατο, Ποδήλατο εσωτερικού χώρου, Περιήγηση με ποδήλατο, BMX, Cyclocross, eBike, eMTB, Gravel Bike, MTB, Ποδήλατο δρόμου
Κολύμβηση	Ανοιχτή θάλασσα, Πισίνα
Multisport	Συνδυασμός, Δίαθλο, Τρίαθλο πισίνας, Κολύμβηση-Τρέξιμο, Τρίαθλο
Γυμναστήρια	Μποξ, Αερόβια, Αναρρίχηση σε εσωτερικό χώρο, Ελλειπτικό όργανο, Ανάβαση ορόφων, HIIT, Σχοινάκι, Μεικτές πολεμικές τέχνες, Κινητικότητα, Πιλάτες, Κωπηλασία εσωτερικού χώρου, Stair Stepper, Ενδυνάμωση, Περπάτημα σε εσωτερικό χώρο, Γιόγκα
Εξωτερικός χώρος	Αγώνας Περιπέτειας, Ιππασία, Boulder, Γκολφ με δίσκο, Εξόρμηση, Ψάρεμα, Γκολφ, Πεζοπορία, Ιππασία, Κυνήγι, Πατινάζ, Ορειβασία, Πεζοπορία με βάρη, Περπάτημα
Χειμερινά αθλήματα	Ορειβατικό σκι, Ορειβατικό Snowboard, Παγοδρόμιο, Σκι, Snowboard, Snowmobile, Παγοπέδιλα, Σκι XC Classic, Σκι XC Skate
Θαλάσσια σπορ	Σκάφος, Καγιάκ, Κωπηλασία, Ιστιοπλοΐα, Εξόρμηση ιστιοπλοΐας, Ιστιοπλοϊκός αγώνας, Αναπνευστήρας, SUP
Ομαδικά αθλήματα	Αμερικανικό ποδόσφαιρο, Μπέιζμπολ, Μπάσκετ, Κρίκετ, Χόκεϊ επί χόρτου, Χόκεϊ επί πάγου, Λακρός, Ράγκμπι, Ποδόσφαιρο, Σόφτμπολ, Βόλεϊ, Ultimate
Αθλήματα με ρακέτα	Μπάντμιντον, Padel, Pickleball, Τένις πλατφόρμας, Ράκετμπολ, Σκουός, Πινγκ πονγκ, Τένις
Μηχανοκίνητος αθλητισμός	Τετράτροχα οχήματα παντός εδάφους (ATV), Motocross, Μοτοσυκλέτα, Overland
Άλλο	Ασκήσεις αναπνοής, Διαλογισμός, Παρακολούθηση

Έναρξη δραστηριότητας

Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το GPS ενεργοποιείται αυτόματα (αν χρειάζεται).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τα αγαπημένα σας.
 - Μετακινηθείτε με κύλιση στη λίστα δραστηριοτήτων **Περισσότερα**, επιλέξτε μια κατηγορία δραστηριότητας και επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Αν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιστο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι να γεμίσει η γραμμή κατάστασης GPS.
Το ρολόι είναι έτοιμο αφού καθορίσει τους καρδιακούς παλμούς σας, λάβει σήματα GPS (αν απαιτούνται) και συνδεθεί με τους ασύρματους αισθητήρες σας (αν απαιτούνται).
- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

- Φορτίστε το ρολόι προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα (*Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 167*).
- Πατήστε το  για να καταγράψετε γύρους, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή να μεταβείτε στο επόμενο βήμα άσκησης.
Μπορείτε να επιλέξετε  για να απορρίψετε έναν γύρο για ορισμένες δραστηριότητες (*Πώς μπορώ να ανατρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων, σελίδα 173*).
- Πατήστε το  ή το  για να δείτε επιπλέον οθόνες δεδομένων.
- Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να προβάλετε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να σύρετε προς τα κάτω από το πάνω μέρος της οθόνης, για να ξεκλειδώσετε την οθόνη αφής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.
- Σύρετε προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά για να δείτε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής ή τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Αλλαγή αθλήματος** για να μεταβείτε σε διαφορετικό τύπο δραστηριότητας.
Αν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει δύο ή περισσότερα αθλήματα, καταγράφεται ως δραστηριότητα Multisport.
- Πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και κατόπιν επιλέξτε **Κατάσταση λειτουργίας** για να χρησιμοποιήσετε μια λειτουργία ισχύος και να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας (*Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας, σελίδα 160*).

Διακοπή δραστηριότητας

Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένους τύπους δραστηριότητας.

1 Πατήστε το .

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **Συνέχιση**.
- Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα και να δείτε τις λεπτομέρειες, επιλέξτε **Αποθήκευση** και ορίστε μια επιλογή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αφού αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, μπορείτε να εισαγάγετε δεδομένα αυτοαξιολόγησης (*Αξιολόγηση δραστηριότητας, σελίδα 24*).

- Για να αναστείλετε τη δραστηριότητά σας και να τη συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Συνέχιση αργότερα**.
- Για να επισημάνετε έναν γύρο, επιλέξτε **Γύρος**.
Μπορείτε να επιλέξετε  για να απορρίψετε έναν γύρο για ορισμένες δραστηριότητες (*Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων,; σελίδα 173*).
- Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή > TracBack**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.
- Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας από την πιο άμεση διαδρομή, επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή > Πορεία**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.
- Για να μετρήσετε τη διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών στο τέλος της δραστηριότητας και των καρδιακών παλμών μετά από δύο λεπτά, επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης** και περιμένετε έως ότου το χρονόμετρο ξεκινήσει την αντίστροφη μέτρηση (*Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης, σελίδα 92*).

- Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Απόρριψη** και πατήστε το .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αφού σταματήσετε τη δραστηριότητα, το ρολόι την αποθηκεύει αυτόματα μετά από 30 λεπτά.

Αξιολόγηση δραστηριότητας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση αυτοαξιολόγησης για ορισμένες δραστηριότητες (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 59*).

1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση** (*Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 24*).

2 Επιλέξτε έναν αριθμό που αντιστοιχεί στην εκτίμηση προσπάθειας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **»** για να παραλείψετε την αυτοαξιολόγηση.

3 Επιλέξτε πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Μπορείτε να δείτε αξιολογήσεις στην εφαρμογή Garmin Connect.

Τρέξιμο

Πηγαίνοντας για τρέξιμο

Η πρώτη δραστηριότητα φυσικής κατάστασης που καταγράφετε στο ρολόι σας μπορεί να είναι μια διαδρομή τρεξίματος, μια βόλτα με το ποδήλατο ή οποιαδήποτε δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο. Ίσως χρειαστεί να φορτίσετε το ρολόι πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα ([Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 167](#)).

Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

- 1 Πατήστε  και επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 2 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 3 Πατήστε .
- 4 Πηγαίνετε για τρέξιμο.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα  για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής ([Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής, σελίδα 154](#)).

- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, πατήστε .
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
- Επιλέξτε **Συνέχιση** για να ξεκινήσει ξανά η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
 - Επιλέξτε **Αποθήκευση** για να αποθηκεύσετε τη διαδρομή και να μηδενίσετε την αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας. Μπορείτε να επιλέξετε τη διαδρομή για να δείτε μια σύνοψη.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για περισσότερες επιλογές διαδρομής, βλ. [Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 24](#).

Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο

Προτού πάτε για τρέξιμο σε στίβο, βεβαιωθείτε ότι τρέχετε σε στίβο κανονικού σχήματος 400 μέτρων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα τρεξίματος σε στίβο για να καταγράψετε τα δεδομένα εξωτερικού στίβου, συμπεριλαμβανομένων της απόστασης σε μέτρα και των διαχωρισμών γύρων.

- 1 Σταθείτε στον εξωτερικό στίβο.
- 2 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 3 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Τρέξιμο > Τρέξιμο σε στίβο**.
- 4 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 5 Αν τρέχετε στην 1η λωρίδα, προχωρήστε στο βήμα 8.
- 6 Επιλέξτε **Αριθμός λωρίδας**.
- 7 Επιλέξτε έναν αριθμό λωρίδας.
- 8 Πατήστε το .
- 9 Τρέξτε γύρω από τον στίβο.
- 10 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο

Η βάση δεδομένων διαδρομών στίβου Garmin περιέχει περισσότερες από 10.000 διαδρομές στίβου από όλο τον κόσμο.

- Περιμένετε μέχρι το ρολόι να αποκτήσει δορυφορικά σήματα πριν ξεκινήσετε μια διαδρομή.
- Αν το ρολόι σας δεν αναγνωρίζει τη διαδρομή στίβου, τρέξτε τέσσερις γύρους για να βαθμονομήσετε την απόσταση της διαδρομής στίβου σας.

Θα πρέπει να τρέξετε ελάχιστα μετά το σημείο αφετηρίας για να ολοκληρώσετε τον γύρο.

- Τρέξτε κάθε γύρο στην ίδια λωρίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η προεπιλεγμένη απόσταση Auto Lap® είναι 1.600 μέτρα ή τέσσερις γύροι γύρω από τον στίβο.

- Αν τρέχετε σε λωρίδα εκτός της 1ης λωρίδας, ορίστε τον αριθμό λωρίδας στις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο

Μπορείτε να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με συμβατή εφαρμογή τρίτου μέρους για τη μετάδοση δεδομένων ρυθμού, καρδιακών παλμών ή συχνότητας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Τρέξιμο > Εικονικό τρέξιμο**.
- 3 Στο tablet, τον φορητό υπολογιστή ή το τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Zwift™ ή κάποια άλλη εφαρμογή εικονικής προπόνησης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα τρεξίματος και να αντιστοιχίσετε τις συσκευές.
- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

Για την καταγραφή αποστάσεων μεγαλύτερης ακρίβειας για το τρέξιμο σε διάδρομο, μπορείτε να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο αφού τρέξετε τουλάχιστον 2,4 km (1,5 mi.) σε διάδρομο. Αν χρησιμοποιείτε διαφορετικούς διαδρόμους, μπορείτε να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε κάθε διάδρομο ή μετά από κάθε τρέξιμο.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 22*).
- 2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι το ρολόι σας να καταγράψει τουλάχιστον 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο για πρώτη φορά, επιλέξτε **Αποθήκευση**. Η συσκευή σας προτρέπει να ολοκληρώσετε τη βαθμονόμηση διαδρόμου.
 - Για να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε διάδρομο μετά την πρώτη βαθμονόμηση, επιλέξτε **Βαθμονόμηση και αποθήκευση > ✓**.
- 5 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου για να δείτε την απόσταση που διανύθηκε και εισαγάγετε την απόσταση στο ρολόι σας.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας Ultra Run

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Τρέξιμο > Ultra Run**.
- 3 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 4 Ξεκινήστε το τρέξιμο.
- 5 Πατήστε το  για να καταγράψετε έναν γύρο και να ξεκινήσετε το χρονόμετρο ανάπαυσης.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να διαμορφώσετε τον τρόπο με τον οποίο η ρύθμιση Αυτόματη ανάπαυση εκτελεί την καταγραφή των τμημάτων ανάπαυσης και των γύρων (*Ρυθμίσεις Ultra Run και αυτόματης ανάπαυσης, σελίδα 28*).
- 6 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε το  για να συνεχίσετε το τρέξιμο.
- 7 Πατήστε το  ή το  για να δείτε επιπλέον σελίδες δεδομένων (προαιρετικά).
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Ρυθμίσεις Ultra Run και αυτόματης ανάπαυσης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις επιλογές για την αυτόματη εκκίνηση και διακοπή του χρονομέτρου ανάπαυσης για τη δραστηριότητα Ultra Run.

Κατάσταση: Επιτρέπει την αυτόματη καταγραφή των τμημάτων ανάπαυσης.

Έναρξη ανάπαυσης: Εκκινεί αυτόματα το χρονόμετρο ανάπαυσης όταν σταματάτε το τρέξιμο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μη αυτόματα μόνο, ώστε να εκκινείται το χρονόμετρο ανάπαυσης μόνο όταν πατάτε το .

Τέλος ανάπαυσης: Καθορίζει τον ρυθμό που απαιτείται για τον τερματισμό ενός τμήματος ανάπαυσης.

Ελάχιστος χρόνος: Ρυθμίζει το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί πριν από την έναρξη ή τον τερματισμό ενός τμήματος ανάπαυσης.

Πλήκτρο γύρου: Ρυθμίζει το κουμπί  για την καταγραφή ενός γύρου και την έναρξη του χρονομέτρου ανάπαυσης, ώστε μόνο να ξεκινά το χρονόμετρο ανάπαυσης ή μόνο να εκτελεί την καταγραφή γύρων.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια

Όταν συμμετέχετε σε έναν αγώνα δρόμου με εμπόδια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα Αν. εμποδίων για να καταγράψετε το χρόνο σας σε κάθε εμπόδιο και το χρόνο που τρέχετε μεταξύ των εμποδίων.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Τρέξιμο > Αν. εμποδίων**.
- 3 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 4 Πατήστε το  για να επισημάνετε χειροκίνητα την αρχή και το τέλος κάθε εμποδίου.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να διαμορφώσετε τη ρύθμιση **Παρακ. εμποδίων** για να αποθηκεύσετε τις θέσεις των εμποδίων από τον πρώτο κύκλο της διαδρομής σας. Για επαναλαμβανόμενους κύκλους της διαδρομής, το ρολόι χρησιμοποιεί τις αποθηκευμένες θέσεις για την εναλλαγή μεταξύ των διαστημάτων με εμπόδια και των διαστημάτων τρεξίματος.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Προπόνηση PacePro™

Πολλοί δρομείς προτιμούν να φορούν ένα βραχιόλι ρυθμού στη διάρκεια ενός αγώνα, καθώς τους βοηθά να πετύχουν τον στόχο αγώνα τους. Με τη λειτουργία PacePro, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού με βάση την απόσταση και τον ρυθμό ή την απόσταση και τον χρόνο. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε ένα βραχιόλι ρυθμού για μια γνωστή διαδρομή, ώστε να βελτιστοποιήσετε την προσπάθεια ρυθμού στις αλλαγές υψομέτρου.

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro με την εφαρμογή Garmin Connect. Μπορείτε να δείτε σε προεπισκόπηση τα περάσματα και το διάγραμμα υψομέτρου προτού κάνετε τη διαδρομή.

Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη ενός προγράμματος PacePro από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), σελίδα 125).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε ●●●.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ.** > **Στρατηγικές σχετικά με τον ρυθμό PacePro**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να δημιουργήσετε και να αποθηκεύσετε ένα πρόγραμμα PacePro.
- 4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.

Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας

Για να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro στο ρολόι σας, θα πρέπει πρώτα να δημιουργήσετε μια διαδρομή ([Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect](#), σελίδα 146).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Μετακινηθείτε προς τα κάτω για να επιλέξετε **Προπόνηση** > **Προγράμματα PacePro** > **Δημιουργία νέου**.
- 4 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ρυθμός-στόχος** και συμπληρώστε τον στόχο ρυθμού σας.
 - Επιλέξτε **Τελικός χρόνος** και συμπληρώστε τον στόχο χρόνου σας.Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω για να δείτε το προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού σας και να κάνετε προεπισκόπηση των τμημάτων διαδρομής.
- 6 Πατήστε παρατεταμένα .
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χρήση προγράμματος** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
 - Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε τη διαδρομή στο χάρτη.
 - Επιλέξτε **Διαγραφή** για να απορρίψετε το πρόγραμμα.

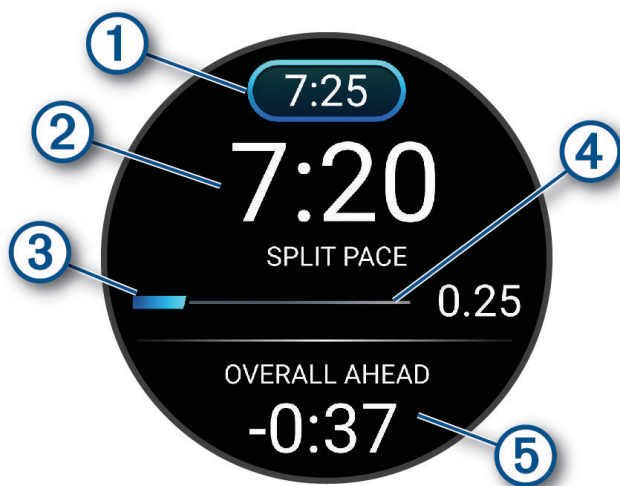
Έναρξη ενός προγράμματος PacePro

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα PacePro, πρέπει πρώτα να το κατεβάσετε από τον λογαριασμό Garmin Connect ή να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro στο ρολόι σας ([Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας, σελίδα 29](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Μετακινηθείτε προς τα κάτω για να επιλέξετε **Προπόνηση > Προγράμματα PacePro**.
- 4 Επιλέξτε πρόγραμμα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να μετακινηθείτε προς τα κάτω για να κάνετε προεπισκόπηση των τμημάτων διαδρομής και του διαγράμματος υψομέτρου πριν αποδεχτείτε το πρόγραμμα PacePro.

- 5 Πατήστε το .
- 6 Επιλέξτε **Χρήση προγράμματος** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
- 7 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να ενεργοποιήσετε την πλοήγηση στην πορεία.
- 8 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.



①	Στόχος ρυθμού περάσματος
②	Τρέχων ρυθμός περάσματος
③	Πρόοδος ολοκλήρωσης περάσματος
④	Υπόλοιπη απόσταση στο πέρασμα
⑤	Συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον χρόνο-στόχο

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το , και να επιλέξετε **Διακοπή του PacePro > ** για να σταματήσετε το πρόγραμμα PacePro. Η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει να λειτουργεί.

Ποδηλασία

Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου, πρέπει να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+® ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 114](#)).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου, για προσομοίωση της αντίστασης που ασκείται στη διάρκεια μιας πορείας, διαδρομής με ποδήλατο ή άσκησης. Όταν χρησιμοποιείτε όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου, το GPS απενεργοποιείται αυτόματα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Ποδηλασία > Ποδήλατο εσωτερικού χώρου**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Επιλογές Smart Trainer**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη διαδρομή με ποδήλατο** για να ξεκινήσετε μια διαδρομή με ποδήλατο.
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση άσκησης** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη άσκηση ([Ασκήσεις, σελίδα 8](#)).
 - Επιλέξτε **Παρακολούθηση διαδρομής** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή ([Διαδρομές, σελίδα 146](#)).
 - Επιλέξτε **Ορισμός ισχύος** για να ορίσετε την επιθυμητή τιμή ισχύος.
 - Επιλέξτε **Ορισμός κλίσης** για να ορίσετε την τιμή προσομοιωμένης κλίσης.
 - Επιλέξτε **Ρύθμιση αντίστασης** για να ορίσετε τη δύναμη αντίστασης που ασκείται από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- 6 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Το όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου αυξάνει ή μειώνει την αντίσταση βάσει των πληροφοριών υψόμετρου που υπάρχουν στην πορεία ή τη διαδρομή.

Καθοδήγηση ισχύος

Μπορείτε να δημιουργήσετε και να χρησιμοποιήσετε μια στρατηγική ισχύος για να σχεδιάσετε την προσπάθειά σας σε μια διαδρομή. Η συσκευή σας Forerunner χρησιμοποιεί το FTP σας, το υψόμετρο διαδρομής και τον προβλεπόμενο χρόνο που θα χρειαστείτε για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή, για τη δημιουργία μιας προσαρμοσμένης καθοδήγησης ισχύος.

Ένα από τα σημαντικότερα βήματα στον προγραμματισμό μιας επιτυχημένης στρατηγικής καθοδήγησης ισχύος είναι η επιλογή του επιπέδου προσπάθειας. Το πιο δύσκολο επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής θα αυξήσει τις συστάσεις ισχύος, ενώ η επιλογή ευκολότερου επιπέδου προσπάθειας θα τις μειώσει ([Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος, σελίδα 32](#)). Ο κύριος στόχος μιας καθοδήγησης ισχύος είναι να σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε τη διαδρομή με βάση τα γνωστά στοιχεία των ικανοτήτων σας και όχι να επιτύχετε έναν συγκεκριμένο χρόνο-στόχο. Μπορείτε να προσαρμόσετε το επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής με το ποδήλατο.

Οι καθοδηγήσεις ισχύος συνδέονται πάντα με μια διαδρομή και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασκήσεις ή τμήματα. Μπορείτε να δείτε και να επεξεργαστείτε τη στρατηγική σας στην εφαρμογή Garmin Connect και να τη συγχρονίσετε με συμβατές συσκευές Garmin. Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος, ο οποίος πρέπει να αντιστοιχιστεί με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 114](#)).



Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος

Για να δημιουργήσετε μια καθοδήγηση ισχύος, πρέπει να αντιστοιχίσετε έναν μετρητή ισχύος με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 114](#)). Πρέπει επίσης να έχετε φορτώσει μια διαδρομή στον λογαριασμό σας Garmin Connect ([Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect, σελίδα 146](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●●.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Καθοδήγηση ισχύος > Δημιουργία στρατηγικής καθοδήγησης ισχύος**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να δημιουργήσετε την καθοδήγηση ισχύος.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε το ρολόι σας.
- 6 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 7 Στο ρολόι σας, επιλέξτε μια δραστηριότητα ποδηλασίας σε εξωτερικό χώρο.
- 8 Μετακινηθείτε προς τα κάτω για να επιλέξετε **Προπόνηση > Καθοδήγηση ισχύος**.
- 9 Επιλέξτε μια καθοδήγηση ισχύος.
- 10 Πατήστε το  και επιλέξτε **Χρήση προγράμματος**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να κάνετε προεπισκόπηση του χάρτη, του διαγράμματος υψομέτρου, της προσπάθειας, των ρυθμίσεων και των διαχωρισμών. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε την προσπάθεια, το έδαφος, τη θέση ποδηλασίας και το βάρος εξοπλισμού πριν ξεκινήσετε την ποδηλασία.

Κολύμβηση

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσκευή προορίζεται για κολύμβηση στην επιφάνεια. Η υποβρύχια κολύμβηση με τη συσκευή ενδέχεται να προκαλέσει βλάβη της συσκευής και θα ακυρώσει την εγγύηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι διαθέτει ενεργοποιημένο αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό για δραστηριότητες κολύμβησης. Το ρολόι είναι επίσης συμβατό με αισθητήρια καρδιακών παλμών στήθους, όπως τα αξεσουάρ HRM-Pro™ series (*Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση, σελίδα 118*). Εάν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Ορολογία κολύμβησης

Μήκος: Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

Χρονικό διάστημα: Ένα ή περισσότερα διαδοχικά μήκη. Ένα νέο χρονικό διάστημα ξεκινά μετά από ανάπαυση.

Κίνηση κολύμβησης: Μια κίνηση κολύμβησης καταμετράται κάθε φορά που το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι διαγράφει έναν πλήρη κύκλο.

Swolf: Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους πισίνας και του αριθμού των κινήσεων κολύμβησης για αυτό το μήκος. Για παράδειγμα, 30 δευτερόλεπτα επί 15 κινήσεις ισούνται με βαθμολογία swolf 45 βαθμών. Για κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, το swolf υπολογίζεται σε παραπάνω από 25 μέτρα. Το swolf είναι μια μέτρηση της αποτελεσματικότητας κολύμβησης και, όπως στο γκολφ, η χαμηλότερη βαθμολογία είναι καλύτερη.

Κρίσιμη ταχύτητα κολύμβησης (CSS): Η CSS είναι η θεωρητική ταχύτητα που μπορείτε να διατηρήσετε συνεχώς χωρίς να εξαντληθείτε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τιμή CSS για να καθοδηγήσετε τον ρυθμό προπόνησης και να παρακολουθείτε τη βελτίωσή σας.

Τύποι κίνησης

Η αναγνώριση τύπου κίνησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Ο τύπος κίνησης αναγνωρίζεται στο τέλος μιας διαδρομής. Οι τύποι κίνησης εμφανίζονται στο ιστορικό κολύμβησης, καθώς και στον λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε τύπο κίνησης ως προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 58*).

Ελεύθερο	Ελεύθερο
Ύπτιο	Ύπτιο
Πρόσθιο	Πρόσθιο
Πεταλούδα	Πεταλούδα
Συνδυασμός	Περισσότεροι από έναν τύπους κίνησης σε ένα διάστημα
Πρόγραμμα εξάσκησης	Χρησιμοποιείται με την καταγραφή άσκησης (<i>Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 35</i>)

Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

- Πατήστε  για να καταγράψετε ένα διάστημα κατά τη διάρκεια κολύμβησης ανοικτής θαλάσσης.
- Πριν να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να επιλέξετε το μέγεθος της πισίνας ή για να πληκτρολογήσετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.

Το ρολόι μετρά και καταγράφει την απόσταση με βάση τα ολοκληρωμένα μήκη πισίνας. Για την προβολή της ακριβούς απόστασης, το μέγεθος της πισίνας πρέπει να είναι σωστό. Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, το ρολόι χρησιμοποιεί αυτό το μέγεθος πισίνας.

Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το , να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν να επιλέξετε **Μέγεθος πισίνας** για να αλλάξετε το μέγεθος.
- Για αποτελέσματα ακριβείας, κολυμπάτε σε όλο το μήκος της πισίνας ακολουθώντας έναν τύπο κίνησης καθ' όλο το μήκος διαδρομής. Σταματήστε το χρονόμετρο δραστηριότητας κατά την ανάπαυση.
- Πατήστε  για να καταγράψετε μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα (*Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση κολύμβησης, σελίδα 34*).

Το ρολόι καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη για την κολύμβηση σε πισίνα.
- Για να βοηθήσετε το ρολόι στην καταμέτρηση των μηκών διαδρομής, ξεκινήστε σπρώχνοντας με δύναμη το τοίχωμα και γλιστρώντας μέσα στην πισίνα πριν την πρώτη χεριά.
- Όταν κάνετε ασκήσεις, πρέπει είτε να σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας είτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία καταγραφής ασκήσεων (*Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 35*).

Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση κολύμβησης

Η λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Το ρολόι σας ανιχνεύει αυτόματα πότε ξεκουράζεστε και εμφανίζει την οθόνη ανάπαυσης. Αν το διάστημα ανάπαυσης διαρκεί πάνω από 15 δευτερόλεπτα, το ρολόι δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης. Όταν συνεχίσετε τη δραστηριότητα κολύμβησης, το ρολόι ξεκινά αυτόματα ένα νέο διάστημα κολύμβησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για βέλτιστα αποτελέσματα κατά τη χρήση της λειτουργίας αυτόματης ανάπαυσης, ελαχιστοποιήστε τις κινήσεις των χεριών σας ενώ αναπαύεστε.

Για να χρησιμοποιήσετε τις μη αυτόματες αναπαύσεις, μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης στις επιλογές δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 59*). Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα ή ανοικτή θάλασσα, μπορείτε να επισημάνετε μη

αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης πατώντας το . Τα δεδομένα κολύμβησης δεν καταγράφονται κατά τη διάρκεια ενός διαστήματος ανάπαυσης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Χρησιμοποιήστε τις μη αυτόματες αναπαύσεις αν κάνετε σύντομες αναπαύσεις ή αν θέλετε πολύ ακριβή χρονομέτρηση διαστημάτων κολύμβησης.

Προπόνηση με το αρχείο άσκησης

Η λειτουργία αρχείου άσκησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αρχείου άσκησης, για να καταγράφετε με μη αυτόματο τρόπο τα σετ λακτισμάτων, την κολύμβηση με το ένα χέρι ή οποιονδήποτε τύπο κολύμβησης που δεν περιλαμβάνεται στις τέσσερις βασικές κινήσεις.

- 1 Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα, μετακινηθείτε με κύλιση προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να δείτε την οθόνη αρχείου άσκησης.
- 2 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση άσκησης.
- 3 Αφού ολοκληρώσετε ένα διάστημα άσκησης, πατήστε το .
Η αντίστροφη μέτρηση άσκησης σταματά, αλλά η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει για την καταγραφή ολόκληρης της περιόδου κολύμβησης.
- 4 Επιλέξτε μια απόσταση για την ολοκληρωμένη άσκηση.
Οι προσαυξήσεις απόστασης βασίζονται στο μέγεθος πισίνας που έχει επιλεγεί για το προφίλ δραστηριότητας.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε ένα άλλο διάστημα άσκησης, πατήστε το .
 - Για να ξεκινήσετε ένα διάστημα κολύμβησης, προχωρήστε διαδοχικά προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να επιστρέψετε στις οθόνες προπόνησης κολύμβησης.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το .
 - Για να τερματίσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το .

Sindiasmos athlimaton

Οι τριαθλητές, οι διαθλητές και όσοι ασχολούνται με πολλά αθλήματα μπορούν να επωφεληθούν από δραστηριότητες Multisport, όπως Τρίαθλο ή Κολύμβηση-Τρέξιμο. Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας Multisport, μπορείτε να εναλλάσσετε δραστηριότητες και να συνεχίζετε για προβολή του συνολικού χρόνου. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή από ποδηλασία σε τρέξιμο και να βλέπετε τον συνολικό χρόνο για την ποδηλασία και το τρέξιμο καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας Multisport.

Μπορείτε να προσαρμόσετε μια δραστηριότητα Multisport ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την προεπιλεγμένη ρύθμιση δραστηριότητας τρίαθλου για το κανονικό τρίαθλο.

Προπόνηση τριάθλου

Όταν παίρνετε μέρος σε τριάθλο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα τριάθλου για να μεταβείτε γρήγορα σε κάθε τμήμα αθλήματος, να χρονομετρήσετε το κάθε τμήμα και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Multisport > Τρίαθλο**.

3 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την πρώτη φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα τριάθλου, μπορείτε να ενεργοποιήσετε την επιλογή **Αυτ. αθλ.**, ώστε το ρολόι να ανιχνεύει αυτόματα τις αλλαγές αθλήματος και να προχωρά στην επόμενη μετάβαση ή άθλημα (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 59*).

4 Εάν χρειάζεται, πατήστε το  στην αρχή και στο τέλος κάθε μετάβασης (*Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων, σελίδα 173*).

Η λειτουργία μετάβασης είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή και ο χρόνος μετάβασης καταγράφεται ξεχωριστά από τον χρόνο δραστηριότητας. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία μετάβασης στις ρυθμίσεις δραστηριότητας τριάθλου. Εάν οι μεταβάσεις είναι απενεργοποιημένες, πατήστε το  για αλλαγή αθλήματος.

5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Δημιουργία δραστηριότητας Multisport

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Επεξεργασία > Προσθήκη > Multisport**.

3 Επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας multisport ή επιλέξτε **Προσαρμογή** και εισαγάγετε ένα όνομα. Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό. Για παράδειγμα, Τρίαθλο(2).

4 Επιλέξτε δύο ή περισσότερες δραστηριότητες.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να επιλέξετε αν θα συμπεριλαμβάνονται μεταβάσεις.
- Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα Multisport.

Δραστηριότητες γυμναστηρίου

Το ρολόι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή με τη χρήση στατικού ποδηλάτου ή προπονητηρίου εσωτερικού χώρου. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 59*).

Όταν τρέχετε ή περπατάτε με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα και η απόσταση υπολογίζονται με το επιταχυνσιόμετρο του ρολογιού. Το επιταχυνσιόμετρο διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας και απόστασης βελτιώνεται μετά από μερικές προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο ή περπάτημα με χρήση GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν κρατιέστε από τις χειρολαβές στο διάδρομο, θα επηρεαστεί η ακρίβεια των δεδομένων.

Όταν κάνετε ποδήλατο με το GPS απενεργοποιημένο, τα δεδομένα ταχύτητας και απόστασης δεν είναι διαθέσιμα, εκτός αν έχετε έναν προαιρετικό αισθητήρα που στέλνει στο ρολόι δεδομένα ταχύτητας και απόστασης, όπως αισθητήρας ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

Μπορείτε να καταγράψετε σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σετ είναι πολλές επαναλήψεις μίας μόνο κίνησης. Μπορείτε να δημιουργείτε και να βρίσκετε ασκήσεις ενδυνάμωσης στον λογαριασμό Garmin Connect σας και να τις στέλνετε στο ρολόι σας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Γυμναστήρια > Ενδυνάμωση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να κάνετε μια ανοικτή άσκηση, επιλέξτε το **Ελεύθερη**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την επιλογή **Αντίστροφη μέτρηση κατά την ανάπαυση**, ώστε να ενημερώνεστε αφού συμπληρωθεί ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα στο χρονόμετρο ανάπαυσης.
 - Για να ακολουθήσετε μια δομημένη άσκηση, επιλέξτε την άσκηση, κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε ένα βήμα για να δείτε την κινούμενη εικόνα της άσκησης (αν υπάρχει). Αφού δείτε την άσκηση, πατήστε το  και επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να δείτε τον απαιτούμενο εξοπλισμό, να επεξεργαστείτε την άσκηση και πολλά άλλα πριν ξεκινήσετε την άσκηση.
- 4 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.
- 5 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.
Το ρολόι μετρά τις επαναλήψεις σας. Ο αριθμός επαναλήψεων εμφανίζεται όταν ολοκληρώνετε τουλάχιστον τέσσερις επαναλήψεις.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Το ρολόι μπορεί να μετρήσει μόνο επαναλήψεις μίας κίνησης για κάθε σετ. Όταν θέλετε να αλλάξετε κινήσεις, θα πρέπει να ολοκληρώσετε το σετ και να ξεκινήσετε ένα νέο.
- 6 Πατήστε το  για να ολοκληρώσετε το σετ και να προχωρήσετε στην επόμενη άσκηση, αν υπάρχει.
Το ρολόι εμφανίζει τις συνολικές επαναλήψεις για το σετ.
- 7 Εάν είναι απαραίτητο, επεξεργαστείτε το σετ, τον αριθμό των επαναλήψεων και το βάρος που χρησιμοποιήθηκε για το σετ.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε το  μόλις ολοκληρώσετε το διάστημα ανάπαυσης για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.
- 9 Επαναλάβετε για κάθε σετ προπόνησης ενδυνάμωσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορείτε να πατήσετε το  για να επεξεργαστείτε τα προηγούμενα σετ. Στις δομημένες ασκήσεις έχετε τη δυνατότητα να παρακάμψετε ή να αλλάξετε το επόμενο σετ.
- 10 Μετά το τελευταίο σετ, πατήστε το  και επιλέξτε **Διακοπή προπόνησης**.
- 11 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Καταγραφή δραστηριότητας κινητικότητας

Μπορείτε να καταγράψετε μια δραστηριότητα κινητικότητας χρησιμοποιώντας διαστήματα δραστηριότητας και ανάπαυσης ή μπορείτε να κάνετε λήψη ασκήσεων κινητικότητας από το Garmin Connect.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Γυμναστήρια > Κινητικότητα**.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Προπόνηση**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τα διαστήματα δραστηριότητας και ανάπαυσης, επιλέξτε **Χρονικά διαστήματα**.
 - Για να κατεβάσετε και να ολοκληρώσετε μια άσκηση από το Garmin Connect, επιλέξτε **Βιβλιοθήκη ασκήσεων > Περιήγηση στις "Ασκήσεις"** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
Το ρολόι σας καθοδηγεί στις ασκήσεις κινητικότητας.
- 6 Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εξειδικευμένα χρονόμετρα για να καταγράψετε μια δραστηριότητα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Γυμναστήρια > HIIT**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη** για την καταγραφή μιας ανοιχτής, μη δομημένης δραστηριότητας HIIT.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > AMRAP** για την καταγραφή όσο το δυνατόν περισσότερων γύρων κατά τη διάρκεια μιας καθορισμένης χρονικής περιόδου.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > EMOM** για την καταγραφή ενός καθορισμένου αριθμού κινήσεων κάθε λεπτό στο λεπτό.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > Tabata** για εναλλαγή μεταξύ διαστημάτων 20 δευτερολέπτων μέγιστης προσπάθειας και 10 δευτερολέπτων ανάπαυσης.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > Προσαρμογή** για τη ρύθμιση του χρόνου κίνησης, του χρόνου ανάπαυσης, του αριθμού των κινήσεων και του αριθμού των γύρων.
 - Επιλέξτε **Ασκήσεις** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη προπόνηση.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε τον πρώτο γύρο.
Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης και τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.
- 6 Εάν χρειάζεται, πατήστε το  για χειροκίνητη μετάβαση στον επόμενο γύρο ή στο επόμενο διάστημα ανάπαυσης.
- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο

Μπορείτε να καταγράφετε διαδρομές κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο. Πρόκειται για διαδρομές ανάβασης κατά μήκος ενός εσωτερικού τοίχου με βράχια.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Γυμναστήρια > Αναρρίχηση σε εσωτερικό χώρο**.
- 3 Επιλέξτε το  για καταγραφή των στατιστικών στοιχείων διαδρομής.
- 4 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ανάβασης σε εσωτερικό χώρο, η συσκευή θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το , να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν να επιλέξετε **Σύστ. βαθμολόγησης** για να αλλάξετε το σύστημα.
- 5 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.
- 6 Πατήστε το .
- 7 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν το χρονόμετρο διαδρομής βρίσκεται σε λειτουργία, η συσκευή κλειδώνει αυτόματα τα κουμπιά για να μην πατηθούν κατά λάθος. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ξεκλειδώσετε το ρολόι.
- 8 Όταν ολοκληρώσετε τη διαδρομή σας, κατεβείτε στο έδαφος.
Η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης ξεκινά αυτόματα μόλις πατήσετε στο έδαφος.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν χρειάζεται, μπορείτε να πατήσετε το  για να τερματίσετε τη διαδρομή.
- 9 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
 - Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
 - Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.
- 10 Πληκτρολογήστε τον αριθμό πτώσεων για τη διαδρομή.
- 11 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε το  και ξεκινήστε την επόμενη διαδρομή σας.
- 12 Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.
- 13 Πατήστε το .
- 14 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

Παιχνίδι γκολφ

Παίζοντας γκολφ

Για να παίξετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε το ρολόι ([Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 167](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Γκολφ**.
Η συσκευή εντοπίζει δορυφόρους, υπολογίζει την τοποθεσία σας και επιλέγει ένα γήπεδο, εάν υπάρχει μόνο ένα γήπεδο κοντά.
- 3 Εάν εμφανιστεί η λίστα γηπέδων, επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα.
Τα γήπεδα ενημερώνονται αυτόματα.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, ρυθμίστε την απόσταση χτυπήματος.
- 5 Επιλέξτε  για τήρηση βαθμολογίας.

- 6 Επιλέξτε tee box.
Εμφανίζεται η οθόνη πληροφοριών για τις τρύπες.



①	Τρέχων αριθμός τρύπας
②	Par για την τρύπα
③	Χάρτης της τρύπας
④	Απόσταση οδηγού από το tee box
⑤	Αποστάσεις από το μπροστινό, το μεσαίο και το πίσω μέρος του green

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Επειδή οι θέσεις της πινέζας αλλάζουν, το ρολόι υπολογίζει την απόσταση προς τα εμπρός, τη μέση και πίσω από το green, αλλά όχι την πραγματική θέση της πινέζας.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε τον χάρτη για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες ή να αλλάξετε τη θέση της σημαίας (*Μετακίνηση της σημαίας, σελίδα 43*).
- Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω/κάτω, για να μετακινηθείτε με κύλιση στις τρύπες.
- Πατήστε το  για να ανοίξετε το μενού γκολφ (*Μενού γκολφ, σελίδα 42*).
- Πατήστε παρατεταμένα το  για να ανοίξετε τις ρυθμίσεις γκολφ (*Ρυθμίσεις γκολφ, σελίδα 43*).

Όταν μετακινείστε στην επόμενη τρύπα, το ρολόι μεταβαίνει αυτόματα για να εμφανίσει τις πληροφορίες της νέας τρύπας.

Μενού γκολφ

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να πατήσετε το  για πρόσβαση σε πρόσθετες λειτουργίες στο μενού γκολφ.

Προβολή green: Σας επιτρέπει να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας για να λάβετε πιο ακριβή μέτρηση απόστασης (*Μετακίνηση της σημαίας, σελίδα 43*).

Change Green: Σας επιτρέπει να αλλάξετε το green όταν υπάρχουν περισσότερα από ένα green για μια τρύπα.

Πίνακας βαθμολογίας: Ανοίγει τον πίνακα βαθμολογίας για τον γύρο (*Τήρηση βαθμολογίας, σελίδα 44*).

Εμπόδια: Σας επιτρέπει να δείτε αποστάσεις μέχρι κινδύνους κατά μήκος του fairway για τρύπες par 4 και par 5 (*Προβολή κινδύνων, σελίδα 47*).

Layups: Σας επιτρέπει να δείτε μια λίστα αποστάσεων layup και dogleg για τρύπες par 4 και 5 (*Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg, σελίδα 47*).

PinPointer: Η PinPointer λειτουργία είναι μια πυξίδα που δείχνει τη θέση της πινέζας όταν δεν μπορείτε να δείτε το green. Αυτή η λειτουργία μπορεί να σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε μια βολή, ακόμη κι αν είστε στο δάσος ή μέσα σε βαθιά αμμοπαγίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία PinPointer όταν βρίσκεστε σε αμαξάκι του γκολφ. Οι παρεμβολές από το αμαξάκι του γκολφ μπορούν να επηρεάσουν την ακρίβεια της πυξίδας.

Πληροφορίες γύρου: Εμφανίζει τον καταγεγραμμένο χρόνο, την απόσταση και τα βήματα που διανύθηκαν κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου. Η καταγραφή ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε ή ολοκληρώνετε ένα γύρο.

Υπολογισμός βολής: Δείχνει την απόσταση της προηγούμενης βολής που καταγράψατε με τη λειτουργία Garmin AutoShot™ (*Προβολή μετρημένων βολών, σελίδα 44*). Μπορείτε επίσης να καταγράψετε χειροκίνητα μια βολή (*Μη αυτόματη μέτρηση βολής, σελίδα 44*).

Προσαρμοσμένοι στόχοι: Σας επιτρέπει να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία, όπως ένα αντικείμενο ή ένα εμπόδιο, για την τρέχουσα τρύπα (*Αποθήκευση προσαρμοσμένων στόχων, σελίδα 46*).

Στατιστικά στοιχεία μπάστουνιού: Εμφανίζει τα στατιστικά σας για κάθε μπάστονι του γκολφ, όπως πληροφορίες απόστασης και ακρίβειας. Εμφανίζεται όταν κάνετε αντιστοίχιση συμβατών αισθητήρων παρακολούθησης μπάστουνιού Approach® ή όταν ενεργοποιείτε τη ρύθμιση Μνμ μπάστουνιού.

ΑΝΑΤΟΛΗ ΚΑΙ ΔΥΣΗ ΗΛΙΟΥ: Εμφανίζει τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος για την τρέχουσα ημέρα.

Ρυθμίσεις: Επιτρέπει την προσαρμογή των ρυθμίσεων της δραστηριότητας γκολφ (*Ρυθμίσεις γκολφ, σελίδα 43*).

Τέλος γύρου: Τερματίζει τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμίσεις γκολφ

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να πατήσετε το  και να επιλέξετε **Ρυθμίσεις** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις του γκολφ.

Βαθμολογία: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τις επιλογές βαθμολόγησης ([Ρυθμίσεις βαθμολόγησης, σελίδα 45](#)).

Driver Distance: Ορίζει τη μέση απόσταση που καλύπτει η μπάλα από το tee box στο drive. Η απόσταση χτυπήματος εμφανίζεται ως τόξο στον χάρτη.

Λειτ. τουνουά: Απενεργοποιεί τη λειτουργία PinPointer. Αυτή η λειτουργία δεν επιτρέπεται κατά τη διάρκεια εγκεκριμένων τουνουά ή γύρων υπολογισμού handicap.

Απόσταση γκολφ: Ρυθμίζει τη μονάδα μέτρησης της απόστασης για το γκολφ.

Μνμ μπαστουνιού: Σας προτρέπει να εισαγάγετε το μπαστούνι του γκολφ που χρησιμοποιήσατε μετά από κάθε ανιχνευμένη βολή, για να γίνει καταγραφή των στατιστικών στοιχείων για το μπαστούνι σας ([Καταγραφή στατιστικών στοιχείων, σελίδα 45](#)).

Δορυφόροι: Ρυθμίζει το δορυφορικό σύστημα για χρήση για τη δραστηριότητα ([Ρυθμίσεις δορυφόρων, σελίδα 66](#)).

Μεγάλοι αριθμοί: Αλλάζει το μέγεθος των αριθμών στην οθόνη προβολής τρύπας ([Λειτουργία μεγάλων αριθμών, σελίδα 48](#)).

Καταγραφή δραστηρ.: Ενεργοποιεί την καταγραφή αρχείου FIT μιας δραστηριότητας. Τα αρχεία FIT καταγράφουν πληροφορίες φυσικής κατάστασης που είναι προσαρμοσμένες για τον ιστότοπο και την εφαρμογή Garmin Connect.

Λειτουργία αφή: Ενεργοποιεί την οθόνη αφής κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας γκολφ.

Αισθητήρες μπαστουνιών: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τους συμβατούς σας αισθητήρες παρακολούθησης μπαστουνιών Approach ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 114](#)).

Μετακίνηση της σημαίας

Μπορείτε να δείτε με μεγαλύτερη λεπτομέρεια το green και να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας γκολφ, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Προβολή green**.
- 3 Εάν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε τη γραμμή ρύθμισης στη δεξιά πλευρά της οθόνης για να αυξήσετε ή να μειώσετε τη μεγέθυνση.
- 4 Πατήστε ή σύρετε το στοιχείο  για να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.
- 5 Πατήστε το .

Οι αποστάσεις στην οθόνη πληροφοριών τρύπας ενημερώνονται για να απεικονίσουν τη νέα θέση πινέζας. Η θέση πινέζας αποθηκεύεται μόνο για τον τρέχοντα γύρο.

Προβολή μετρημένων βολών

Η συσκευή διαθέτει αυτόματη ανίχνευση και καταγραφή βολών. Σε κάθε βολή στο fairway, η συσκευή καταγράφει την απόσταση της βολής σας για μεταγενέστερη προβολή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η αυτόματη ανίχνευση βολών λειτουργεί βέλτιστα όταν φοράτε τη συσκευή στον καρπό του κυρίαρχου χεριού και κάνετε καλή επαφή με το μπαλάκι. Δεν ανιχνεύονται τα putt.

1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Υπολογισμός βολής**.

Εμφανίζεται η απόσταση της τελευταίας βολής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η απόσταση μηδενίζεται αυτόματα όταν χτυπήσετε ξανά το μπαλάκι, κάνετε putt στο green ή μετακινηθείτε στην επόμενη τρύπα.

3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Προηγούμενα χτυπήματα** για να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες αποστάσεις βολών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η απόσταση από την πιο πρόσφατη βολή εμφανίζεται επίσης στο επάνω μέρος της οθόνης πληροφοριών για την τρύπα.

Μη αυτόματη μέτρηση βολής

Μπορείτε να προσθέσετε μη αυτόματα μια βολή, εάν το ρολόι δεν την ανιχνεύσει. Πρέπει να προσθέσετε τη βολή από τη θέση της χαμένης βολής.

1 Εκτελέστε μια βολή και δείτε πού προσγειώθηκε το μπαλάκι σας.

2 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε .

3 Επιλέξτε **Υπολογισμός βολής**.

4 Πατήστε .

5 Επιλέξτε **Προσθήκη χτυπήματος > ✓**.

6 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε το μαστούνι που χρησιμοποιήσατε για τη βολή.

7 Περπατήστε ή οδηγήστε έως το μπαλάκι.

Την επόμενη φορά που θα ρίξετε μια βολή, το ρολόι θα καταγράψει αυτόματα την τελευταία σας απόσταση βολής. Εάν χρειάζεται, μπορείτε να προσθέσετε μη αυτόματα μια άλλη βολή.

Τήρηση βαθμολογίας

1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Πίνακας βαθμολογίας**.

Η βαθμολογία εμφανίζεται όταν βρίσκεστε στο πράσινο.

3 Πατήστε  ή  για να μετακινηθείτε με κύλιση στις τρύπες.

4 Πατήστε το  για να επιλέξετε μια τρύπα.

5 Πατήστε  ή  για να ορίσετε τη βαθμολογία.

Το συνολικό αποτέλεσμα ενημερώνεται.

Καταγραφή στατιστικών στοιχείων

Για να είναι δυνατή η καταγραφή στατιστικών στοιχείων, πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων ([Ρυθμίσεις βαθμολόγησης, σελίδα 45](#)).

- 1 Επιλέξτε μια τρύπα από τον πίνακα βαθμολογίας.
- 2 Συμπληρώστε τον συνολικό αριθμό χτυπημάτων που έγιναν, συμπεριλαμβανομένων των putt, και πατήστε .
- 3 Ορίστε τον αριθμό putt και πατήστε .
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ο αριθμός putt που κάνατε χρησιμοποιείται μόνο για την παρακολούθηση των στατιστικών στοιχείων και δεν αυξάνει τη βαθμολογία σας.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν βρίσκεστε σε μια τρύπα παρ 3, οι πληροφορίες fairway δεν θα εμφανιστούν.
 - Αν το μπαλάκι χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε **In Fairway**.
 - Αν το μπαλάκι δεν χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε **Missed Right** ή **Missed Left**.
- 5 Αν χρειαστεί, συμπληρώστε τον αριθμό των χτυπημάτων πέναλτι.

Ρυθμίσεις βαθμολόγησης

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, πατήστε το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Βαθμολογία**.

Τρόπος βαθμολόγησης: Αλλάζει τον τρόπο που χρησιμοποιεί η συσκευή για τη διατήρηση της βαθμολογίας.

Βαθμολογία handicap: Επιτρέπει τη βαθμολογία handicap.

Ορισμός handicap: Ορίζει το handicap σας όταν είναι ενεργοποιημένη η βαθμολογία handicap.

Εμφάνιση βαθμ.: Εμφανίζει τη συνολική βαθμολογία σας για το γύρο στο επάνω μέρος του πίνακα βαθμολογίας ([Τήρηση βαθμολογίας, σελίδα 44](#)).

Παρακ. στατ.: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων για τον αριθμό των putt, green in regulation και χτυπημάτων fairway ενώ παίζετε γκολφ.

Penalty: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση χτυπημάτων πέναλτι ενώ παίζετε γκολφ ([Καταγραφή στατιστικών στοιχείων, σελίδα 45](#)).

Καθοδήγηση: Ενεργοποιεί το μήνυμα στην αρχή ενός γύρου που σας ρωτά αν θέλετε να κρατάτε βαθμολογία.

Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία Stableford

Όταν επιλέγετε τη μέθοδο βαθμολογίας Stableford ([Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 59](#)), απονέμονται πόντοι με βάση τον αριθμό χτυπημάτων σε σχέση με το par. Στο τέλος ενός γύρου, κερδίζει η υψηλότερη βαθμολογία. Η συσκευή απονέμει πόντους όπως καθορίζεται από την Αμερικανική Ένωση του Γκολφ.

Η βαθμολογία για ένα παιχνίδι με βαθμολογία Stableford εμφανίζει πόντους και όχι χτυπήματα.

Σημεία	Χτυπήματα σε σχέση με το par
0	2 ή περισσότερα over
1	1 over
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα

Η λειτουργία PinPointer είναι μια πυξίδα που παρέχει βοήθεια κατεύθυνσης όταν δεν μπορείτε να δείτε το green. Αυτή η λειτουργία μπορεί να σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε μια βολή, ακόμη κι αν είστε στο δάσος ή μέσα σε βαθιά αμμοπαγίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία PinPointer όταν βρίσκεστε σε αμαξάκι του γκολφ. Οι παρεμβολές από το αμαξάκι του γκολφ μπορούν να επηρεάσουν την ακρίβεια της πυξίδας.

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **PinPointer**.

Το βέλος υποδεικνύει τη θέση της πινέζας.

Αποθήκευση προσαρμοσμένων στόχων

Ενώ παίζετε έναν γύρο, μπορείτε να αποθηκεύσετε έως και πέντε προσαρμοσμένους στόχους για κάθε τρύπα. Η αποθήκευση ενός στόχου χρησιμεύει για την καταγραφή αντικειμένων ή εμποδίων που δεν εμφανίζονται στον χάρτη. Μπορείτε να δείτε τις αποστάσεις από αυτούς τους στόχους από την οθόνη κινδύνων και layup (*Παίζοντας γκολφ, σελίδα 40*).

- 1 Σταθείτε κοντά στον στόχο που θέλετε να αποθηκεύσετε.

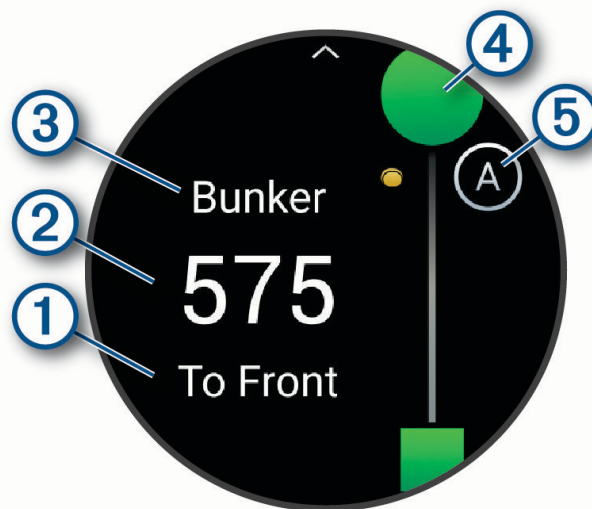
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν μπορείτε να αποθηκεύσετε έναν στόχο που βρίσκεται μακριά από την τρέχουσα επιλεγμένη τρύπα.

- 2 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε .
- 3 Επιλέξτε **Προσαρμοσμένοι στόχοι**.
- 4 Επιλέξτε έναν τύπο στόχου.

Προβολή κινδύνων

Μπορείτε να προβάλετε αποστάσεις μέχρι κινδύνους κατά μήκος του fairway για τρύπες par 4 και par 5. Οι κίνδυνοι που επηρεάζουν την επιλογή βολής εμφανίζονται ανεξάρτητα ή σε ομάδες, για να σας βοηθήσουν να καθορίσετε την απόσταση μέχρι το layup ή το carry.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Εμπόδια**.



- Η κατεύθυνση ① και η απόσταση ② μέχρι το μπροστινό ή το πίσω μέρος του πλησιέστερου κινδύνου εμφανίζονται στην οθόνη.
- Ο τύπος κινδύνου ③ εμφανίζεται στο επάνω μέρος της οθόνης.
- Το green απεικονίζεται ως ημικύκλιο ④ στο επάνω μέρος της οθόνης. Η γραμμή κάτω από το green αντιπροσωπεύει το κέντρο του fairway.
- Τυχόν εμπόδια ⑤ επισημαίνονται με ένα γράμμα που συμβολίζει τη σειρά των εμποδίων προς την τρύπα και εμφανίζονται κάτω από το green σε θέσεις κατά προσέγγιση σε σχέση με το fairway.

Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg

Μπορείτε να δείτε μια λίστα αποστάσεων layup και dogleg για τρύπες par 4 και par 5.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Layups**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι αποστάσεις και οι θέσεις αφαιρούνται από τη λίστα όταν τις περνάτε με επιτυχία.

Λειτουργία μεγάλων αριθμών

Μπορείτε να αλλάξετε το μέγεθος των αριθμών στην οθόνη πληροφοριών τρύπας.

- 1 Στη διάρκεια ενός γύρου, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μεγάλοι αριθμοί**.



Οι αποστάσεις μπροστά, στη μέση και πίσω από το green εμφανίζονται με γραμματοσειρά μεγάλου μεγέθους στην οθόνη πληροφοριών τρύπας γκολφ.

- 3 Πατήστε το  ή το  για να δείτε πρόσθετα δεδομένα, όπως τη βαθμολογία σας handicap.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια

Μπορείτε να καταγράφετε διαδρομές κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια. Πρόκειται για διαδρομές ανάβασης κατά μήκος ενός σχηματισμού με χαμηλά ή μικρά βράχια.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Bouldering**.
- 3 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια, το ρολόι θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να κάνετε κύλιση προς τα κάτω, να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και να επιλέξετε **Σύστ. βαθμολόγησης** για να αλλάξετε το σύστημα.
- 4 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.
- 5 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 6 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.
- 7 Πατήστε  για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
 - Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
 - Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.
- 9 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε  για να ξεκινήσετε την επόμενη διαδρομή.
- 10 Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.
- 11 Μετά την τελευταία διαδρομή, πατήστε  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 12 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Έναρξη εξόρμησης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα **Εξόρμηση** για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας ενώ καταγράφετε μια δραστηριότητα διάρκειας πολλών ημερών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Εξόρμηση**.
- 3 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
Η συσκευή μεταβαίνει σε λειτουργία χαμηλής ισχύος και συλλέγει σημεία διαδρομής GPS μία φορά την ώρα. Για να μεγιστοποιήσετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, η συσκευή απενεργοποιεί όλους τους αισθητήρες και τα αξεσουάρ, συμπεριλαμβανομένης της σύνδεσης στο smartphone σας.

Μη αυτόματη καταγραφή σημείου διαδρομής

Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, τα σημεία διαδρομής καταγράφονται αυτόματα με βάση το επιλεγμένο διάστημα καταγραφής. Μπορείτε να καταγράψετε μη αυτόματα ένα σημείο διαδρομής οποιαδήποτε στιγμή.

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Προσθήκη σημείου**.

Προβολή σημείων διαδρομής

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Προβολή σημείων**.
- 3 Επιλέξτε ένα σημείο διαδρομής από τη λίστα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς το σημείο διαδρομής, επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
 - Για να δείτε λεπτομερείς πληροφορίες για το σημείο διαδρομής, επιλέξτε **Λεπτομέρειες**.

Ψάρεμα

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Ψάρεμα**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Πατήστε το  και επιλέξτε ένα στοιχείο:
 - Για να προσθέσετε την ψαριά στον αριθμό ψαριών και να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Καταγραφή στοιχείων ψαριάς**.
 - Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
 - Για να επιλέξετε αντίστροφη μέτρηση διαστήματος, ώρα λήξης ή υπενθύμιση ώρας λήξης για τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Χρονόμετρα δραστηριότητας ψαρέματος**.
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητας, πατήστε **Επιστροφή στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να δείτε όλες τις αποθηκευμένες τοποθεσίες, επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις**.
 - Για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό, πατήστε **Πλοήγηση** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας, πατήστε **Ρυθμίσεις** και επιλέξτε ένα στοιχείο (**Ρυθμίσεις δραστηριότητας**, σελίδα 59).
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Ολοκλήρωση ενέργειας ψαρέματος**.

Κυνήγι

Μπορείτε να αποθηκεύσετε τοποθεσίες που σχετίζονται με το κυνήγι σας και να προβάλετε έναν χάρτη αποθηκευμένων τοποθεσιών. Στη διάρκεια μια δραστηριότητας κυνηγιού, η συσκευή χρησιμοποιεί τη λειτουργία GNSS για εξοικονόμηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Κυνήγι**.
- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Έναρξη δραστηριότητας κυνηγιού**.
- 4 Πατήστε το  και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητας, πατήστε **Επιστροφή στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
 - Για να προβάλετε τις τοποθεσίες που αποθηκεύτηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας κυνηγιού, επιλέξτε **Τοποθεσίες κυνηγιού**.
 - Για να προβάλετε όλες τις τοποθεσίες που αποθηκεύτηκαν προηγουμένως, επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις**.
 - Για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό, πατήστε **Πλοήγηση** και ορίστε μια επιλογή.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε το κυνήγι, πατήστε το  και επιλέξτε **Λήξη κυνηγιού**.

Χειμερινά αθλήματα

Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι

Το ρολόι σας καταγράφει τις λεπτομέρειες για κάθε διαδρομή σε πίστες σκι πλαγιάς ή snowboard με τη λειτουργία αυτόματης διαδρομής πίστας. Αυτή η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή για πίστες σκι και snowboard. Καταγράφει αυτόματα νέες πίστες σκι όταν ξεκινάτε να κατεβαίνετε τον λόφο.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σκι ή snowboard.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα .
- 3 Επιλέξτε **Προβολή διαδρομών**.
- 4 Πατήστε  και  για να προβάλετε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίστες.

Οι οθόνες πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη, τη μέση ταχύτητα και τη συνολική κάθοδο.

Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι ή snowboarding

Η δραστηριότητα ορειβατικού σκι ή snowboard σας επιτρέπει την εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε με ακρίβεια τα στατιστικά σας στοιχεία. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση Παρακολούθηση λειτουργίας για αυτόματη ή μη αυτόματη εναλλαγή των λειτουργιών παρακολούθησης (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 59*).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Χειμερινά αθλήματα > Ορειβατικό σκι**.
 - Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Χειμερινά αθλήματα > Ορειβατικό Snowboard**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με ανάβαση, επιλέξτε **Ανάβαση**.
 - Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με κατάβαση, επιλέξτε **Κατάβαση**.
- 4 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 5 Εάν χρειάζεται, πατήστε το  για εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Δεδομένα ισχύος σκι αντοχής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το αξεσουάρ HRM-Pro series πρέπει να είναι αντιστοιχισμένο με το ρολόι Forerunner μέσω τεχνολογίας ANT+.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό ρολόι Forerunner, το οποίο είναι αντιστοιχισμένο με το αξεσουάρ HRM-Pro series, για την παροχή σχολίων σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την απόδοσή σας στο σκι αντοχής. Η παραγόμενη ισχύς μετράται σε Watt. Παράγοντες που επηρεάζουν την ισχύ είναι η ταχύτητά σας, οι αλλαγές υψομέτρου, ο άνεμος και οι συνθήκες χιονιού. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την παραγόμενη ισχύ για να μετρήσετε και να βελτιώσετε την απόδοσή σας στο σκι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι τιμές ισχύος σκι είναι γενικά μικρότερες σε σύγκριση με τις τιμές ισχύος ποδηλασίας. Αυτό είναι φυσιολογικό και συμβαίνει επειδή οι άνθρωποι είναι λιγότερο αποδοτικοί στο σκι από ό,τι στην ποδηλασία. Είναι σύνηθες οι τιμές ισχύος σκι να είναι 30 έως 40% μικρότερες από τις τιμές ισχύος ποδηλασίας στην ίδια ένταση προπόνησης.

Θαλάσσια σπορ

Προβολή των διαδρομών θαλάσσιων σπορ

Το ρολόι σας καταγράφει τις λεπτομέρειες κάθε διαδρομής θαλάσσιου σπορ, χρησιμοποιώντας τη λειτουργία αυτόματης διαδρομής πίστας. Αυτή η λειτουργία καταγράφει αυτόματα νέες διαδρομές βάσει των κινήσεών σας. Το χρονόμετρο δραστηριότητας σταματά, όταν σταματήσετε να κινείστε. Το χρονόμετρο δραστηριότητας ξεκινά αυτόματα, όταν αυξάνεται η ταχύτητα κίνησής σας. Μπορείτε να προβάλετε λεπτομέρειες της πίστας από την οθόνη που είναι σε παύση ή κατά την εκτέλεση του χρονομέτρου δραστηριότητας.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα θαλάσσιου σπορ, όπως θαλάσσιο σκι.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα .
- 3 Επιλέξτε **Προβολή διαδρομών**.
- 4 Πατήστε  και  για να προβάλετε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίσστες.
Οι οθόνες πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη ταχύτητα και τη μέση ταχύτητα.

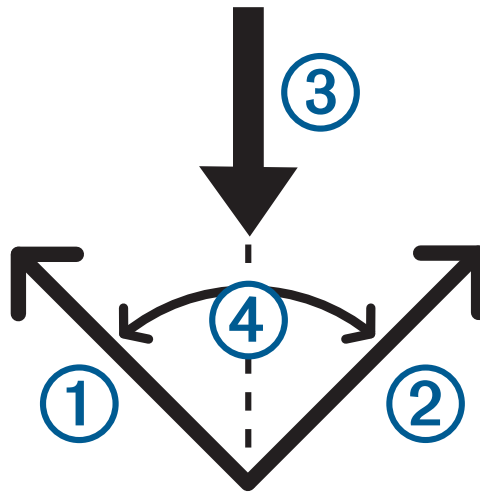
Ιστιοπλοΐα

Υποβοήθηση παρέκκλισης

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Το ρολόι χρησιμοποιεί μια πορεία με βάση το GPS σε σχέση με την ξηρά για να καθορίσει την πορεία του σκάφους στη λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης και δεν λαμβάνει υπόψη άλλους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την κατεύθυνση του σκάφους, όπως ρεύματα και παλίρροιες. Έχετε την ευθύνη για τον ασφαλή και συνετό χειρισμό του σκάφους σας.

Καθώς πλέετε ή τρέχετε σε αγώνες κόντρα στον άνεμο, η λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης μπορεί να σας βοηθήσει να διαπιστώσετε εάν το σκάφος σας ανυψώνεται ή έχει ακριβώς την κατεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος. Όταν βαθμονομείτε την υποβοήθηση παρέκκλισης, το ρολόι καταγράφει την πορεία του σκάφους προς τα αριστερά ① και προς τα δεξιά ② σε σχέση με την ξηρά (COG) και χρησιμοποιεί τα δεδομένα COG για να υπολογίσει τη μέση κατεύθυνση πραγματικού ανέμου ③ και τη γωνία παρέκκλισης του σκάφους ④.



Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτά τα δεδομένα για να καθορίσει αν το σκάφος ανυψώνεται ή έχει ακριβώς την μετακινούμενη κατεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος.

Από προεπιλογή, η λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης είναι ρυθμισμένη σε αυτόματη λειτουργία. Κάθε φορά που βαθμονομείτε την τιμή COG για την αριστερή ή τη δεξιά πλευρά, το ρολόι επαναβαθμονομεί την αντίθετη πλευρά και την κατεύθυνση πραγματικού ανέμου. Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις υποβοήθησης παρέκκλισης, ώστε να εισαγάγετε μια σταθερή γωνία παρέκκλισης ή την κατεύθυνση πραγματικού ανέμου.

Βαθμονόμηση της υποβοήθησης παρέκκλισης

1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε το .

2 Επιλέξτε **Θαλάσσια σπορ** και κατόπιν επιλέξτε **Ιστιοπλοΐα** ή **Ιστιοπλοϊκός αγώνας**.

3 Επιλέξτε το  ή το  για να δείτε την οθόνη υποβοήθησης παρέκκλισης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε την οθόνη υποβοήθησης παρέκκλισης στις οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 58](#)).

4 Επιλέξτε το .

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να βαθμονομήσετε τη δεξιά πλευρά, επιλέξτε το .

- Για να βαθμονομήσετε την αριστερή πλευρά, επιλέξτε το .

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν ο άνεμος έρχεται από τη δεξιά πλευρά του σκάφους, θα πρέπει να βαθμονομήσετε τη δεξιά πλευρά. Εάν ο άνεμος έρχεται από την αριστερή πλευρά του σκάφους, θα πρέπει να βαθμονομήσετε την αριστερή πλευρά.

6 Περιμένετε μέχρι να βαθμονομήσει η συσκευή την υποβοήθηση παρέκκλισης.

Εμφανίζεται ένα βέλος και υποδεικνύει εάν το σκάφος ανυψώνεται ή έχει την κατεύθυνση του ανέμου.

Εισαγωγή σταθερής γωνίας παρέκκλισης

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Θαλάσσια σπορ** και κατόπιν επιλέξτε **Ιστιοπλοΐα** ή **Ιστιοπλοϊκός αγώνας**.

3 Πατήστε το  ή το  για να δείτε την οθόνη υποβοήθησης παρέκκλισης.

4 Πατήστε παρατεταμένα το .

5 Επιλέξτε **Γωνία αναστροφής πορείας > Γωνία**.

6 Πατήστε το  ή το  για να ρυθμίσετε την τιμή.

Εισαγωγή κατεύθυνσης πραγματικού ανέμου

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Πατήστε **Θαλάσσια σπορ** και επιλέξτε **Ιστιοπλοΐα** ή **Ιστιοπλοϊκός αγώνας**.

3 Πατήστε το  ή το  για να δείτε την οθόνη υποβοήθησης παρέκκλισης.

4 Πατήστε παρατεταμένα το .

5 Επιλέξτε **Κατεύθυνση πραγματικού ανέμου > Σταθερή**.

6 Πατήστε το  ή το  για να ορίσετε την τιμή.

Συμβουλές για τη λήψη της καλύτερης εκτιμώμενης ανύψωσης

Για να λαμβάνετε την καλύτερη εκτίμηση της ανύψωσης του σκάφους όταν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές. Ανατρέξτε στις ενότητες [Εισαγωγή κατεύθυνσης πραγματικού ανέμου, σελίδα 53](#) και [Βαθμονόμηση της υποβοήθησης παρέκκλισης, σελίδα 53](#) για περισσότερες πληροφορίες.

- Εισαγάγετε μια σταθερή γωνία παρέκκλισης και βαθμονομήστε την αριστερή πλευρά.
- Εισαγάγετε μια σταθερή γωνία παρέκκλισης και βαθμονομήστε τη δεξιά πλευρά.
- Επαναφέρετε τη γωνία παρέκκλισης και βαθμονομήστε την αριστερή και τη δεξιά πλευρά.

Ιστιοπλοϊκός αγώνας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή ως βοήθημα για να διασχίσετε τη γραμμή εκκίνησης ακριβώς τη στιγμή που ξεκινά ο αγώνας. Όταν συγχρονίζετε το χρονόμετρο της ρεγκάτας στην εφαρμογή ιστιοπλοϊκού αγώνα με το επίσημο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης του αγώνα, λαμβάνετε ειδοποιήσεις ανά ένα λεπτό καθώς πλησιάζει η έναρξη του αγώνα. Όταν ορίσετε τη γραμμή εκκίνησης, η συσκευή χρησιμοποιεί δεδομένα GPS για να υποδείξει εάν το σκάφος σας θα διασχίσει τη γραμμή εκκίνησης πριν, μετά ή τη σωστή στιγμή για την έναρξη του αγώνα.

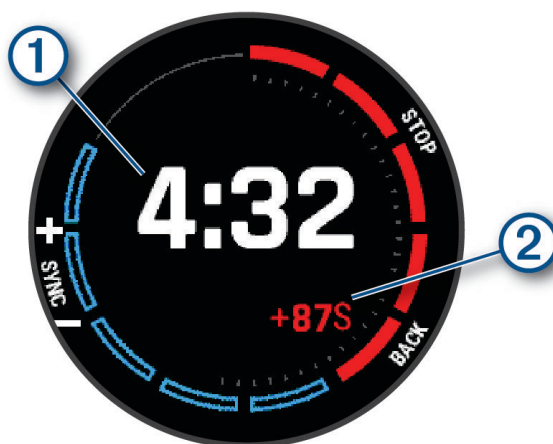
Ρύθμιση της γραμμής αφετηρίας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Θαλάσσια σπορ > Ιστιοπλοϊκός αγώνας**.
- 3 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα .
- 5 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις γραμμής αφετηρίας**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Επισήμανση λιμένα** για να επισημάνετε το σύμβολο της γραμμής εκκίνησης στην αριστερή πλευρά καθώς το προσπερνάτε με το σκάφος.
 - Επιλέξτε **Επισήμανση δεξιά** για να επισημάνετε το σύμβολο της γραμμής εκκίνησης στη δεξιά πλευρά καθώς το προσπερνάτε με το σκάφος.
 - Επιλέξτε **Χρόνος έως πρόωρη/αργοπορημένη άφιξη στην αφετηρία** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον χρόνο εγγραφής δεδομένων στην οθόνη δεδομένων χρονομέτρου ρεγκάτας.
 - Επιλέξτε **Απόσταση έως την αφετηρία** για να ορίσετε την απόσταση από τη γραμμή αφετηρίας, τις προτιμώμενες μονάδες απόστασης και το μήκος του σκάφους σας.

Έναρξη αγώνα

Για να μπορέσετε να δείτε το χρόνο άφιξης στην αφετηρία, πρέπει να καθορίσετε τη γραμμή εκκίνησης (*Ρύθμιση της γραμμής αφετηρίας, σελίδα 54*).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Θαλάσσια σπορ > Ιστιοπλοϊκός αγώνας**.
- 3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
Στην οθόνη εμφανίζονται το χρονόμετρο ρεγκάτας ① και ο χρόνος άφιξης στην αφετηρία ②.



- 4 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε παρατεταμένα το  και ορίστε μια επιλογή:
- Για να ορίσετε ένα σταθερό χρονόμετρο, επιλέξτε **Χρόνος ρεγκάτας > Σταθερή** και εισαγάγετε ένα χρονικό διάστημα.
 - Για να ορίσετε ένα χρόνο έναρξης εντός των επόμενων 24 ωρών, επιλέξτε **Χρόνος ρεγκάτας > GPS** και εισαγάγετε μια ώρα της ημέρας.
- 5 Πατήστε το .
- 6 Πατήστε το  και το  για να συγχρονίσετε το χρονόμετρο ρεγκάτας με την επίσημη αντίστροφη μέτρηση του αγώνα.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν ο χρόνος άφιξης στην αφετηρία είναι αρνητικός, θα φτάσετε στη γραμμή εκκίνησης μετά την έναρξη του αγώνα. Όταν ο χρόνος άφιξης στην αφετηρία είναι θετικός, θα φτάσετε στη γραμμή εκκίνησης πριν από την έναρξη του αγώνα.
- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

Άλλες δραστηριότητες

Καταγραφή μιας δραστηριότητας ασκήσεων αναπνοής

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Άλλο > Ασκήσεις αναπνοής**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
- Επιλέξτε **Συνοχή** για να επιτύχετε μια κατάσταση ήρεμης εγρήγορσης.
 - Επιλέξτε **Χαλάρωση και εστίαση** για να χαλαρώσετε το σώμα σας και να εστιάσετε τη σκέψη σας.
 - Επιλέξτε **Χαλάρωση και εστίαση (Σύντομη)** για να χαλαρώσετε το σώμα σας και να εστιάσετε τη σκέψη σας μέσα σε ένα συντομότερο χρονικό πλαίσιο.
 - Επιλέξτε **Ηρεμία** για να μειώσετε τα επίπεδα στρες και να προετοιμαστείτε για ύπνο.
- 4 Αν χρειάζεται, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη καθώς το ρολόι σας καθοδηγεί στις ασκήσεις αναπνοής.
- 7 Πατήστε το  για να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα της φάσης ασκήσεων αναπνοής.
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.
Εμφανίζονται ο μέσος ρυθμός αναπνοής και οι μέσοι καρδιακοί παλμοί σας.
- 9 Πατήστε το .
- 10 Επιλέξτε **Όλα τα στατιστικά στοιχεία**.
Εμφανίζονται οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί, ο μέσος ρυθμός αναπνοής και η αλλαγή πίεσης.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας διαλογισμού

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια καθοδηγούμενη συνεδρία ή να δημιουργήσετε τη δική σας δραστηριότητα διαλογισμού.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Άλλο > Διαλογισμός**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη** για να καταγράψετε μια ανοιχτή, μη δομημένη δραστηριότητα διαλογισμού.
 - Επιλέξτε **Συνεδρία** για να παρακολουθήσετε μια καθοδηγούμενη συνεδρία με ήχο.
 - Επιλέξτε **Προσαρμογή** για να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη συνεδρία με ήχο.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε  ή ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Πατήστε  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης ή έναν στόχο.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε  για να ακούσετε τον ήχο του διαλογισμού από το εξωτερικό ηχείο και να ρυθμίσετε την ένταση του ηχείου.
 - Συνδέστε τα ακουστικά σας για να ακούσετε τον ήχο του διαλογισμού ([Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 154](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις είναι απενεργοποιημένες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας διαλογισμού.
- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών, οθόνες δεδομένων, πεδία δεδομένων και άλλες ρυθμίσεις.

Προσαρμογή της λίστας εφαρμογών

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τη θέση μιας εφαρμογής στη λίστα, επιλέξτε την εφαρμογή, πατήστε το  ή το  για να μετακινήσετε την εφαρμογή και κατόπιν πατήστε το  για να επιλέξετε τη νέα θέση.
 - Για να καταργήσετε μια εφαρμογή από τη λίστα, επιλέξτε την εφαρμογή και κατόπιν επιλέξτε .
 - Για να προσθέσετε μια εφαρμογή, επιλέξτε **Προσθήκη** και κατόπιν επιλέξτε μία ή περισσότερες εφαρμογές.

Προσαρμογή της λίστας αγαπημένων δραστηριοτήτων

Η λίστα αγαπημένων δραστηριοτήτων εμφανίζεται στο πάνω μέρος της λίστας και παρέχει γρήγορη πρόσβαση στις δραστηριότητες που χρησιμοποιείτε συχνά. Μπορείτε να προσθέσετε ή να καταργήσετε αγαπημένες δραστηριότητες οποιαδήποτε στιγμή.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες**.
Οι αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζονται στο επάνω μέρος της λίστας.
- 3 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
Ορίστε μια επιλογή:
- 4
 - Για να αλλάξετε τη θέση μιας δραστηριότητας, επιλέξτε τη δραστηριότητα, πατήστε το  ή το  για να μετακινήσετε τη δραστηριότητα και κατόπιν πατήστε το  για να επιλέξετε τη νέα θέση.
 - Για να καταργήσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε τη δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε  > **Κατάργηση**.
 - Για να προσθέσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε **Προσθήκη** και κατόπιν επιλέξτε μία ή περισσότερες δραστηριότητες.

Καρφίτσωμα αγαπημένης δραστηριότητας στη λίστα

Μπορείτε να καρφιτσώσετε έως και τρεις αγαπημένες δραστηριότητες στην κορυφή της εφαρμογής και στις λίστες δραστηριοτήτων.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες**.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση σε μια αγαπημένη δραστηριότητα (*Προσαρμογή της λίστας αγαπημένων δραστηριοτήτων, σελίδα 57*).
- 4 Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Καρφίτσωμα δραστηριότητας**.

Την επόμενη φορά που θα πατήσετε το  από το καντράν του ρολογιού για να ανοίξετε τις λίστες εφαρμογών και δραστηριοτήτων, η καρφιτσωμένη δραστηριότητα εμφανίζεται στην κορυφή της λίστας.

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

Μπορείτε να εμφανίσετε, να αποκρύψετε και να αλλάξετε τη διάταξη και το περιεχόμενο των οθονών δεδομένων για κάθε δραστηριότητα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.
- 5 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 6 Επιλέξτε το .
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διάταξη** για να ρυθμίσετε τον αριθμό των πεδίων δεδομένων στην οθόνη δεδομένων.
 - Επιλέξτε **Πεδία δεδομένων** και επιλέξτε ένα πεδίο για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο πεδίο.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για μια λίστα με όλα τα διαθέσιμα πεδία δεδομένων, μεταβείτε στην ενότητα [Πεδία δεδομένων, σελίδα 176](#). Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας.
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της οθόνης δεδομένων στο βρόχο.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε την οθόνη δεδομένων από το βρόχο.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια οθόνη δεδομένων στο βρόχο.
Μπορείτε να προσθέσετε μια προσαρμοσμένη οθόνη δεδομένων ή να επιλέξετε μία από τις προκαθορισμένες οθόνες δεδομένων.

Προσθήκη της οθόνης δεδομένων χάρτη

Μπορείτε να προσθέσετε τον χάρτη στον βρόχο οθονών δεδομένων για μια δραστηριότητα GPS.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και, κατόπιν, επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Χάρτης**.

Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Επεξεργασία > Προσθήκη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αντιγραφή δραστηριότητας** για να δημιουργήσετε τη δική σας προσαρμοσμένη δραστηριότητα, ξεκινώντας από μία από τις αποθηκευμένες σας δραστηριότητες.
 - Επιλέξτε **Άλλο > Άλλο** για να δημιουργήσετε μια νέα προσαρμοσμένη δραστηριότητα.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας.
- 5 Επιλέξτε ένα όνομα ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.
Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό, για παράδειγμα: Ποδήλατο(2).
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων ή τις αυτόματες λειτουργίες.
 - Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη δραστηριότητα.

Ρυθμίσεις δραστηριότητας

Αυτές οι ρυθμίσεις σας επιτρέπουν να προσαρμόσετε κάθε προφορτωμένη δραστηριότητα ανάλογα με τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης. Ορισμένες ρυθμίσεις δεν είναι διαθέσιμες για όλους τους τύπους δραστηριότητας. Ορισμένοι τύποι δραστηριότητας έχουν ξεχωριστές λίστες ρυθμίσεων ([Ρυθμίσεις γκολφ, σελίδα 43](#)).

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το , επιλέξτε **Δραστηριότητες**, κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα, πατήστε το  και τέλος επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητων.

Απόσταση 3D: Υπολογίζει τη διανυθείσα απόσταση χρησιμοποιώντας τη μεταβολή υψομέτρου, καθώς και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια.

Ταχύτητα 3D: Υπολογίζει την ταχύτητα χρησιμοποιώντας τη μεταβολή υψομέτρου, καθώς και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια.

Χρώμα εφαρμογής: Ορίζει το χρώμα έμφασης για το εικονίδιο δραστηριότητας.

Προσθήκη δραστ.: Προσθέτει έναν τύπο δραστηριότητας σε μια δραστηριότητα multisport.

Ειδοποιήσεις: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης ή πλοήγησης για τη δραστηριότητα ([Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 62](#)).

Έξοδος ήχου: Ορίζει τη συσκευή ήχου που θα χρησιμοποιείται για τις φωνητικές ειδοποιήσεις ([Αναπαραγωγή φωνητικών ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σελίδα 64](#)).

Αυτ. λειτ. ορειβ.: Ανιχνεύει τις μεταβολές υψομέτρου χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο αλτίμετρο και εμφανίζει αυτόματα τα σχετικά δεδομένα ανάβασης ([Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβάσις, σελίδα 66](#)).

Auto Lap: Ρυθμίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap για αυτόματη σήμανση γύρων. Η επιλογή **Αυτόματη απόσταση** επισημαίνει γύρους σε συγκεκριμένη απόσταση. Η επιλογή **Θέση βάσει αυτόματου γύρου** επισημαίνει γύρους σε μια τοποθεσία όπου πατήσατε προηγουμένως το . Όταν ολοκληρώσετε έναν γύρο, εμφανίζεται ένα προσαρμόσιμο μήνυμα ειδοποίησης γύρου. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας.

Auto Pause: Ρυθμίζει τις επιλογές ώστε η λειτουργία Auto Pause® να σταματά την καταγραφή δεδομένων όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη εάν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει φανάρια ή άλλα μέρη όπου πρέπει να σταματήσετε.

Αυτόματη ανάπαυση: Δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης όταν σταματάτε να κινείστε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα ([Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση κολύμβησης, σελίδα 34](#)). Ρυθμίζει τις επιλογές για αυτόματη έναρξη και διακοπή της αντίστροφης μέτρησης ανάπαυσης για τη δραστηριότητα ultra run ([Ρυθμίσεις Ultra Run και αυτόματης ανάπαυσης, σελίδα 28](#)).

Αυτόματη διαδρομή: Ανιχνεύει αυτόματα διαδρομές σκι ή θαλάσσιων σπορ χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο επιταχυνσιόμετρο ([Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι, σελίδα 50, Προβολή των διαδρομών θαλάσσιων σπορ, σελίδα 51](#)).

Αυτόματη κύλιση: Μετακινείται αυτόματα με κύλιση σε όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριότητας ενώ εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

Αυτόματα σετ: Ξεκινά και σταματά αυτόματα τα σετ ασκήσεων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης.

Αυτ. αλλ. αθλ.: Ανιχνεύει αυτόματα τη μετάβαση στο επόμενο άθλημα σε μια δραστηριότητα multisport, όπως ένα τρίαθλο.

Αυτόματη έναρξη: Ξεκινά αυτόματα μια δραστηριότητα motocross ή BMX όταν ξεκινάτε να κινείστε.

Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών: Μεταδίδει αυτόματα δεδομένα καρδιακών παλμών από το ρολόι σας σε αντιστοιχισμένες συσκευές όταν ξεκινάτε τη δραστηριότητα ([Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 133](#)).

ClimbPro: Εμφανίζει πληροφορίες ανόδου για προσεχείς και τρέχουσες αναβάσεις κατά την πλοήγηση σε μια διαδρομή ([Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro, σελίδα 65](#)).

Έναρξη αντιστ. μέτρ.: Ενεργοποιεί το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τα διαστήματα κολύμβησης σε πισίνα.

Οθόνες δεδομένων: Προσαρμόζει οθόνες δεδομένων και προσθέτει νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 58](#)).

Επεξεργασία βάρους: Σας προτρέπει να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιείται για ένα σετ ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης ή μιας αερόβιας δραστηριότητας.

Τερματισμός ειδοποιήσεων: Ρυθμίζει μια ειδοποίηση για δύο ή πέντε λεπτά πριν από το τέλος της δραστηριότητας διαλογισμού σας.

Στροβοσκόπιο φακού: Ρυθμίζει τη λειτουργία στροβοσκοπίου φακού LED, την ταχύτητα και το χρώμα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Σύστ. βαθμολόγησης: Ρυθμίζει το σύστημα βαθμολόγησης για τη βαθμολόγηση της δυσκολίας διαδρομής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης.

Λειτουργία άλματος: Ρυθμίζει το στόχο της δραστηριότητας με σχοινάκι σε καθορισμένο χρόνο, αριθμό επαναλήψεων ή ανοικτού τύπου.

Αριθμός λωρίδας: Ρυθμίζει τον αριθμό λωρίδας για το τρέξιμο στίβου.

Γύροι: Διαμορφώνει τις ρυθμίσεις για τις επιλογές **Auto Lap**, **Πλήκτρο γύρου** και **Ειδοποίηση γύρου**.

Ειδοποίηση γύρου: Ρυθμίζει τα πεδία δεδομένων που θα εμφανίζονται για γύρους.

Πλήκτρο γύρου: Ενεργοποιεί το  για την εγγραφή ενός γύρου ή μιας ανάπαυσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Μπορείτε επίσης να ορίσετε την προεπιλεγμένη συμπεριφορά για το κουμπί  κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας Multisport.

Κλειδωμα συσκευής: Κλειδώνει την οθόνη αφής και τα κουμπιά κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας multisport, για να αποτρέψει ακούσια πατήματα κουμπιών και σαρώσεις της οθόνης αφής.

Ρυθμίσεις χάρτη: Ορίζει τις προτιμήσεις εμφάνισης για την οθόνη δεδομένων χάρτη της δραστηριότητας ([Ρυθμίσεις χάρτη, σελίδα 139](#)).

Επίπεδα χάρτη: Ορίζει τα δεδομένα χάρτη που εμφανίζονται στον χάρτη ([Εμφάνιση και απόκρυψη δεδομένων χάρτη, σελίδα 141](#)).

Μετρον.: Αναπαράγει τόνους σε σταθερό ρυθμό, για να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την απόδοσή σας ενώ προπονείστε σε πιο γρήγορο, πιο αργό ή πιο σταθερό ρυθμό βημάτων. Μπορείτε να ορίσετε τους ρυθμούς ανά λεπτό (bpm) του ρυθμού που θέλετε να διατηρήσετε, τη συχνότητα παλμών και τις ρυθμίσεις ήχου.

Παρακολούθηση λειτουργίας: Ρυθμίζει τη λειτουργία παρακολούθησης ανόδου και καθόδου σε αυτόματη ή μη αυτόματη για ορειβατικό σκι και snowboard.

Παρακ. εμποδίων: Αποθηκεύει τις θέσεις των εμποδίων από τον πρώτο γύρο της διαδρομής σας. Για επαναλαμβανόμενους κύκλους της διαδρομής, το ρολόι χρησιμοποιεί τις αποθηκευμένες θέσεις για την εναλλαγή μεταξύ των διαστημάτων με εμπόδια και των διαστημάτων τρεξίματος ([Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια, σελίδα 28](#)).

Βάρος σακιδίου: Ορίζει το βάρος του πακέτου που μεταφέρετε.

Συνθήκη απόδοσης: Ενεργοποιεί την κατάσταση απόδοσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Κατάσταση απόδοσης, σελίδα 83](#)).

Μέγεθος πισίνας: Ορίζει το μήκος της πισίνας για την κολύμβηση σε πισίνα.

Μέση τιμή ισχύος: Καθορίζει αν το ρολόι θα συμπεριλαμβάνει μηδενικές τιμές για τα δεδομένα ισχύος ποδηλάτου που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι.

Κατάσταση λειτουργίας: Ρυθμίζει την προεπιλεγμένη κατάσταση λειτουργίας ισχύος για τη δραστηριότητα.

Λήξη χρ. εξοικ. ενερ.: Ρυθμίζει το όριο λήξης χρονικού ορίου για να παραμείνει το ρολόι σε λειτουργία δραστηριότητας ενώ περιμένει να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, για παράδειγμα, όταν περιμένετε να ξεκινήσει ένας αγώνας. Η επιλογή **Κανονική** ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 5 λεπτά αδράνειας. Η επιλογή **Έχει παραταθεί** ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 25 λεπτά αδράνειας. Η παρατεταμένη λειτουργία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μικρότερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας μεταξύ των φορτίσεων.

Καταγραφή μετά τη δύση του ηλίου: Ρυθμίζει το ρολόι, ώστε να καταγράφει σημεία διαδρομής μετά τη δύση του ηλίου κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης.

Καταγραφή θερμοκρασίας: Καταγράφει τη θερμοκρασία περιβάλλοντος γύρω από το ρολόι ή από έναν αντιστοιχισμένο αισθητήρα θερμοκρασίας.

Καταγραφή μέγ. VO2.: Καταγράφει την εκτιμώμενη μέγιστη VO2 για δραστηριότητες ορεινού τρεξίματος και ultra run.

Χρονικό διάστημα καταγραφής: Ρυθμίζει τη συχνότητα για την εγγραφή σημείων διαδρομής κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης. Από προεπιλογή, τα σημεία διαδρομής GPS καταγράφονται μία φορά την ώρα και δεν καταγράφονται μετά τη δύση του ηλίου. Η λιγότερο συχνή καταγραφή σημείων διαδρομής μεγιστοποιεί τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Μετονομασία: Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.

Υπολ. επαναλ.: Καταγράφει τον αριθμό των επαναλήψεων κατά τη διάρκεια μιας άσκησης. Η επιλογή **Μόνο ασκήσεις** καταγράφει τον αριθμό επαναλήψεων μόνο κατά τη διάρκεια ασκήσεων με καθοδήγηση.

Επανάληψη: Καταγράφει τις επαναλήψεις για δραστηριότητες multisport. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την επιλογή για δραστηριότητες που περιλαμβάνουν πολλές μεταβάσεις, π.χ. κολύμβηση σε τρέξιμο.

Επαναφορά προεπιλογών: Επαναφέρει τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Στατιστικά διαδρο.: Καταγράφει τα στατιστικά στοιχεία διαδρομής για δραστηριότητες ανάβασης σε εσωτερικό χώρο.

Δρομολόγηση: Ορίζει τις προτιμήσεις για τον υπολογισμό των πορειών της δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δρομολόγησης, σελίδα 65*).

Ισχύς λειτουργίας: Καταγράφει δεδομένα ισχύος τρεξίματος και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις (*Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος, σελίδα 117*).

Διαδρομές: Διαμορφώνει τις ρυθμίσεις για τις επιλογές **Αυτόματη διαδρομή, Πλήκτρο γύρου** και **Ειδοποίηση γύρου**.

Δορυφόροι: Ρυθμίζει το δορυφορικό GNSS σύστημα για χρήση για τη δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις δορυφόρων, σελίδα 66*).

Ειδοποιήσεις τμήματος διαδρομής: Σας ειδοποιεί για την προσέγγιση αποθηκευμένων τμημάτων (*Τμήματα, σελίδα 67*).

Αυτοαξιολόγηση: Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (*Αξιολόγηση δραστηριότητας, σελίδα 24*).

SpeedPro: Καταγράφει προηγμένες μετρήσεις ταχύτητας για διαδρομές δραστηριότητας windsurfing.

Ανίχν. στυλ κολύμ.: Ανιχνεύει αυτόματα τον τύπο χεριάς σας για κολύμβηση σε πισίνα.

Λειτουργία αφής: Ενεργοποιεί την οθόνη αφής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ή μόνο για την οθόνη χάρτη.

Κλειδ. λειτ. αφής: Ενεργοποιεί τη σάρωση προς τα κάτω από το πάνω μέρος της οθόνης για ξεκλείδωμα της οθόνης αφής.

Εντοπισμός πίστας: Ανιχνεύει αυτόματα αν είστε σε στίβο για τρέξιμο.

Αλλαγές: Ενεργοποιεί τις μεταβάσεις για δραστηριότητες Multisport.

Μον.: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για τη δραστηριότητα.

Ειδοπ. δόνησης: Σας ειδοποιεί να εισπνεύσετε ή να εκπνεύσετε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναπνοών.

Βίντεο ασκήσεων: Αναπαράγει εφέ κίνησης με οδηγίες άσκησης για μια δραστηριότητα, ενδυνάμωσης, αερόβιας άσκησης, γιόγκα ή πιλάτες. Τα εφέ κίνησης είναι διαθέσιμα για προεγκατεστημένες ασκήσεις και ασκήσεις που έχουν ληφθεί από τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Ειδοποιήσεις δραστηριότητας

Μπορείτε να ορίσετε ειδοποιήσεις για κάθε δραστηριότητα, οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για συγκεκριμένους στόχους, να αυξήσετε την επίγνωσή σας ως προς το περιβάλλον και να πλοηγηθείτε στον προορισμό σας. Ορισμένες ειδοποιήσεις είναι διαθέσιμες μόνο για συγκεκριμένες δραστηριότητες. Υπάρχουν τρεις τύποι ειδοποιήσεων: ειδοποιήσεις συμβάντος, ειδοποιήσεις εύρους και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις.

Ειδοποίηση συμβάντος: Μια ειδοποίηση συμβάντος σας ειδοποιεί μία φορά. Το συμβάν είναι μια συγκεκριμένη τιμή. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι ώστε να σας ειδοποιεί όταν καταναλώνετε έναν συγκεκριμένο αριθμό θερμίδων.

Ειδοποίηση εύρους: Οι ειδοποιήσεις εύρους σας ενημερώνουν κάθε φορά που το ρολόι βρίσκεται επάνω ή κάτω από ένα καθορισμένο εύρος τιμών. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι κάτω από 60 παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.) και επάνω από 210 π.α.λ.

Επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση: Μια επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση σας ενημερώνει κάθε φορά που το ρολόι καταγράφει μια καθορισμένη τιμή ή διάστημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι να σας ειδοποιεί κάθε 30 λεπτά.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς.
Θερμίδες	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων.
Προσαρμοσμένο	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να επιλέξετε ένα υπάρχον μήνυμα ή να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα και να επιλέξετε έναν τύπο ειδοποίησης.
Απόσταση	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.
Υψόμετρο	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή υψομέτρου.
Καρδιακοί παλμοί	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης. Ανατρέξτε στις ενότητες Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών, σελίδα 155 και Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 157 .
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.
Ρυθμός	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε έναν ρυθμό κολύμβησης-στόχο.
Ισχύς	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε το υψηλό ή το χαμηλό επίπεδο ισχύος.
Εγγύτητα	Συμβάν	Μπορείτε να ορίσετε μια ακτίνα από μια αποθηκευμένη θέση.
Τρέξιμο/Περπάτημα	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα.
Ισχύς τρεξίματος	Διοργάνωση, εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ζώνης ισχύος.
Ταχύτητα	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ταχύτητας.
Ρυθμός χεριών	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε υψηλό ή χαμηλό αριθμό χεριών ανά λεπτό.
Ώρα	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.
Χρονόμετρο διαδρομής	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα διαδρομής σε δευτερόλεπτα.

Ρύθμιση ειδοποίησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια νέα ειδοποίηση για τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το όνομα ειδοποίησης για να επεξεργαστείτε μια υπάρχουσα ειδοποίηση.
- 7 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε τον τύπο της ειδοποίησης.
- 8 Επιλέξτε μια ζώνη, εισαγάγετε την ελάχιστη και τη μέγιστη τιμή ή εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη τιμή για την ειδοποίηση.
- 9 Εάν είναι απαραίτητο, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

Για ειδοποιήσεις συμβάντων και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που φτάνετε στην τιμή ειδοποίησης. Για ειδοποιήσεις εύρους, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που βρίσκεστε επάνω ή κάτω από το καθορισμένο εύρος (ελάχιστη και μέγιστη τιμή).

Αναπαραγωγή φωνητικών ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας

Το ρολόι σας μπορεί να αναπαράγει εμψυχωτικές ανακοινώσεις κατάστασης κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής τρεξίματος ή άλλης δραστηριότητας. Κατά τη διάρκεια μιας φωνητικής ειδοποίησης, το ρολόι ή το τηλέφωνο μειώνει την ένταση του κύριου ήχου, ώστε να ακουστεί η ανακοίνωση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Λειτουργίες επικέντρωσης > Δραστηριότητα > Φωνητικές ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε τις φωνητικές ειδοποιήσεις ώστε να αναπαράγονται μέσω του ηχείου του ρολογιού, επιλέξτε **Έξοδος ήχου > Ρολόι**.
 - Για να ρυθμίσετε τις φωνητικές ειδοποιήσεις ώστε να αναπαράγονται μέσω του τηλεφώνου σας ή των συνδεδεμένων ακουστικών Bluetooth, εάν είναι διαθέσιμα, επιλέξτε **Έξοδος ήχου > Συνδεδεμένες συσκευές**.
 - Για να ακούτε ειδοποιήσεις στροφή προς στροφή κατά τη διάρκεια της πλοήγησης, επιλέξτε **Ειδ. καθοδ..**
 - Για να ακούτε ένα μήνυμα σε κάθε γύρο, επιλέξτε **Ειδοποίηση γύρου**.
 - Για να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις με τις πληροφορίες ρυθμού και ταχύτητάς σας, επιλέξτε **Ειδοποίηση ρυθμού/ταχύτητας**.
 - Για να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις με τις πληροφορίες καρδιακών παλμών σας, επιλέξτε **Ειδοποίηση καρδιακών παλμών**.
 - Για να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις με τα δεδομένα ισχύος, επιλέξτε **Ειδοποίηση ισχύος**.
 - Για να ακούτε ειδοποιήσεις όταν ξεκινάτε και όταν σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας Auto Pause, επιλέξτε **Συμβ. χρον. δρ..**
 - Για να ακούτε τις ειδοποιήσεις ασκήσεων ως φωνητική ειδοποίηση, επιλέξτε **Ειδ. ασκήσεων**.
 - Για να ακούτε τις ειδοποιήσεις δραστηριοτήτων ως φωνητική ειδοποίηση, επιλέξτε **Ειδοπ.δραστηριότη.** (*Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 62*).

Ρυθμίσεις δρομολόγησης

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις δρομολόγησης για την προσαρμογή του τρόπου με τον οποίο το ρολόι υπολογίζει τις πορείες για κάθε δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμες όλες οι ρυθμίσεις για όλους τους τύπους δραστηριότητας.

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το , επιλέξτε **Δραστηριότητες**, κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα, πατήστε το , επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και τέλος επιλέξτε **Δρομολόγηση**.

Δρομολόγηση βάσει δημοτικότητας: Υπολογίζει πορείες με βάση τις πιο δημοφιλείς διαδρομές τρεξίματος και ποδηλασίας από το Garmin Connect.

Διαδρομές: Ορίζει τον τρόπο πλοήγησης σε πορείες χρησιμοποιώντας το ρολόι. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Παρακολούθηση διαδρομής για να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή ακριβώς όπως εμφανίζεται, χωρίς επανυπολογισμό. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Χρήση χάρτη για πλοήγηση σε μια διαδρομή μέσω χαρτών με δυνατότητα δρομολόγησης και επανυπολογισμό της διαδρομής αν αποκλίνετε της πορείας.

Μέθοδος υπολογισμού: Ορίζει τη μέθοδο υπολογισμού για την ελαχιστοποίηση του χρόνου, της απόστασης ή της ανόδου σε πορείες.

Σημεία αποφυγής: Ορίζει τους τύπους δρόμου ή μεταφοράς που θα αποφευχθούν στις πορείες.

Τύπος: Ορίζει τη συμπεριφορά του δείκτη που εμφανίζεται κατά την απευθείας δρομολόγησης.

Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro

Η λειτουργία ClimbPro σας βοηθά να διαχειριστείτε την προσπάθειά σας για τις επόμενες αναβάσεις σε μια διαδρομή. Μπορείτε να δείτε λεπτομέρειες αναρρίχησης, συμπεριλαμβανομένων της κλίσης, της απόστασης και της αύξησης υψομέτρου, πριν ή σε πραγματικό χρόνο ενώ ακολουθείτε μια πορεία. Οι κατηγορίες ανάβασης με ποδήλατο, με βάση το μήκος και την κλίση, επισημαίνονται με ένα χρώμα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε **ClimbPro > Κατάσταση > Κατά την πλοήγηση**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πεδίο δεδομένων** για να προσαρμόσετε το πεδίο δεδομένων που εμφανίζεται στην οθόνη ClimbPro.
 - Επιλέξτε **Ειδοποίηση** για να ορίσετε ειδοποιήσεις στην αρχή μιας ανάβασης ή σε μια συγκεκριμένη απόσταση από την ανάβαση.
 - Επιλέξτε **Καταβάσεις** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τις καταβάσεις για δραστηριότητες τρεξίματος.
 - Επιλέξτε **Ανίχνευση επιλογής ανάβασης** για να επιλέξετε τον τύπο αναβάσεων που θα εντοπίζονται κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων ποδηλασίας.
- 6 Ελέγξτε τις αναβάσεις και τις λεπτομέρειες διαδρομής για τη διαδρομή (*Χρήση της εφαρμογής Αποθηκευμένα, σελίδα 14*).
- 7 Ξεκινήστε ακολουθώντας μια αποθηκευμένη διαδρομή (*Πλοήγηση σε προορισμό, σελίδα 141*).

Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις αυτόματες λειτουργίες ορειβασίας για αυτόματη ανίχνευση μεταβολών υψομέτρου. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων όπως αναρρίχηση, πεζοπορία, τρέξιμο ή ποδηλασία.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

3 Πατήστε το .

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Αυτ. λειτ. ορειβ.** > **Κατάσταση**.

6 Επιλέξτε **Πάντα** ή **Όταν δεν πραγ/ται πλ..**

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Οθόνη τρεξίματος** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά το τρέξιμο.
- Επιλέξτε **Οθόνη ορειβασίας** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά την ορειβασία.
- Επιλέξτε **Αντιστροφή χρωμάτων** για να αντιστρέψετε τα χρώματα οθόνης κατά την αλλαγή λειτουργιών.
- Επιλέξτε **Κάθετη ταχύτητα** για να ρυθμίσετε το ρυθμό ανόδου σε σχέση με το χρόνο.
- Επιλέξτε **Αλλαγή λειτουργίας** για να ρυθμίσετε πόσο γρήγορα αλλάζει λειτουργίες η συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή Τρέχουσα οθόνη επιτρέπει την αυτόματη μετάβαση στην τελευταία οθόνη που προβάλατε πριν από τη μετάβαση σε αυτόματη λειτουργία ορειβασίας.

Ρυθμίσεις δορυφόρων

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις δορυφόρων GNSS, για να προσαρμόσετε τα δορυφορικά συστήματα που χρησιμοποιούνται για κάθε δραστηριότητα. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα δορυφορικά συστήματα GNSS, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/aboutGPS.

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε , επιλέξτε **Δραστηριότητες**, επιλέξτε μια δραστηριότητα, κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Δορυφόροι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

Απενεργοποίηση: Απενεργοποιεί δορυφορικά συστήματα GNSS για τη δραστηριότητα.

Χρήση προεπιλεγμένων: Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί την προεπιλεγμένη ρύθμιση της λειτουργίας επικέντρωσης σε δραστηριότητα για τους δορυφόρους GNSS (*Προσαρμογή προεπιλεγμένης λειτουργίας επικέντρωσης, σελίδα 130*).

Μόνο GPS: Ενεργοποιεί το δορυφορικό σύστημα GPS.

Όλα τα συστήματα: Ενεργοποιεί πολλαπλά δορυφορικά συστήματα GNSS. Η συνδυαστική χρήση πολλών δορυφορικών συστημάτων GNSS προσφέρει αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και γρηγορότερη λήψη συντεταγμένων θέσης σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS. Ωστόσο, η χρήση πολλών συστημάτων GNSS μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας πιο γρήγορα σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS.

All + Multi-Band: Ενεργοποιεί πολλά δορυφορικά συστήματα GNSS σε πολλές ζώνες συχνοτήτων. Τα συστήματα multi-band GNSS χρησιμοποιούν ζώνες πολλαπλών συχνοτήτων και εξασφαλίζουν μεγαλύτερη συνέπεια των αρχείων καταγραφής διαδρομών, βελτιωμένη θέση, βελτιωμένα σφάλματα πολλαπλών διαδρομών και λιγότερα σφάλματα ατμοσφαιρικών συνθηκών κατά τη χρήση του ρολογιού σε απαιτητικά περιβάλλοντα.

Αυτόματη επιλογή: Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί την τεχνολογία SatIQ™, για να επιλέγει δυναμικά το καλύτερο σύστημα multi-band GNSS βάσει του περιβάλλοντός σας. Η ρύθμιση Αυτόματη επιλογή προσφέρει την καλύτερη ακρίβεια τοποθέτησης, ενώ εξακολουθεί να δίνει προτεραιότητα στη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

UltraTrac: Καταγράφει σημεία παρακολούθησης και δεδομένα αισθητήρων λιγότερο συχνά. Η ενεργοποίηση της λειτουργίας UltraTrac αυξάνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, αλλά μειώνει την ποιότητα των καταγεγραμμένων δραστηριοτήτων. Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία UltraTrac για δραστηριότητες που απαιτούν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και για τις οποίες οι συχνές ενημερώσεις δεδομένων αισθητήρα είναι λιγότερο σημαντικές.

Τμήματα

Μπορείτε να στείλετε τμήματα τρεξίματος ή ποδηλασίας από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Μετά την αποθήκευση ενός τμήματος στη συσκευή σας, μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα, να προσπαθήσετε να ισοφαρίσετε ή να ξεπεράσετε το ατομικό σας ρεκόρ ή άλλους συμμετέχοντες που έχουν αγωνιστεί στο τμήμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν πραγματοποιείτε λήψη μιας διαδρομής από το λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη όλων των διαθέσιμων τμημάτων στη διαδρομή.

Τμήματα Strava™

Μπορείτε να κατεβάσετε τμήματα Strava στη συσκευή Forerunner. Ακολουθήστε τμήματα Strava για να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες διαδρομές ποδηλασίας, με φίλους και με επαγγελματίες που έχουν διανύσει το ίδιο τμήμα.

Για να εγγραφείτε για μια συνδρομή Strava, μεταβείτε στο μενού τμημάτων από τον λογαριασμό Garmin Connect. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.strava.com.

Οι πληροφορίες σε αυτό το εγχειρίδιο ισχύουν τόσο για τα τμήματα Garmin Connect όσο και για τα τμήματα Strava.

Προβολή λεπτομερειών τμήματος

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

3 Πατήστε το .

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Τμήματα**.

6 Επιλέξτε ένα τμήμα.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Χρόνοι αγώνα** για να δείτε το χρόνο και τη μέση ταχύτητα ή τον μέσο ρυθμό για τον κορυφαίο χρήστη του τμήματος.
- Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε το τμήμα στον χάρτη.
- Επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου** για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου του τμήματος.

Αγώνας σε τμήμα

Τα τμήματα είναι εικονικές διαδρομές αγώνα. Μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα και να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες δραστηριότητες, με την απόδοση άλλων ατόμων, με συνδέσεις στο λογαριασμό Garmin Connect ή με άλλα μέλη των κοινοτήτων τρεξίματος ή ποδηλασίας. Μπορείτε να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριότητάς σας στο λογαριασμό Garmin Connect για να δείτε τη θέση του τμήματός σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν ο λογαριασμός Garmin Connect και ο λογαριασμός Strava είναι συνδεδεμένοι, η δραστηριότητά σας στέλνεται αυτόματα στο λογαριασμό Strava, ώστε να μπορείτε να ανασκοπήσετε τη θέση τμήματος.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πηγαίνετε για τρέξιμο ή ποδηλασία.

Όταν πλησιάζετε σε ένα τμήμα, εμφανίζεται ένα μήνυμα και μπορείτε να αγωνιστείτε στο τμήμα.

4 Ξεκινήστε να αγωνίζεστε στο τμήμα.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα όταν ολοκληρωθεί το τμήμα.

Στοιχεία ελέγχου

Το μενού στοιχείων ελέγχου σας επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού. Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 72](#)).

Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το .



Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή αλτίμετρου, βαρομέτρου και πυξίδας.
	Λειτουργία πτήσης	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία πτήσης, στην οποία απενεργοποιούνται όλες οι ασύρματες επικοινωνίες.
	Ξυπνητήρι	Επιλέξτε το για να προσθέσετε ή να επεξεργαστείτε μια ειδοποίηση (<i>Ρύθμιση ειδοποίησης, σελίδα 100</i>).
	Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Επιλέξτε το για να προβάλετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (<i>Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας, σελίδα 103</i>).
	Αλτίμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη αλτίμετρου.
	Βοήθεια	Επιλέξτε το για να στείλετε ένα αίτημα βοήθειας (<i>Αίτημα βοήθειας, σελίδα 151</i>).
	Βαρόμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη βαρομέτρου.
	Λειτ. εξοικονόμησης μπαταρίας	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας (<i>Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 159</i>).
	Φωτεινότητα	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης (<i>Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 111</i>).
	Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη μετάδοση καρδιακών παλμών σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (<i>Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 133</i>).
	Υπολογιστής	Επιλέξτε το για να χρησιμοποιήσετε την αριθμομηχανή, συμπεριλαμβανομένης της αριθμομηχανής φιλοδωρήματος.
	Ημερολόγιο	Επιλέξτε το για να δείτε μια προσεχή εκδήλωση στο ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.
	Στοιχεία ελέγχου κάμερας	Επιλέξτε το για να τραβήξετε μη αυτόματα μια φωτογραφία και να καταγράψετε ένα απόσπασμα βίντεο (<i>Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia, σελίδα 118</i>).
	Ρολόγια	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Ρολόγια για να ρυθμίσετε ειδοποίηση, αντίστροφη μέτρηση, χρονόμετρο ή να προβάλετε εναλλακτικές ζώνες ώρας (<i>Ρολόγια, σελίδα 100</i>).
	Πυξίδα	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη πυξίδας.
	Προβολή στην οθόνη	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε την οθόνη για ειδοποιήσεις, χειρονομίες και τη λειτουργία Οθόνη πάντα ενεργή (<i>Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 111</i>).
	Μην ενοχλείτε	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσετε τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία ενώ παρακολουθείτε μια ταινία.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Εύρεση του τηλεφώνου μου	Επιλέξτε το για να αναπαραγάγετε μια ηχητική ειδοποίηση στο συζευγμένο τηλέφωνό σας, εάν είναι εντός εμβέλειας Bluetooth. Η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού Forerunner και αυξάνεται όσο πλησιάζετε στο τηλέφωνό σας. Επιλέξτε το για πλοήγηση προς το χαμένο τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS (<i>Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS, σελίδα 123</i>).
	Φακός	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τον φακό LED (<i>Χρήση του φακού LED, σελίδα 72</i>).
	Λειτουργία επικέντρωσης	Επιλέξτε το για να αλλάξετε την τρέχουσα λειτουργία επικέντρωσης (<i>Λειτουργίες επικέντρωσης, σελίδα 129</i>).
	Garmin Share	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Garmin Share (<i>Garmin Share, σελίδα 123</i>).
	Ιστορικό	Επιλέξτε το για να δείτε το ιστορικό των δραστηριοτήτων σας, τα αρχεία και τα σύνολα.
	Messenger	Επιλέξτε το για να δείτε και να στείλετε μηνύματα από την εφαρμογή Messenger (<i>Χρήση της λειτουργίας Messenger, σελίδα 20</i>).
	Μουσική	Επιλέξτε το για να ελέγξετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας. Επιλέξτε το για να ελέγξετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας.
	Ειδοποιήσεις	Επιλέξτε το για να βλέπετε κλήσεις, μηνύματα, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας (<i>Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου, σελίδα 121</i>).
	Τηλέφωνο	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth και τη σύνδεση με το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας.
	Βοηθός τηλεφώνου	Επιλέξτε το για να συνδεθείτε με τον φωνητικό βοηθό του τηλεφώνου σας (<i>Χρήση του βοηθού τηλεφώνου, σελίδα 120</i>).
	Απενεργοποίηση	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε το ρολόι.
	Παλμικό οξύμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή παλμικού οξύμετρου (<i>Παλμικό οξύμετρο, σελίδα 134</i>).
	Λειτουργία αλλαγής σε κόκκινο χρώμα	Επιλέξτε το για να μετατρέψετε την οθόνη σε αποχρώσεις του κόκκινου, ώστε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού.
	Σημείο αναφοράς	Επιλέξτε το για να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς για την πλοήγηση (<i>Ορισμός σημείου αναφοράς, σελίδα 148</i>).
	Αποθήκευση θέσης	Επιλέξτε το για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας, για να πλοηγηθείτε πίσω σε αυτήν αργότερα (<i>Χρήση της εφαρμογής Αποθηκευμένα, σελίδα 14</i>).
	Ρυθμίσεις	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Κατάσταση αναστολής λειτουργίας	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία Κατάσταση αναστολής λειτουργίας (Λειτουργίες επικέντρωσης, σελίδα 129).
	Χρονόμετρο	Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο (Χρήση του χρονόμετρου, σελίδα 102).
	Στροβοσκόπιο	Επιλέξτε για να ενεργοποιήσετε το στροβοσκοπικό φακό LED. Μπορείτε να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη λειτουργία στροβοσκοπίου (Επεξεργασία του προσαρμοσμένου στροβοσκοπίου φακού, σελίδα 73).
	ΑΝΑΤΟΛΗ ΚΑΙ ΔΥΣΗ ΗΛΙΟΥ	Επιλέξτε για να προβάλετε τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος.
	Συγχρονισμός	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με το συζευγμένο τηλέφωνό σας.
	Συγχρονισμός ώρας	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με την ώρα στο τηλέφωνό σας ή με τη χρήση δορυφόρων.
	Αντίστροφη μέτρηση	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης (Χρήση της αντίστροφης μέτρησης, σελίδα 101).
	Λειτουργία αφής	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου στην οθόνη αφής.
	Κλειδ. λειτ. αφής	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη σάρωση προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης για ξεκλείδωμα της οθόνης αφής.
	Λειτουργία φωνητικών εντολών	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή φωνητικών εντολών και να πείτε μια εντολή (Using Voice Commands, σελίδα 15).
	Φωνητικές σημειώσεις	Επιλέξτε για να ανοίξετε την εφαρμογή φωνητικών σημειώσεων και να ηχογραφήσετε μια σημείωση (Ηχογράφηση φωνητικής σημείωσης, σελίδα 15).
	Ένταση ήχου	Επιλέξτε το για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου έντασης του ρολογιού.
	Πορτοφόλι	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας Garmin Pay και να κάνετε πληρωμές για αγορές με το ρολόι σας (Garmin Pay, σελίδα 17).
	Εκτόξευση νερού	Επιλέξτε το για την αναπαραγωγή τόνων με σκοπό την εκτόξευση νερού από τις θύρες του ηχείου και του μικροφώνου.
	Καιρός	Επιλέξτε για να δείτε την τρέχουσα πρόγνωση καιρού και τις τρέχουσες συνθήκες.
	Wi-Fi	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε τις επικοινωνίες Wi-Fi.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών του μενού συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 68](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να ανοίξετε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προσθέσετε ένα στοιχείο ελέγχου στο μενού, επιλέξτε **Προσθήκη στοιχείων ελέγχου** και κατόπιν επιλέξτε ένα στοιχείο ελέγχου για να το προσθέσετε.
 - Για να αλλάξετε τη θέση μιας συντόμευσης στο μενού στοιχείων ελέγχου, επιλέξτε **Αλλαγή σειράς στοιχείων ελέγχου** επιλέξτε το στοιχείο ελέγχου που θα μετακινήσετε, πατήστε το  ή το  για να μετακινήσετε το στοιχείο ελέγχου σε μια νέα θέση και κατόπιν πατήστε το  για να επιλέξετε τη νέα θέση.
 - Για να καταργήσετε μια συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου, επιλέξτε **Κατάργηση στοιχείων ελέγχου** και κατόπιν επιλέξτε ένα στοιχείο ελέγχου για να το αφαιρέσετε.

Χρήση του φακού LED

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συγκεκριμένη συσκευή μπορεί να διαθέτει φακό, ο οποίος μπορεί να προγραμματιστεί ώστε να αναβοσβήνει σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα. Αν πάσχετε από επιληψία ή έχετε ευαισθησία στα έντονα φώτα ή στα φώτα που αναβοσβήνουν, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Η χρήση του φακού μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας. Μπορείτε να μειώσετε τη φωτεινότητα, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Εάν χρειάζεται, πατήστε το  για να ανάψετε τον φακό.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προσαρμόσετε τη φωτεινότητα ή το χρώμα του φακού, πατήστε το  ή το .
 - **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Από οποιαδήποτε οθόνη, μπορείτε να πατήσετε γρήγορα το  δύο φορές, για να ανάψετε τον φακό. Κατά τα τρία πρώτα δευτερόλεπτα, μπορείτε να πατήσετε το  ή το  για να προσαρμόσετε τη φωτεινότητα ή το χρώμα του φακού.
 - Για να προγραμματίσετε τον φακό ώστε να αναβοσβήνει με ένα επιλεγμένο μοτίβο, πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Στροβοσκόπιο**, επιλέξτε έναν τρόπο λειτουργίας και πατήστε το .
 - Για εμφανίζονται τα στοιχεία επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης και να προγραμματίσετε τον φακό ώστε να αναβοσβήνει με μοτίβο κινδύνου, πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Μοτίβο κινδύνου** και πατήστε το .

ΠΡΟΣΟΧΗ

Αν προγραμματίσετε τον φακό ώστε να αναβοσβήνει με μοτίβο κινδύνου, η συσκευή δεν θα επικοινωνήσει με τις επαφές έκτακτης ανάγκης ή τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης εκ μέρους σας. Τα στοιχεία επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης θα εμφανίζονται μόνο εάν έχουν διαμορφωθεί στην εφαρμογή Garmin Connect.

Επεξεργασία του προσαρμοσμένου στροβοσκοπίου φακού

Η χρήση του στροβοσκοπίου του φακού μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε  > Προσαρμογή.
- 3 Πατήστε το  για να ενεργοποιήσετε το στροβοσκόπιο του φακού (προαιρετικά).
- 4 Επιλέξτε .
- 5 Πατήστε το  ή το  για να μετακινηθείτε σε μια ρύθμιση στροβοσκοπίου.
- 6 Πατήστε το  για να μετακινηθείτε διαδοχικά στις επιλογές ρυθμίσεων.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να επιλέξετε αργό αναβόσβημα, για να επηρεαστεί λιγότερο η διάρκεια ζωής της μπαταρίας.
- 7 Πατήστε το  για αποθήκευση.

Γρήγορες ματιές

Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες γρήγορες ματιές που παρέχουν γρήγορες πληροφορίες ([Προβολή γρήγορων ματιών, σελίδα 77](#)). Ορισμένες γρήγορες ματιές απαιτούν σύνδεση Bluetooth με συμβατό τηλέφωνο.

Ορισμένες γρήγορες ματιές δεν είναι ορατές από προεπιλογή. Μπορείτε να τις προσθέσετε στη λίστα γρήγορων ματιών χειροκίνητα ([Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 77](#)). Ορισμένες γρήγορες ματιές εμφανίζονται σε μια ομαδοποίηση σχετικών μετρήσεων, όπως η υγεία ή η απόδοση δραστηριότητας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να κάνετε λήψη γρήγορων ματιών από το κατάστημα Connect IQ ([Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 128](#)).

Όνομα	Περιγραφή
Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα	Εμφανίζει συνδυασμένες πληροφορίες αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας.
Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας , σελίδα 103).
Εγκλιματισμός στο υψόμετρο	Σε υψόμετρα πάνω από 800 μέτρα (2.625 πόδια), εμφανίζει γραφήματα που παρουσιάζουν διορθωμένες τιμές σε επίπεδο υψόμετρου για τις μέσες μετρήσεις παλμικού οξυμέτρου, τον ρυθμό αναπνοής και τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση για τις τελευταίες επτά ημέρες.
Υψομετρητής	Εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης.
Βαρόμετρο	Εμφανίζει τα δεδομένα περιβαλλοντικής πίεσης με βάση το υψόμετρο.
Body Battery™	Όταν φοράτε τη συσκευή όλη μέρα, εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου σας τις τελευταίες ώρες (Body Battery , σελίδα 78).
Ημερολόγιο	Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου.
Θερμίδες	Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.
Στοιχεία ελέγχου κάμερας	Σας επιτρέπει να τραβάτε μη αυτόματα μια φωτογραφία και να καταγράφετε ένα απόσπασμα βίντεο κατά την αντιστοίχιση με έναν συμβατό προβολέα Varia™ ή κάμερα με πίσω φως (Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia , σελίδα 118).
Πυξίδα	Εμφανίζει μια ηλεκτρονική πυξίδα.
Αντίστροφες μετρήσεις	Εμφανίζει τα προσεχή συμβάντα αντίστροφης μέτρησης.
Ικανότητα ποδηλασίας	Εμφανίζει τον τύπο ποδηλάτη, την αερόβια αντοχή, την αερόβια ικανότητα και την αναερόβια ικανότητα (Προβολή ικανότητας ποδηλασίας , σελίδα 97).
Απόδοση ποδηλασίας	Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας, όπως τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 και FTP σας (Μετρήσεις απόδοσης , σελίδα 79).
Εντοπισμός σκύλου	Εμφανίζει τις πληροφορίες θέσης του σκύλου σας, όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης σκύλων με το ρολόι σας Forerunner.
Βαθμολογία αντοχής	Εμφανίζει μια βαθμολογία, ένα γράφημα και ένα σύντομο μήνυμα που περιγράφει τη συνολική σας αντοχή με βάση όλες τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες (Βαθμολογία αντοχής , σελίδα 96).
Όροφοι που ανεβήκατε	Παρακολουθεί τους ορόφους που ανεβήκατε και την πρόοδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.
Garmin coach	Εμφανίζει τις προγραμματισμένες ασκήσεις όταν επιλέγετε ένα προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης προπονητή Garmin στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα.
Γκολφ	Εμφανίζει βαθμολογίες και στατιστικά γκολφ για τον τελευταίο γύρο σας.
Health Snapshot	Ξεκινά μια περίοδο λειτουργίας Health Snapshot στο ρολόι σας που καταγράφει διάφορες βασικές μετρήσεις σχετικά με την υγεία, ενώ είστε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση. Το ρολόι καταγράφει μετρήσεις, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο πίεσης και ο ρυθμός αναπνοής.

Όνομα	Περιγραφή
	Εμφανίζει συνόψεις των αποθηκευμένων περιόδων λειτουργίας Health Snapshot.
Κατάσταση υγείας	Εμφανίζει μετρήσεις υγείας, όπως την αναπνοή και τη θερμοκρασία του δέρματός σας.
Καρδιακοί παλμοί	Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm), καθώς και ένα γράφημα με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης (RHR).
Βαθμολογία σε ανηφόρα	Εμφανίζει μια βαθμολογία, ένα γράφημα, συνεισφέρουσες μετρήσεις και ένα σύντομο μήνυμα που περιγράφει την απόδοσή σας σε ανηφόρα με βάση τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες τρεξίματος (Βαθμολογία σε ανηφόρα, σελίδα 96).
Ιστορικό	Εμφανίζει το ιστορικό δραστηριοτήτων και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες (Χρήση ιστορικού, σελίδα 105).
Κατάσταση HRV	Εμφανίζει τον μέσο όρο επτά ημερών της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της νύχτας (Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 82).
Λεπτά έντασης	Καταγράφει το χρόνο που αφιερώσατε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης, το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, καθώς και την πρόδοό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.
Στοιχεία ελέγχου inReach®	Στέλνει μηνύματα μέσω της αντιστοιχισμένης συσκευής inReach (Χρήση του τηλεχειρισμού inReach, σελίδα 119).
Σύμβουλος τζετ λαγκ	Εμφανίζει το βιολογικό σας ρολόι κατά τη διάρκεια του ταξιδιού και παρέχει καθοδήγηση για να σας βοηθήσει να εγκλιματιστείτε στη ζώνη ώρας του προορισμού σας (Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ, σελίδα 99).
Τελευταία δραστηριότητα	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας.
Τελευταία ποδηλασία Τελευταίο τρέξιμο Τελευταία κολύμβηση	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας και του ιστορικού του καθορισμένου αθλήματος.
Φώτα	Παρέχει στοιχεία ελέγχου για τα φώτα του ποδηλάτου, όταν έχετε αντιστοιχίσει το φως Varia με το ρολόι σας Forerunner.
Messenger	Εμφανίζει τις συνομιλίες της εφαρμογής σας Garmin Messenger και σας επιτρέπει να απαντάτε σε μηνύματα από το ρολόι σας (Εφαρμογή Garmin Messenger, σελίδα 129).
Φάση σελήνης	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.
Μουσική	Παρέχει στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το τηλέφωνό σας. Παρέχει στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το τηλέφωνο ή το ρολόι σας.
Σύντομοι ύπνοι	Εμφανίζει το συνολικό χρόνο σύντομων ύπνων και την αύξηση επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery. Μπορείτε να ξεκινήσετε το χρονόμετρο σύντομου ύπνου και να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση που θα σας αφυπνίζει (Λειτουργίες επικέντρωσης, σελίδα 129).

Όνομα	Περιγραφή
Ειδοποιήσεις	Σας ειδοποιεί για εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας (Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου, σελίδα 121).
Κύριος αγώνας	Εμφανίζει τη διοργάνωση αγώνα που καθορίζετε ως τον κύριο αγώνα στο ημερολόγιο του Garmin Connect (Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας, σελίδα 98).
Παλμικό οξύμετρο	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο (Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 135). Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει την ένδειξη του παλμικού οξυμέτρου σας, οι μετρήσεις δεν καταγράφονται.
Ημερολόγιο αγώνων	Εμφανίζει τις επερχόμενες διοργανώσεις αγώνων που έχουν οριστεί στο ημερολόγιο του Garmin Connect (Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας, σελίδα 98).
Αποκατάσταση	Εμφανίζει το χρόνο ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι τέσσερις ημέρες.
Αναπνοή	Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος σε διάστημα επτά ημερών. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.
Οικονομία τρεξίματος	Εμφανίζει το ενεργειακό κόστος του αερόβιου τρεξίματος. Αρκετές σημαντικές μετρήσεις συμβάλουν στην εκτίμηση οικονομίας τρεξίματος (Οικονομία τρεξίματος, σελίδα 84).
Απόδοση τρεξίματος	Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης τρεξίματος, όπως τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 και γαλακτικού οξέος (Μετρήσεις απόδοσης, σελίδα 79).
Δρομική αντοχή	Παρακολουθεί την ικανότητά σας να διαχειρίζεστε δραστηριότητες τρεξίματος, εξισορροπώντας τον κίνδυνο τραυματισμού με τα οφέλη απόδοσης (Δρομική αντοχή, σελίδα 95).
Σύμβουλος ύπνου	Παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου, τον κικκάδιο ρυθμό, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους.
Βαθμολογία ύπνου	Εμφανίζει τον συνολικό χρόνο ύπνου, μια βαθμολογία ύπνου και πληροφορίες σχετικά με τα στάδια ύπνου της προηγούμενης νύχτας. Μπορείτε επίσης να δείτε τυχόν παραλλαγές αναπνοής κατά τη διάρκεια της νύχτας (Παρακολούθηση ύπνου, σελίδα 136).
Βήματα	Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.
Μετοχές	Εμφανίζει μια προσαρμοσμένη λίστα μετοχών (Προσθήκη μετοχής, σελίδα 99).
Πίεση	Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσής σας, καθώς και ένα γράφημα με το επίπεδο πίεσης. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε. Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει το επίπεδο πίεσης, οι μετρήσεις πίεσης δεν καταγράφονται.
Ανατολή και δύση του ηλίου	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, καθώς και το πολιτικό λυκαυγές.
Θερμοκρασία	Εμφανίζει δεδομένα θερμοκρασίας από τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Ετοιμότητα για προπόνηση	Εμφανίζει μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε πόσο έτοιμοι είστε για προπόνηση κάθε μέρα (Ετοιμότητα για προπόνηση, σελίδα 94).
Κατάσταση προπόνησης	Εμφανίζει την τρέχουσα κατάσταση προπόνησης και το φορτίο προπόνησης, τα οποία σας δείχνουν με ποιον τρόπο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας (Κατάσταση προπόνησης, σελίδα 87).

Όνομα	Περιγραφή
Καιρός	Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού. Μπορείτε να δείτε τις τρέχουσες καιρικές συνθήκες στον χάρτη χρησιμοποιώντας διάφορες επικαλύψεις χάρτη.

Προβολή γρήγορων ματιών

Οι γρήγορες ματιές παρέχουν γρήγορη πρόσβαση σε δεδομένα υγείας, πληροφορίες δραστηριότητας, ενσωματωμένους αισθητήρες και πολλά άλλα. Όταν αντιστοιχίζετε το ρολόι σας, μπορείτε να βλέπετε δεδομένα από το τηλέφωνό σας, όπως πληροφορίες για την υγεία, προγνώσεις καιρού και συμβάντα ημερολογίου.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε διαδοχικά τα στοιχεία της λίστας γρήγορων ματιών.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να κάνετε σάρωση για κύλιση ή να πατήσετε για να ορίσετε επιλογές.

- 2 Πατήστε το  για να δείτε περισσότερες πληροφορίες.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε το  για να δείτε λεπτομέρειες για μια γρήγορη ματιά.
 - Πατήστε το  για να δείτε πρόσθετες επιλογές και λειτουργίες για μια γρήγορη ματιά.

Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη λίστα γρήγορων ματιών.
- 2 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τη θέση μιας γρήγορης ματιάς στη λίστα, επιλέξτε τη γρήγορη ματιά, πατήστε το  ή το  για να μετακινήσετε τη γρήγορη ματιά και πατήστε το  για να επιλέξετε τη νέα θέση.
 - Για να καταργήσετε μια γρήγορη ματιά από τη λίστα, επιλέξτε τη γρήγορη ματιά και κατόπιν επιλέξτε .
 - Για να προσθέσετε μια γρήγορη ματιά στη λίστα, επιλέξτε το **Προσθήκη** και κατόπιν επιλέξτε μία ή περισσότερες γρήγορες ματιές.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε το στοιχείο **Δημιουργία φακέλου** για να δημιουργήσετε έναν φάκελο που θα περιέχει πολλές γρήγορες ματιές ([Δημιουργία φακέλου γρήγορων ματιών, σελίδα 78](#)).

Δημιουργία φακέλου γρήγορων ματιών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λίστα γρήγορων ματιών, για να δημιουργήσετε φακέλους γρήγορων ματιών που σχετίζονται μεταξύ τους.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη λίστα γρήγορων ματιών.
- 2 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Προσθήκη > Δημιουργία φακέλου**.
- 3 Επιλέξτε τις γρήγορες ματιές που θα συμπεριλάβετε στον φάκελο και επιλέξτε **Τέλος**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν οι γρήγορες ματιές βρίσκονται ήδη στη λίστα γρήγορων ματιών, μπορείτε να τις μετακινήσετε ή να τις αντιγράψετε στον φάκελο.
- 4 Επιλέξτε ή εισαγάγετε ένα όνομα για τον φάκελο.
- 5 Επιλέξτε ένα εικονίδιο για τον φάκελο.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επεξεργαστείτε τον φάκελο, προχωρήστε διαδοχικά έως τον φάκελο στη λίστα γρήγορων ματιών και πατήστε παρατεταμένα το .
 - Για να επεξεργαστείτε τις γρήγορες ματιές στον φάκελο, ανοίξτε τον φάκελο και επιλέξτε **Επεξεργασία** ([Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 77](#)).

Body Battery

Το ρολόι σας αναλύει τη μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού, το επίπεδο πίεσης, την ποιότητα ύπνου και τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας για τον καθορισμό του συνολικού σας επιπέδου Body Battery. Όπως η ένδειξη του ρεζερβουάρ σε ένα αυτοκίνητο, αυτό εμφανίζει το ποσό του αποθέματος ενέργειας. Το εύρος του επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery κυμαίνεται από 5 έως 100, όπου 5 έως 25 υποδεικνύει πολύ χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 26 έως 50 χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 51 έως 75 μεσαίο απόθεμα ενέργειας και 76 έως 100 υψηλό απόθεμα ενέργειας.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών ([Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery, σελίδα 78](#)).

Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

- Για πιο ακριβή αποτελέσματα, φορέστε το ρολόι κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Ο καλός ύπνος φορτίζει το Body Battery.
- Η κουραστική δραστηριότητα και η υψηλή πίεση μπορούν να προκαλέσουν τη γρήγορη εξάντληση του Body Battery.
- Η πρόσληψη τροφής, καθώς και διεγερτικά όπως η καφεΐνη, δεν επηρεάζουν απευθείας το Body Battery.

Μετρήσεις απόδοσης

Αυτές οι μετρήσεις απόδοσης είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες. Οι μετρήσεις χρειάζονται μερικές δραστηριότητες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήθος. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics™. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι εκτιμήσεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, προκειμένου το ρολόι να μάθει την απόδοσή σας.

Λειτουργικό όριο ισχύος (FTP): Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση για να υπολογίσει την τιμή FTP (*Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος, σελίδα 85*).

Κατάσταση HRV: Το ρολόι αναλύει τις μετρήσεις καρδιακών παλμών καρπού σας ενώ κοιμάστε, για να προσδιορίσει την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών (HRV) με βάση τους προσωπικούς σας μέσους όρους μακροπρόθεσμης HRV (*Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 82*).

Γαλακτικό κατώφλι: Το γαλακτικό κατώφλι είναι το σημείο στο οποίο οι μύες σας αρχίζουν να κουράζονται γρήγορα. Το ρολόι μετρά το επίπεδο γαλακτικού κατωφλίου χρησιμοποιώντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών και τον ρυθμό (*Γαλακτικό κατώφλι, σελίδα 85*).

Προβλεπόμενοι χρόνοι αγώνα: Το ρολόι χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησης για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα με βάση την τρέχουσα φυσική σας κατάσταση (*Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας, σελίδα 81*).

Κατάσταση απόδοσης: Η κατάσταση απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο μετά από 6 έως 20 λεπτά δραστηριότητας. Μπορεί να προστεθεί ως πεδίο δεδομένων, ώστε να βλέπετε την κατάσταση της απόδοσής σας για το υπόλοιπο της δραστηριότητάς σας. Συγκρίνει την κατάστασή σας σε πραγματικό χρόνο με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης (*Κατάσταση απόδοσης, σελίδα 83*).

Καμπύλη ισχύος (ποδηλασία): Η καμπύλη ισχύος εμφανίζει τη διατηρήσιμη απόδοση ισχύος σας σε βάθος χρόνου. Μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας για τον προηγούμενο μήνα, για τους προηγούμενους τρεις μήνες ή για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες (*Προβολή της καμπύλης ισχύος σας, σελίδα 87*).

Οικονομία τρεξίματος: Η οικονομία τρεξίματος αφορά την ενεργειακή απόδοση ενός δρομέα. Αρκετές σημαντικές μετρήσεις συμβάλουν στην εκτίμηση οικονομίας τρεξίματος (*Οικονομία τρεξίματος, σελίδα 84*).

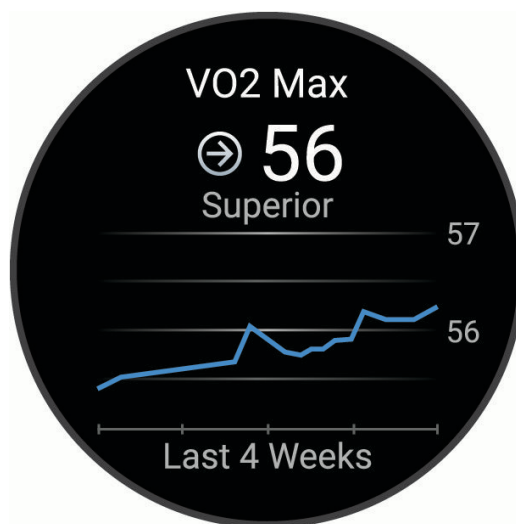
Αντοχή: Το ρολόι χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και τα δεδομένα καρδιακών παλμών για να παρέχει εκτιμήσεις αντοχής σε πραγματικό χρόνο. Μπορεί να προστεθεί ως οθόνη δεδομένων, ώστε να βλέπετε τη δυνητική και την τρέχουσα αντοχή σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (*Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο, σελίδα 86*).

Μέγ. VO2: Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 80*).

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Η συσκευή Forerunner χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στήθος, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2. Η συσκευή έχει ξεχωριστές εκτιμήσεις μέγιστης VO2 για τρέξιμο και ποδηλασία. Για να λάβετε μια ακριβή εκτίμηση μέγιστης VO2, πρέπει να τρέχετε σε εξωτερικό χώρο με GPS ή να κάνετε ποδήλατο με συμβατό μετρητή ισχύος σε μέτριο επίπεδο έντασης για αρκετά λεπτά.

Στη συσκευή, η εκτίμηση μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός, περιγραφή και θέση στη χρωματική ένδειξη. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2, όπως την κατάταξη της ηλικίας και του φύλου σας.



 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Κακό

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (*Τυπικές τιμές μέγ. VO2, σελίδα 195*) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 114](#)).

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 155](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 156](#)). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 ([Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 59](#)).

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 2 Τρέξτε σε εξωτερικούς χώρους με μέτρια ή υψηλή ένταση, φτάνοντας τουλάχιστον στο 70% των μέγιστων καρδιακών σας παλμών.
- 3 Μετά από τουλάχιστον 10 λεπτά, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 4 Πατήστε  ή  για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία

Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος και αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Ο μετρητής ισχύος πρέπει να είναι αντιστοιχισμένος με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 114](#)). Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας.

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 155](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 156](#)). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

- 1 Αρχίστε μια δραστηριότητα ποδηλασίας.
- 2 Κάντε ποδήλατο με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά.
- 3 Μετά τη διαδρομή με ποδήλατο, επιλέξτε το **Αποθήκευση**.
- 4 Πατήστε το  ή το  για να μεταβείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 155](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 156](#)).

Το ρολόι σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησής σας για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 80](#)). Το ρολόι αναλύει δεδομένα προπόνησης αρκετών εβδομάδων για να βελτιστοποιήσει τις εκτιμήσεις χρόνου αγώνα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης τρεξίματος.
- 2 Πατήστε το .
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε έναν προβλεπόμενο χρόνο αγώνα.

4 Πατήστε το  για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες.



5 Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε προβλέψεις για άλλες αποστάσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι προβλέψεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο.

Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών

Το ρολόι σας αναλύει τις ενδείξεις καρδιακών παλμών καρπού σας ενώ κοιμάστε, για να προσδιορίσει τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV) σας. Η προπόνηση, η σωματική δραστηριότητα, ο ύπνος, η διατροφή και οι υγιεινές συνήθειες επηρεάζουν τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών σας. Οι τιμές HRV μπορούν να διαφέρουν ευρέως ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο φυσικής κατάστασης. Η ισορροπημένη κατάσταση HRV μπορεί να υποδεικνύει θετικά σημάδια υγείας, όπως καλή προπόνηση και ισορροπία ανάκαμψης, καλύτερη καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση και αντοχή στο άγχος. Η μη ισορροπημένη ή κακή κατάσταση μπορεί να είναι ένα σημάδι κόπωσης, μεγαλύτερων αναγκών ανάκαμψης ή αυξημένου άγχους. Για βέλτιστα αποτελέσματα, θα πρέπει να φοράτε το ρολόι ενώ κοιμάστε. Το ρολόι απαιτεί τρεις εβδομάδες σταθερών δεδομένων ύπνου, για να εμφανίσει την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας.



Χρωματική ζώνη	Κατάσταση	Περιγραφή
 Πράσινο	Ορθή	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι εντός του εύρους αναφοράς σας.
 Πορτοκαλί	Μη ισορροπημένη	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πάνω ή κάτω από το εύρος αναφοράς σας.
 Κόκκινο	Χαμηλή	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πολύ κάτω από το εύρος αναφοράς σας.
Κανένα χρώμα	Κακό Δεν υπάρχει κατάσταση	Οι τιμές HRV σας είναι κατά μέσο όρο πολύ κάτω από το φυσιολογικό εύρος για την ηλικία σας. Η ένδειξη "Δεν υπάρχει κατάσταση" σημαίνει ότι δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα για τη δημιουργία μέσου όρου επτά ημερών.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να προβάλετε την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας, τις τάσεις και εκπαιδευτικά σχόλια.

Κατάσταση απόδοσης

Καθώς ολοκληρώνετε τη δραστηριότητά σας, όπως τρέξιμο ή ποδηλασία, η λειτουργία κατάστασης απόδοσης αναλύει τον ρυθμό, τους καρδιακούς παλμούς και τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών για την αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσης που έχετε συγκριτικά με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Κατά προσέγγιση, είναι η ποσοστιαία απόκλιση σε πραγματικό χρόνο από τη βασική εκτίμηση μέγ. VO2.

Οι τιμές κατάστασης απόδοσης κυμαίνονται από -20 έως +20. Μετά τα πρώτα 6 έως 20 λεπτά της δραστηριότητας, η συσκευή εμφανίζει τη βαθμολογία της κατάστασης απόδοσής σας. Για παράδειγμα, η βαθμολογία +5 σημαίνει ότι έχετε αναπαυθεί, είστε ξεκούραστοι και μπορείτε να τρέξετε ή να κάνετε ποδηλασία καλά. Μπορείτε να προσθέσετε την κατάσταση απόδοσης ως πεδίο δεδομένων σε μία από τις οθόνες προπόνησής σας, για να παρακολουθείτε την ικανότητά σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας. Η κατάσταση απόδοσης μπορεί επίσης να είναι μια ένδειξη του επιπέδου κόυρασης, ειδικά στο τέλος μιας μεγάλης διαδρομής τρεξίματος ή ποδηλασίας στο πλαίσιο μιας προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή απαιτεί μερικές διαδρομές τρεξίματος ή ποδηλασίας με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών για να λάβει ακριβή εκτίμηση μέγ. VO2 και να μάθει τη δική σας ικανότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 80](#)).

Προβολή της κατάστασης απόδοσης

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήθος.

- 1 Προσθέστε μια **Συνθήκη απόδοσης** σε μια οθόνη δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 58](#)).
- 2 Πηγαίνετε για τρέξιμο ή ποδηλασία.
Μετά από 6 έως 20 λεπτά, εμφανίζεται η κατάσταση απόδοσής σας.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων, για να δείτε την κατάσταση απόδοσής σας καθ' όλη τη διάρκεια του τρεξίματος ή της ποδηλασίας.

Οικονομία τρεξίματος

Η οικονομία τρεξίματος μετρά το ενεργειακό κόστος του τρεξίματος. Ενώ η μέγ. VO_2 μετρά τη μέγιστη ποσότητα οξυγόνου που μπορεί να χρησιμοποιήσει το σώμα σας κατά τη διάρκεια έντονης άσκησης, η οικονομία τρεξίματος απεικονίζει πόσο αποτελεσματικά μετατρέπει το σώμα σας αυτήν την ενέργεια σε απόδοση τρεξίματος. Η οικονομία τρεξίματος εκφράζεται σε χιλιοστόλιτρα οξυγόνου που καταναλώνονται ανά κιλό σωματικού βάρους ανά χιλιόμετρο (ml/kg/km). Χαμηλότεροι αριθμοί υποδεικνύουν ότι χρησιμοποιήθηκε λιγότερη ενέργεια.

Απαιτήσεις: Πρέπει να καταγράψετε αρκετές δραστηριότητες τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο ή σε στίβο χρησιμοποιώντας ένα συμβατό αξεσουάρ που μετρά την απώλεια ταχύτητας βηματισμού, όπως το HRM 600.

Βασικοί παράγοντες: Η οικονομία τρεξίματος χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ σας, το ιστορικό τρεξίματος, τους καρδιακούς παλμούς, την ταχύτητα και τη δυναμική τρεξίματος. Η απώλεια ταχύτητας βηματισμού είναι ένας βασικός παράγοντας, καθώς καταγράφει πόσο επιβραδύνετε όταν το πόδι σας έρχεται σε επαφή με το έδαφος (*Δυναμική τρεξίματος, σελίδα 115*). Για βέλτιστα αποτελέσματα, βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις ύψους και βάρους σας είναι σωστές (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 155*).

Κατανόηση των αποτελεσμάτων: Λάβετε υπόψη ότι η οικονομία τρεξίματος αφορά κυρίως την αερόβια απόδοση. Εύκολες διαδρομές διάρκειας τουλάχιστον 30 λεπτών σε στίβο ή σε επίπεδο έδαφος προσφέρουν τη μέγιστη ευκαιρία για την απόκτηση πληροφοριών σχετικά με αυτή τη μέτρηση. Οι διαδρομές σε εσωτερικούς χώρους και οι διαδρομές σε μονοπάτια δεν χρησιμοποιούνται για την εκτίμηση ή την ενημέρωση της οικονομίας τρεξίματος. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running και δείτε το παράρτημα (*Βαθμολογίες οικονομίας τρεξίματος, σελίδα 195*).

Προβολή οικονομίας τρεξίματος

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης τρεξίματος.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στη λίστα γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 77*).
- Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Στατιστικά απόδοσης > Οικονομία τρεξίματος**. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε την οικονομία τρεξίματος στα δεδομένα αρχικής οθόνης σας.

Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος

Για να μπορέσετε να λάβετε την εκτίμηση λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP), πρέπει να αντιστοιχίσετε έναν μετρητή ισχύος με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 114](#)) και να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2 ([Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία, σελίδα 81](#)).

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση και την εκτίμηση μέγ. VO2, για την εκτίμηση του FTP σας. Το ρολόι θα ανιχνεύσει αυτόματα το FTP σας κατά τη διάρκεια των διαδρομών σε σταθερή, υψηλή ένταση με έναν μετρητή ισχύος. Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει επίσης να ποδηλατείτε με αισθητήριο καρδιακών παλμών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης.
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά για να δείτε τα δεδομένα απόδοσής σας.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε την εκτίμηση για το FTP σας.

Η εκτίμηση για το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η απόδοση ισχύος σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.

 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Απροπόνητος

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα ([Αξιολογήσεις FTP, σελίδα 196](#)).

Γαλακτικό κατώφλι

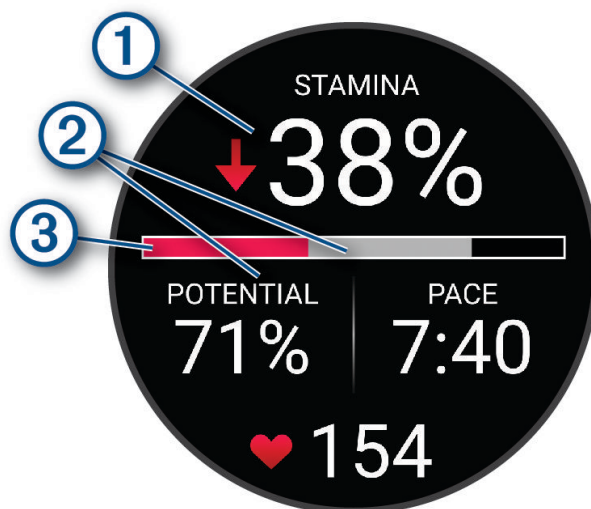
Το γαλακτικό κατώφλι είναι η ένταση της άσκησης στην οποία το γαλακτικό οξύ αρχίζει να συσσωρεύεται στο αίμα. Στο τρέξιμο, αυτό το επίπεδο έντασης εκτιμάται σε συνάρτηση με το ρυθμό, τους καρδιακούς παλμούς ή την ισχύ. Όταν ένας δρομέας υπερβεί το κατώφλι, η κόπωση αρχίζει να αυξάνεται με επιταχυνόμενο ρυθμό. Για τους έμπειρους δρομείς, το όριο παρουσιάζεται περίπου στο 90% των μέγιστων καρδιακών παλμών τους και σε ρυθμό αγώνα μεταξύ 10 χλμ. και ημιμαραθωνίου. Για τους μέσους δρομείς, το γαλακτικό κατώφλι συχνά παρουσιάζεται πολύ πιο κάτω από το 90% των μέγιστων καρδιακών παλμών. Εάν γνωρίζετε το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να καθορίσετε πόσο σκληρά πρέπει να προπονείστε ή πότε πρέπει να πιέσετε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.

Εάν γνωρίζετε ήδη την τιμή καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να την πληκτρολογήσετε στις ρυθμίσεις του προφίλ χρήστη σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 156](#)). Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Αυτόματη ανίχνευση** για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο

Το ρολόι σας μπορεί να παρέχει εκτιμήσεις αντοχής σε πραγματικό χρόνο με βάση τα δεδομένα καρδιακών παλμών και την εκτίμηση μέγ. VO2 ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2](#), σελίδα 80).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.
- 4 Πατήστε το
- 5 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 6 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Stamina**.
- 7 Πατήστε το ή το για να αλλάξετε τη θέση της οθόνης δεδομένων (προαιρετικά).
- 8 Πατήστε το για να επεξεργαστείτε το κύριο πεδίο δεδομένων αντοχής (προαιρετικά).
- 9 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας ([Εναρξη δραστηριότητας](#), σελίδα 22).
- 10 Πατήστε το ή το για διαδοχική μετάβαση στην οθόνη δεδομένων.



①	Κύριο πεδίο δεδομένων αντοχής. Εμφανίζει το τρέχον ποσοστό αντοχής, την απόσταση που απομένει ή τον χρόνο που απομένει.
②	Δυνητική αντοχή.
③	Τρέχουσα αντοχή. Κόκκινο: Η αντοχή εξαντλείται. Πορτοκαλί: Η αντοχή είναι σταθερή. Πράσινο: Η αντοχή επαναφορτίζεται.

Προβολή της καμπύλης ισχύος σας

Για να μπορέσετε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας, πρέπει να καταγράψετε μια διαδρομή με το ποδήλατο διάρκειας τουλάχιστον μίας ώρας, χρησιμοποιώντας μετρητή ισχύος τις τελευταίες 90 ημέρες ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 114](#)).

Μπορείτε να δημιουργήσετε ασκήσεις στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Η καμπύλη ισχύος εμφανίζει τη διατηρήσιμη απόδοση ισχύος σας σε βάθος χρόνου. Μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας για τον προηγούμενο μήνα, για τους προηγούμενους τρεις μήνες ή για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Καμπύλη ισχύος**.

Κατάσταση προπόνησης

Αυτές οι μετρήσεις είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας. Για τις μετρήσεις πρέπει να ολοκληρώνετε δραστηριότητες για δύο εβδομάδες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήθος. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος. Οι μετρήσεις μπορεί να φαίνονται ανακριβείς στην αρχή, όταν το ρολόι μαθαίνει ακόμα την απόδοσή σας.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.



Κατάσταση προπόνησης: Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει τη φυσική κατάσταση και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησής σας βασίζεται σε αλλαγές της μέγ. VO2, του οξέος φορτίου και της κατάστασης HRV σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

Μέγ. VO2: Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 80](#)). Το ρολόι σας εμφανίζει τις διορθωμένες τιμές μέγ. VO2 για τη ζέστη και το υψόμετρο, όταν εγκλιματίζεστε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες ή σε μεγάλο υψόμετρο ([Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο, σελίδα 92](#)).

Μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV): Το HRV είναι η κατάσταση της μεταβλητότητας των καρδιακών σας παλμών τις τελευταίες επτά ημέρες ([Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 82](#)).

Οξύ φορτίο: Το οξύ φορτίο είναι ένα σταθμισμένο άθροισμα των πρόσφατων βαθμολογιών για το φορτίο άσκησης, συμπεριλαμβανομένης της διάρκειας και της έντασης της άσκησης. ([Οξύ φορτίο, σελίδα 89](#)).

Εστίαση φορτίου προπόνησης: Το ρολόι σας αναλύει και κατανέμει το φορτίο προπόνησης σε διαφορετικές κατηγορίες με βάση την ένταση και τη δομή κάθε καταγεγραμμένης δραστηριότητας. Η εστίαση φορτίου προπόνησης συμπεριλαμβάνει το συνολικό φορτίο που συγκεντρώθηκε ανά κατηγορία, καθώς και την εστίαση της προπόνησης. Το ρολόι σας εμφανίζει την κατανομή φορτίου των τελευταίων 4 εβδομάδων ([Εστίαση φορτίου προπόνησης, σελίδα 90](#)).

Χρόνος ανάκαμψης: Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζει τον χρόνο που απομένει μέχρι την πλήρη ανάκαμψη και μέχρι να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση (*Χρόνος ανάκαμψης, σελίδα 92*).

Επίπεδα κατάστασης προπόνησης

Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησής σας βασίζεται σε αλλαγές της μέγ. VO₂, του οξέος φορτίου και της κατάστασης HRV σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κατάσταση προπόνησης για να προγραμματίσετε μελλοντικές προπονήσεις και να συνεχίσετε να βελτιώνετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Δεν υπάρχει κατάσταση: Το ρολόι χρειάζεται να καταγράφετε πολλές δραστηριότητες επί δύο εβδομάδες, με αποτελέσματα μέγ. VO₂ τρεξίματος ή ποδηλασίας, για να προσδιορίσει την κατάσταση της προπόνησής σας.

Αποχή από προπόνηση: Κάνετε διάλειμμα από τη ρουτίνα προπόνησής σας ή προπονείστε πολύ λιγότερο από ό,τι συνήθως για μία εβδομάδα ή περισσότερο. Η αποχή από την προπόνηση σημαίνει ότι δεν μπορείτε να διατηρήσετε το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να προσπαθήσετε να αυξήσετε το φορτίο προπόνησής σας, για να δείτε βελτίωση.

Αποκατάσταση: Το χαμηλότερο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει, γεγονός που είναι ουσιαστικής σημασίας κατά τη διάρκεια παρατεταμένων περιόδων σκληρής προπόνησης. Μπορείτε να επιστρέψετε σε ένα υψηλότερο φορτίο προπόνησης, μόλις νιώσετε έτοιμοι.

Διατήρηση: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας είναι αρκετό για τη διατήρηση του επιπέδου φυσικής κατάστασής σας. Για να δείτε βελτίωση, δοκιμάστε να προσθέσετε μεγαλύτερη ποικιλία στις ασκήσεις σας ή να αυξήσετε την ένταση της προπόνησης.

Παραγωγική: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας ωθεί το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και την απόδοσή σας προς τη σωστή κατεύθυνση. Θα πρέπει να προγραμματίσετε περιόδους ανάκαμψης στην προπόνησή σας, για να διατηρήσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Κορύφωση: Βρίσκεστε σε ιδανική κατάσταση για αγώνα. Το πρόσφατα μειωμένο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει και να επανέλθει πλήρως από την προπόνηση του περασμένου διαστήματος. Θα πρέπει να προετοιμαστείτε, καθώς αυτή η ιδανική κατάσταση μπορεί να διατηρηθεί μόνο για μικρό χρονικό διάστημα.

Υπέρβαση: Το φορτίο προπόνησής σας είναι πολύ υψηλό και αντιπαραγωγικό. Το σώμα σας χρειάζεται ανάπαυση. Θα πρέπει να δώσετε χρόνο στον εαυτό σας να ανακάμψει, προσθέτοντας πιο ήπια προπόνηση στο πρόγραμμά σας.

Μη παραγωγική: Το φορτίο προπόνησής σας είναι σε καλό επίπεδο, αλλά η φυσική σας κατάσταση μειώνεται. Δοκιμάστε να εστιάσετε στην ανάπαυση, τη διατροφή και τη διαχείριση του άγχους.

Καταπονημένος/-η: Υπάρχει ανισορροπία ανάμεσα στην ανάκαμψη και το φορτίο προπόνησης. Αυτό είναι φυσιολογικό αποτέλεσμα μετά από σκληρή προπόνηση ή μια μεγάλη διοργάνωση. Το σώμα σας μπορεί να δυσκολεύεται να ανακάμψει, επομένως θα πρέπει να προσέξετε τη συνολική σας υγεία.

Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης

Η λειτουργία κατάστασης προπόνησης εξαρτάται από τις ενημερωμένες αξιολογήσεις του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης, συμπεριλαμβάνοντας τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO2 ανά εβδομάδα ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 80](#)). Οι δραστηριότητες τρεξίματος σε εσωτερικό χώρο δεν παρέχουν εκτίμηση μέγιστης VO2, για να διατηρηθεί η ακρίβεια της τάσης του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 ([Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 59](#)).

Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη λειτουργία κατάστασης προπόνησης, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Τρέξτε ή κάντε ποδήλατο σε εξωτερικό χώρο με μετρητή ισχύος τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα και φτάστε τους καρδιακούς παλμούς πάνω από το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για τουλάχιστον 10 λεπτά.
Αφού χρησιμοποιήσετε το ρολόι για μία ή δύο εβδομάδες, η κατάσταση προπόνησής σας θα πρέπει να είναι διαθέσιμη.
- Καταγράψτε όλες τις δραστηριότητες φυσικής σας κατάστασης στην κύρια συσκευή προπόνησής σας, επιτρέποντας στο ρολόι σας να μαθαίνει για την απόδοσή σας ([Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης, σελίδα 127](#)).
- Φοράτε το ρολόι συστηματικά ενώ κοιμάστε, για να συνεχιστεί η δημιουργία ενημερωμένης κατάστασης HRV. Η ύπαρξη έγκυρης κατάστασης HRV μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε έγκυρη κατάσταση προπόνησης, όταν δεν έχετε τόσες πολλές δραστηριότητες με μετρήσεις μέγ. VO2.

Οξύ φορτίο

Το οξύ φορτίο είναι ένα σταθμισμένο άθροισμα της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC) για τις τελευταίες ημέρες. Ο μετρητής υποδεικνύει αν το τρέχον φορτίο σας είναι χαμηλό, βέλτιστο, υψηλό ή πολύ υψηλό. Το βέλτιστο εύρος βασίζεται στο προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και στο ιστορικό προπόνησής σας. Το εύρος προσαρμόζεται καθώς ο χρόνος και η ένταση της προπόνησης αυξάνονται ή μειώνονται.

Εστίαση φορτίου προπόνησης

Για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και της φυσικής κατάστασης, η προπόνηση θα πρέπει να κατανέμεται σε τρεις κατηγορίες: αερόβιες ασκήσεις χαμηλής έντασης, αερόβιες ασκήσεις υψηλής έντασης και αναερόβιες ασκήσεις. Η εστίαση φορτίου προπόνησης δείχνει το τρέχον ποσοστό προπόνησης σε κάθε κατηγορία και παρέχει στόχους προπόνησης. Η λειτουργία εστίασης φορτίου προπόνησης απαιτεί τουλάχιστον 7 ημέρες προπόνησης, για να καθορίσει αν το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλό, βέλτιστο ή υψηλό. Μετά από ιστορικό προπόνησης 4 εβδομάδων, η εκτίμηση φορτίου προπόνησης θα έχει πιο αναλυτικές πληροφορίες στόχου για να συμβάλλει στην εξισορρόπηση των δραστηριοτήτων προπόνησης.

Κάτω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης 4 εβδομάδων είναι χαμηλότερο από το βέλτιστο σε όλες τις κατηγορίες έντασης.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε περισσότερες αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης για ανάκαμψη και εξισορρόπηση στις δραστηριότητες υψηλότερης έντασης.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε αερόβιες δραστηριότητες υψηλής έντασης για να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι και τη μέγ. VO₂ με την πάροδο χρόνου.

Έλλειψη αναερόβιων ασκήσεων: Δοκιμάστε να προσθέσετε μερικές πιο έντονες αναερόβιες δραστηριότητες για τη βελτίωση της ταχύτητας και της αναερόβιας αντοχής σας με την πάροδο του χρόνου.

Ορθή: Το φορτίο προπόνησης είναι εξισορροπημένο και παρέχει πολύπλευρα οφέλη στη φυσική σας κατάσταση όσο συνεχίζετε να προπονείστε.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα χαμηλής έντασης. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείτε μια γερή βάση και προετοιμάζεστε για να προσθέσετε πιο έντονες προπονήσεις.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα υψηλής έντασης. Αυτές οι δραστηριότητες σας βοηθούν να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι, τη μέγ. VO₂ και την αντοχή σας.

Εστίαση αναερόβιων ασκήσεων: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από έντονη δραστηριότητα. Με αυτόν τον τρόπο, θα βελτιώσετε πολύ γρήγορα τη φυσική σας κατάσταση. Ωστόσο, η προπόνησή σας θα πρέπει να εξισορροπηθεί με αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης.

Πάνω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης 4 εβδομάδων είναι υψηλότερο από το βέλτιστο.

Λόγος φορτίου

Ο λόγος φορτίου είναι ο λόγος του έντονου (βραχυπρόθεσμου) φορτίου προπόνησης προς το χρόνιο (μακροπρόθεσμο) φορτίο προπόνησης. Είναι χρήσιμο για την παρακολούθηση των αλλαγών φορτίου.

Κατάσταση	Τιμή	Περιγραφή
Δεν υπάρχει κατάσταση	Κενό	Ο λόγος φορτίου θα είναι ορατός μετά από 2 εβδομάδες προπόνησης.
Χαμηλή	Κάτω από 0,8	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι μικρότερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.
Βέλτιστο 	0,8 έως 1,4	Το βραχυπρόθεσμο και το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι ισορροπημένα. Το βέλτιστο εύρος βασίζεται στο προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και στο ιστορικό προπόνησής σας.
Υψηλή	1,5 έως 1,9	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι μεγαλύτερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.
Πολύ υψηλή	2,0 ή υψηλότερη	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι πολύ μεγαλύτερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.

Πληροφορίες για το Training Effect

Το Training Effect μετρά τον αντίκτυπο μιας δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση. Το Training Effect συγκεντρώνεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Με την πρόοδο της δραστηριότητας, η τιμή του Training Effect αυξάνεται. Το Training Effect καθορίζεται από τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη και του ιστορικού προπόνησης, τους καρδιακούς παλμούς, τη διάρκεια και την ένταση της δραστηριότητάς σας. Υπάρχουν επτά διαφορετικές ετικέτες Training Effect για την περιγραφή του κύριου οφέλους της δραστηριότητάς σας. Κάθε ετικέτα είναι χρωματικά κωδικοποιημένη και αντιστοιχεί στην εστίαση φορτίου προπόνησης ([Εστίαση φορτίου προπόνησης, σελίδα 90](#)). Κάθε σχόλιο, π.χ. "Σημαντική επίπτωση σε μέγ. VO2", έχει μια αντίστοιχη περιγραφή στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του Garmin Connect.

Το αερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς για να μετρήσει πώς η συνολική ένταση μιας άσκησης επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση και υποδεικνύει εάν η άσκηση διατήρησε ή βελτίωσε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Η περίσσεια μεταπροπονητική κατανάλωση οξυγόνου (EPOC) που συγκεντρώθηκε κατά τη διάρκεια της άσκησης αντιστοιχίζεται σε ένα εύρος τιμών που αντιστοιχεί στο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και στις προπονητικές σας συνήθειες. Οι σταθερές ασκήσεις μέτριας προσπάθειας ή οι ασκήσεις που περιλαμβάνουν μεγαλύτερα διαστήματα (> 180 δευτερόλεπτα) επηρεάζουν θετικά τον αερόβιο μεταβολισμό σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αερόβιο Training Effect.

Το αναερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς και την ταχύτητα (ή δύναμη) για να καθορίσει πώς μια άσκηση επηρεάζει την ικανότητα απόδοσής σας σε πολύ υψηλή ένταση. Λαμβάνετε μια τιμή με βάση την αναερόβια συμβολή στο EPOC και τον τύπο δραστηριότητας. Τα επαναλαμβανόμενα διαστήματα υψηλής έντασης, διάρκειας 10 έως 120 δευτερολέπτων, έχουν ιδιαίτερα ωφέλιμο αντίκτυπο στις αναερόβιες δυνατότητές σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αναερόβιο Training Effect.

Μπορείτε να προσθέσετε τα στοιχεία Αερόβιο Training Effect και Αναερόβιο Training Effect ως πεδία δεδομένων σε μία από τις οθόνες προπόνησης, για να παρακολουθείτε τους αριθμούς σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Training Effect	Αερόβιο όφελος	Αναερόβιο όφελος
Από 0,0 έως 0,9	Κανένα όφελος.	Κανένα όφελος.
Από 1,0 έως 1,9	Μικρό όφελος.	Μικρό όφελος.
Από 2,0 έως 2,9	Διατηρεί την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Διατηρεί την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
Από 3,0 έως 3,9	Επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
Από 4,0 έως 4,9	Επηρεάζει πολύ την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει πολύ την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
5,0	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.

Η τεχνολογία Training Effect παρέχεται και υποστηρίζεται από την Firstbeat Analytics. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση firstbeat.com.

Χρόνος ανάκαμψης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Garmin με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, για να εμφανίσετε το χρόνο που απομένει μέχρι να ανακάμψετε πλήρως και να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η σύσταση χρόνου ανάκαμψης χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και στην αρχή μπορεί να φαίνεται ανακριβής. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζεται αμέσως μετά από μια δραστηριότητα. Ο χρόνος μετρά αντίστροφα μέχρι να είναι βέλτιστο για εσάς να ξεκινήσετε άλλη μία σκληρή προπόνηση. Η συσκευή ενημερώνει τον χρόνο ανάκαμψής σας σε όλη τη διάρκεια της ημέρας βάσει των μεταβολών στον ύπνο, στο άγχος, στη χαλάρωση και τη σωματική δραστηριότητα.

Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης

Εάν προπονείστε με αισθητήριο καρδιακών παλμών καρπού ή ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στήθους, μπορείτε να ελέγχετε την τιμή καρδιακών παλμών αποκατάστασης μετά από κάθε δραστηριότητα. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι η διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών κατά την άσκηση και των καρδιακών παλμών δύο λεπτά μετά τη διακοπή της άσκησης. Για παράδειγμα, μετά από τρέξιμο τυπικής προπόνησης, σταματήστε το χρονόμετρο. Οι καρδιακοί παλμοί σας είναι 140 bpm. Μετά από δύο λεπτά χωρίς δραστηριότητα ή δύο λεπτά ξεκούρασης, οι καρδιακοί παλμοί είναι 90 bpm. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι 50 bpm (140 μείον 90). Ορισμένες μελέτες έχουν συσχετίσει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης με την υγεία της καρδιάς. Οι υψηλότεροι αριθμοί υποδεικνύουν κατά κανόνα υγιέστερη καρδιά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει να σταματήσετε να κινείστε για δύο λεπτά, ενώ η συσκευή υπολογίζει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης δεν υπολογίζονται για ήπιες δραστηριότητες, όπως η γιόγκα.

Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η υψηλή θερμοκρασία και το μεγάλο υψόμετρο, επηρεάζουν την προπόνηση και την απόδοσή σας. Για παράδειγμα, η προπόνηση σε μεγάλο υψόμετρο μπορεί να επηρεάσει θετικά τη φυσική σας κατάσταση, αλλά μπορεί να παρατηρήσετε προσωρινή μείωση στη μέγ. VO2 κατά την έκθεση σε μεγάλα υψόμετρα. Το ρολόι Forerunner παρέχει ειδοποιήσεις εγκλιματισμού και διορθώσεις στην εκτίμηση μέγ. VO2 και την κατάσταση προπόνησης όταν η θερμοκρασία είναι πάνω από 22°C (72°F) και το υψόμετρο ξεπερνά τα 800 m (2.625 ft). Μπορείτε να παρακολουθείτε τον εγκλιματισμό σας στη ζέστη και στο υψόμετρο από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία εγκλιματισμού στη ζέστη είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες με GPS και απαιτεί δεδομένα καιρού από το συνδεδεμένο τηλέφωνό σας .

Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας

Αν έχετε τραυματιστεί ή είστε άρρωστος, μπορείτε να κάνετε παύση της κατάστασης προπόνησης. Μπορείτε να συνεχίσετε την καταγραφή των δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης, αλλά η κατάσταση προπόνησης, η εστίαση του φορτίου προπόνησης, τα σχόλια ανάκαμψης και οι προτάσεις άσκησης θα είναι προσωρινά απενεργοποιημένες.

Μπορείτε να συνεχίσετε την κατάσταση προπόνησης, όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε και πάλι την προπόνηση. Για βέλτιστα αποτελέσματα, χρειάζεστε τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO2 κάθε εβδομάδα (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 80*).

- 1 Όταν θέλετε να θέσετε σε παύση την κατάσταση της προπόνησής σας, ορίστε μια επιλογή:
 - Από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης, πατήστε παρατεταμένα το  και κατόπιν επιλέξτε **Επιλογές > Παύση κατάστασης προπόνησης**.
 - Από τις ρυθμίσεις Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ⋮ > Παύση κατάστασης προπόνησης**.
- 2 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 3 Όταν θέλετε να συνεχίσετε την κατάσταση της προπόνησής σας, ορίστε μια επιλογή:
 - Από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης, πατήστε παρατεταμένα το  και κατόπιν επιλέξτε **Επιλογές > Συνέχιση κατάστασης προπόνησης**.
 - Από τις ρυθμίσεις του Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ⋮ > Συνέχιση κατάστασης προπόνησης**.
- 4 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Ετοιμότητα για προπόνηση

Η ετοιμότητά σας για προπόνηση είναι μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε πόσο έτοιμοι είστε για προπόνηση κάθε μέρα. Η βαθμολογία υπολογίζεται συνεχώς και ενημερώνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας χρησιμοποιώντας αυτούς τους παράγοντες:

- Βαθμολογία ύπνου (προηγούμενο βράδυ)
- Χρόνος ανάκαμψης
- Κατάσταση HRV
- Οξύ φορτίο
- Ιστορικό ύπνου (τελευταία 3 βράδια)
- Ιστορικό άγχους (τελευταίες 3 ημέρες)

Χρωματική ζώνη	Βαθμολογία	Περιγραφή
 Μοβ	95 έως 100	Κορυφαία Καλύτερη δυνατή
 Μπλε	75 έως 94	Υψηλή Έτοιμοι για προκλήσεις
 Πράσινο	50 έως 74	Μέτρια Έτοιμοι
 Πορτοκαλί	25 έως 49	Χαμηλή Ώρα να χαλαρώσετε
 Κόκκινο	1 έως 24	Κακό Αφήστε το σώμα σας να ανακάμψει



Για να δείτε βαθμολογίες ιστορικού ετοιμότητας για προπόνηση, μεταβείτε στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Δρομική ανοχή

Η δρομική ανοχή είναι μια λειτουργία σχεδιασμένη για να σας βοηθήσει να αυξήσετε τη διανυθείσα απόστασή σας, εξισορροπώντας τον κίνδυνο τραυματισμού με τα οφέλη απόδοσης. Η γρήγορη ματιά δρομικής ανοχής στο ρολόι σας εμφανίζει το οξύ φορτίο πρόσκρουσης για σήμερα, μια εκτίμηση της διανυθείσας απόστασης για την τρέχουσα εβδομάδα προπόνησης και ένα γράφημα με τις τάσεις της δρομικής ανοχής και του φορτίου πρόσκρουσης για διάστημα αρκετών εβδομάδων.

Φορτίο πρόσκρουσης (σε μίλια ή χιλιόμετρα): Το μίλι πρόσκρουσης (ισοδύναμο) είναι η ποσότητα μηχανικού φορτίου στο σώμα που παράγεται από το τρέξιμο 1 μιλίου σε επίπεδο έδαφος, με χαλαρό ρυθμό (βασική τιμή). Το φορτίο πρόσκρουσης εκτιμάται χρησιμοποιώντας παράγοντες όπως η ένταση του τρεξίματος, αν τρέχετε σε ανηφόρα ή κατηφόρα και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος. Για παράδειγμα, αν τρέξετε 5 δύσκολα μίλια με ανηφόρες, το φορτίο πρόσκρουσης μπορεί να είναι 8, που σημαίνει ότι η πραγματική καταπόνηση ήταν ισοδύναμη με το τρέξιμο 8 βασικών μιλίων. Ομοίως, αν τρέξετε 3 αργά και εύκολα μίλια, αυτό μπορεί να έχει φορτίο πρόσκρουσης 2,5.

Οξύ φορτίο πρόσκρουσης: Το οξύ φορτίο πρόσκρουσης αποτελεί έναν χρήσιμο δείκτη για τη δυνατότητά σας να τρέξετε εκείνη την ημέρα, σε σχέση με την εβδομαδιαία σας δρομική ανοχή. Το φορτίο πρόσκρουσης κάθε νέας διαδρομής που καταγράφετε προστίθεται άμεσα στο οξύ φορτίο πρόσκρουσής σας και η επίδραση αυτού του φορτίου μειώνεται σταδιακά με την πάροδο του χρόνου.

Εβδομαδιαίο φορτίο πρόσκρουσης: Αυτή η τιμή αντιπροσωπεύει το μη σταθμισμένο άθροισμα του φορτίου πρόσκρουσης από τις διαδρομές σας για κάθε εβδομάδα προπόνησης. Μπορείτε να ορίσετε την εβδομάδα προπόνησης στις ρυθμίσεις Garmin Connect. Για την τρέχουσα εβδομάδα προπόνησης, πώς αυξάνεται σταδιακά το συνολικό σας φορτίο κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Επιπλέον, παρέχει τη βάση για την εβδομαδιαία ιστορική προβολή του φορτίου πρόσκρουσης και της δρομικής ανοχής.

Ανοχή: Η δρομική ανοχή αντικατοπτρίζει το μέγιστο οξύ φορτίο που μπορεί να διαχειριστεί το σώμα σας, βασισμένο στο ιστορικό τρεξίματός σας. Αυτή η τιμή είναι εξατομικευμένη και προσαρμόζεται στην αρχή κάθε εβδομάδας προπόνησης, σύμφωνα με επιστημονικά τεκμηριωμένη ερμηνεία του πρόσφατου και μακροπρόθεσμου ιστορικού τρεξίματός σας. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

Κατανόηση των αποτελεσμάτων: Το έντονο και γρήγορο τρέξιμο παράγει υψηλότερες δυνάμεις αντίδρασης από το έδαφος και προκαλεί μεγαλύτερη καταπόνηση στο σώμα σας σε σύγκριση με το χαλαρό τζόκινγκ. Τα τμήματα περπατήματος κατά τη διάρκεια του τρεξίματος παράγουν μόνο το μισό φορτίο σε σχέση με το κανονικό τρέξιμο. Μπορείτε να εξετάσετε ένα γράφημα που παρουσιάζει την πραγματική διανυθείσα απόσταση δίπλα στο φορτίο πρόσκρουσης στο ιστορικό δραστηριοτήτων τρεξίματός σας. Μια υγιής προσέγγιση στο τρέξιμο περιλαμβάνει πάντα το να "ακούτε" το σώμα σας και να χρησιμοποιείτε συνδυαστικά τα δεδομένα.

Βαθμολογία αντοχής

Η βαθμολογία αντοχής σας βοηθά να κατανοήσετε τη συνολική σας αντοχή με βάση όλες τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες με δεδομένα καρδιακών παλμών. Μπορείτε να βλέπετε προτάσεις για τη βελτίωση της βαθμολογίας αντοχής σας και τα κορυφαία αθλήματα που συμβάλλουν στη βαθμολογία σας με την πάροδο του χρόνου.

Χρωματική ζώνη	Περιγραφή
 Ροζ	Κορυφαίοι
 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Ειδικοί
 Πράσινο	Καλά εκπαιδευμένοι
 Κίτρινο	Εκπαιδευμένοι
 Πορτοκαλί	Μεσαίου επιπέδου
 Κόκκινο	Αναφυχή

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα ([Βαθμολογίες αντοχής](#), σελίδα 197).

Βαθμολογία σε ανηφόρα

Η βαθμολογία σε ανηφόρα σας βοηθά να κατανοήσετε την τρέχουσα ικανότητά σας για τρέξιμο σε ανηφόρα με βάση το ιστορικό της προπόνησής σας και την εκτίμηση της μέγ. VO2 των τελευταίων δύο μηνών. Το ρολόι σας ανιχνεύει ανηφορικά τμήματα με κλίση 2% ή περισσότερο κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας τρεξίματος, περπατήματος ή πεζοπορίας σε εξωτερικό χώρο. Μπορείτε να δείτε την αντοχή σε ανηφόρα, την ισχύ σε ανηφόρα και τις αλλαγές στη βαθμολογία σας σε ανηφόρα με την πάροδο του χρόνου.

Χρωματική ζώνη	Βαθμολογία	Περιγραφή
 Ροζ	95 έως 100	Κορυφαίοι
 Μοβ	85 έως 94	Ειδικοί
 Μπλε	70 έως 84	Επιδέξιοι
 Πράσινο	50 έως 69	Εκπαιδευμένοι
 Πορτοκαλί	25 έως 49	Αποστολέας αναμέτρησης
 Κόκκινο	1 έως 24	Αναφυχή

Προβολή ικανότητας ποδηλασίας

Για να μπορέσετε να δείτε την ικανότητα ποδηλασίας σας, πρέπει να έχετε καταγεγραμμένα δεδομένα ιστορικού προπόνησης 7 ημερών, μέγ. VO2 στο προφίλ χρήστη σας ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 80](#)) και δεδομένα καμπύλης ισχύος από έναν αντιστοιχισμένο μετρητή ισχύος ([Προβολή της καμπύλης ισχύος σας, σελίδα 87](#)).

Η ικανότητα ποδηλασίας είναι μια μέτρηση της απόδοσής σας σε τρεις κατηγορίες: αερόβια αντοχή, αερόβια ικανότητα και αναερόβια ικανότητα. Η ικανότητα ποδηλασίας περιλαμβάνει τον τρέχοντα τύπο ποδηλάτη σας, όπως ανάβαση. Οι πληροφορίες που εισάγετε στο προφίλ χρήστη σας, όπως το σωματικό βάρος, βοηθούν επίσης στον προσδιορισμό του τύπου ποδηλάτη σας ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 155](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη γρήγορη ματιά ικανότητας ποδηλασίας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στη λίστα γρήγορων ματιών ([Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 77](#)).

- 2 Πατήστε το  για να δείτε τον τρέχοντα τύπο ποδηλάτη σας.



- 3 Πατήστε το  για να δείτε μια λεπτομερή ανάλυση της ικανότητας ποδηλασίας σας (προαιρετικά).

Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας

Όταν προσθέσετε μια διοργάνωση αγώνα στο ημερολόγιο Garmin Connect, μπορείτε να δείτε τη διοργάνωση στο ρολόι σας προσθέτοντας τη γρήγορη ματιά κύριου αγώνα ([Γρήγορες ματιές, σελίδα 73](#)). Η ημερομηνία διοργάνωσης πρέπει να είναι μέσα στις επόμενες 365 ημέρες. Στο ρολόι εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση μέχρι τη διοργάνωση, ο χρόνος-στόχος σας ή ο προβλεπόμενος χρόνος τερματισμού (μόνο για τις διοργανώσεις τρεξίματος), καθώς και οι πληροφορίες καιρού.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ιστορικές πληροφορίες καιρού για την τοποθεσία και την ημερομηνία είναι διαθέσιμες αμέσως. Τα δεδομένα τοπικής πρόγνωσης εμφανίζονται περίπου 14 ημέρες πριν από τη διοργάνωση. Αν προσθέσετε περισσότερες από μία διοργανώσεις αγώνων, σας ζητείται να επιλέξετε κύρια διοργάνωση. Ανάλογα με τα διαθέσιμα δεδομένα διαδρομής για τη διοργάνωσή σας, μπορείτε να δείτε δεδομένα υψομέτρου, τον χάρτη της διαδρομής και να προσθέσετε ένα πρόγραμμα PacePro ([Προπόνηση PacePro™, σελίδα 29](#)).

Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα

Το ρολόι μπορεί να προτείνει ημερήσιες ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για μια διοργάνωση τρεξίματος ή ποδηλασίας, αν έχετε μια εκτίμηση για την τιμή μέγιστης VO2 ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 80](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Αγώνες και εκδηλώσεις > Εύρεση εκδήλωσης**.
- 3 Αναζητήστε μια διοργάνωση στην περιοχή σας.
Μπορείτε επίσης να επιλέξετε **Δημιουργία εκδήλωσης** για να δημιουργήσετε τη δική σας διοργάνωση.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη στο Ημερολόγιο**.
- 5 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 6 Στο ρολόι, κάντε κύλιση στη γρήγορη ματιά κύριου αγώνα, για να δείτε μια αντίστροφη μέτρηση για την κύρια διοργάνωση αγώνα σας.
- 7 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε ολοκληρώσει τουλάχιστον μία διαδρομή τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο με δεδομένα καρδιακών παλμών ή μία διαδρομή ποδηλασίας με δεδομένα καρδιακών παλμών και ισχύος, οι ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις εμφανίζονται στο ρολόι σας.

Προσθήκη μετοχής

Για να μπορέσετε να προσαρμόσετε τη λίστα μετοχών, πρέπει πρώτα να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά μετοχών στη λίστα γρήγορων ματιών ([Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 77](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη γρήγορη ματιά μετοχών.
 - 2 Πατήστε το .
 - 3 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Προσθήκη**.
 - 4 Εισαγάγετε το όνομα της εταιρείας ή το σύμβολο μετοχής για τη μετοχή που θέλετε να προσθέσετε και επιλέξτε .
 - Το ρολόι εμφανίζει αποτελέσματα αναζήτησης.
 - 5 Επιλέξτε τη μετοχή που θέλετε να προσθέσετε.
 - 6 Επιλέξτε τη μετοχή για να δείτε περισσότερες πληροφορίες.
- ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για να εμφανιστούν οι μετοχές στη λίστα γρήγορων ματιών, μπορείτε να πατήσετε το  και να επιλέξετε Ορισμός ως αγαπημένο.

Προσθήκη τοποθεσιών καιρικών συνθηκών

- 1 Από το καντράν ρολογιού, μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε τη γρήγορη ματιά καιρού.
- 2 Στην οθόνη γρήγορης ματιάς, πατήστε το .
- 3 Επιλέξτε **Προσθήκη τοποθεσίας** και αναζητήστε μια τοποθεσία.
- 4 Αν χρειάζεται, επαναλάβετε τα βήματα 2 και 3 για να προσθέσετε περισσότερες τοποθεσίες.

Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ

Για να χρησιμοποιήσετε τη ματιά Σύμβουλος τζετ λαγκ, πρέπει να προγραμματίσετε ένα ταξίδι στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 99](#)).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη ματιά Σύμβουλος τζετ λαγκ ενώ ταξιδεύετε, για να δείτε πώς συγκρίνεται το βιολογικό σας ρολόι με την τοπική ώρα και για να λάβετε οδηγίες σχετικά με τον τρόπο μείωσης των επιπτώσεων του τζετ λαγκ.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη γρήγορη ματιά **Σύμβουλος τζετ λαγκ**.
- 2 Πατήστε το  για να δείτε πώς συγκρίνεται το βιολογικό σας ρολόι με την τοπική ώρα, καθώς και το συνολικό επίπεδο του τζετ λαγκ σας.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε ένα ενημερωτικό μήνυμα σχετικά με το τρέχον επίπεδο τζετ λαγκ, πατήστε το .
 - Για να δείτε ένα χρονολόγιο για τις προτεινόμενες ενέργειες που θα βοηθήσουν στη μείωση των συμπτωμάτων του τζετ λαγκ, πατήστε το .

Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το .
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Σύμβουλος τζετ λαγκ > Προσθήκη ταξιδιού**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ρολόγια

Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα .
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε .
- Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ορίσετε και να αποθηκεύσετε μια ειδοποίηση για πρώτη φορά, εισαγάγετε την ώρα της ειδοποίησης.
- Για να ορίσετε και να αποθηκεύσετε πρόσθετες ειδοποιήσεις, επιλέξτε **Προσθήκη ειδοποίησης** και εισαγάγετε την ώρα της ειδοποίησης.

4 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω για περισσότερες επιλογές.

5 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Επεξεργασία ειδοποίησης

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα .
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε .
- Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις**.

3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Κατάσταση**.
- Για να αλλάξετε την ώρα ειδοποίησης, επιλέξτε **Ωρα**.
- Για να ρυθμίσετε μια αφύπνιση να σας αφυπνίζει ομαλά στο χρονικό παράθυρο των 30 λεπτών πριν από την προγραμματισμένη αφύπνισή σας με βάση το βέλτιστο χρόνο ύπνου, επιλέξτε **Έξυπνη αφύπνιση**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα ενεργοποιείται πάντα μια ειδοποίηση την ώρα που έχετε επιλέξει, πέραν όλων των προηγούμενων ειδοποιήσεων. Για παράδειγμα, αν έχετε ρυθμίσει την αφύπνισή σας για τις 8:00 π.μ., η αφύπνιση μπορεί να σας ειδοποιήσει ομαλά να ξυπνήσετε κάποια στιγμή μεταξύ 7:30 και 8:00 π.μ.

- Για να ρυθμίσετε την ειδοποίηση να επαναλαμβάνεται τακτικά, επιλέξτε **Επανάληψη** και επιλέξτε πότε θα επαναλαμβάνεται η ειδοποίηση.
- Για να επιλέξετε τον τύπο ειδοποίησης, επιλέξτε **Ήχος και δόνηση**.
- Για να επιλέξετε μια περιγραφή για την ειδοποίηση, επιλέξτε **Ετικέτα**.
- Για να διαγράψετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Χρήση της αντίστροφης μέτρησης

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- Πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρα**.

3 Αν δεν έχετε αποθηκεύσει ποτέ ένα χρονόμετρο, εισαγάγετε τον χρόνο μέσω της οθόνης αφής ή χρησιμοποιώντας το  και το .

4 Αν έχετε αποθηκεύσει στο παρελθόν ένα χρονόμετρο, ορίστε μια επιλογή:

- Για να ρυθμίσετε ένα νέο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης χωρίς να το αποθηκεύσετε, επιλέξτε **Γρήγορη αντίστροφη μέτρηση** και εισαγάγετε τον χρόνο.
- Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε ένα νέο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε **Επεξεργασία > Προσθήκη αντίστροφης μέτρησης** και εισαγάγετε τον χρόνο.
- Για να ρυθμίσετε ένα αποθηκευμένο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε το αποθηκευμένο χρονόμετρο.

5 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο.

6 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:

- Για να σταματήσετε το χρονόμετρο, επιλέξτε .
- Για να επανεκκινήσετε το χρονόμετρο, επιλέξτε .
- Για να αποθηκεύσετε το χρονόμετρο, επιλέξτε  > **Αποθήκευση αντίστροφης μέτρησης**.
- Για αυτόματη επανεκκίνηση του χρονόμετρου αφού λήξει, επιλέξτε  > **Αυτ. επανεκκίνηση**.
- Για να προσαρμόσετε την ειδοποίηση του χρονόμετρου, επιλέξτε  > **Ήχος και δόνηση**.

Διαγραφή χρονόμετρου αντίστροφης μέτρησης

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- Πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρα > Επεξεργασία**.

3 Επιλέξτε **αντίστροφη μέτρηση**.

4 Επιλέξτε **Διαγραφή**.

Χρήση του χρονομέτρου

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- Πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρο**.

3 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο.

4 Πατήστε το  για να επανεκκινήσετε το χρονόμετρο γύρων ①.



Ο συνολικός χρόνος χρονομέτρου ② συνεχίζει να εκτελείται.

5 Πατήστε το  για να σταματήσετε και τα δύο χρονόμετρα.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να μηδενίσετε και τα δύο χρονόμετρα, πατήστε το .
- Για να αποθηκεύσετε τον χρόνο του χρονομέτρου ως δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση δραστηριότητας**.
- Για να μηδενίσετε τα χρονόμετρα και να τερματίσετε τη λειτουργία χρονομέτρου, πατήστε το  και επιλέξτε **Τέλος**.
- Για να κάνετε ανασκόπηση των χρονομέτρων γύρων, πατήστε το  και επιλέξτε **Ανασκόπηση**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή **Ανασκόπηση** εμφανίζεται μόνο εάν έχουν πραγματοποιηθεί πολλοί γύροι.
- Για να επιστρέψετε στο καντράν του ρολογιού χωρίς να μηδενίσετε τα χρονόμετρα, πατήστε το  και επιλέξτε **Μετάβαση σε καντράν ρολογιού**.
- Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την καταγραφή γύρων, πατήστε το  και επιλέξτε **Πλήκτρο γύρου**.

Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας

Μπορείτε να εμφανίσετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- Πατήστε παρατεταμένα το .

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να δείτε τις εναλλακτικές ζώνες ώρας στη λίστα γρήγορων ματιών ([Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 77](#)).

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Εναλλακτικές ζώνες ώρας > Προσθήκη ζώνης**.

3 Πατήστε το  ή το  για να επισημάνετε μια γεωγραφική περιοχή και κατόπιν πατήστε το  για να την επιλέξετε.

4 Επιλέξτε ζώνη ώρας.

Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- Πατήστε παρατεταμένα το .

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να δείτε τις εναλλακτικές ζώνες ώρας στη λίστα γρήγορων ματιών ([Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 77](#)).

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Εναλλακτικές ζώνες ώρας**.

3 Επιλέξτε ζώνη ώρας.

4 Πατήστε το .

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ρυθμίσετε τη ζώνη ώρας που θα εμφανίζεται στη λίστα γρήγορων ματιών, επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο**.
- Για να εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα για τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Μετονομασία**.
- Για να εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη συντομογραφία για τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Σύντμηση**.
- Για να αλλάξετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Αλλαγή ζώνης**.
- Για να διαγράψετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Προσθήκη συμβάντος αντίστροφης μέτρησης

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- Πατήστε παρατεταμένα το .

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να βλέπετε τα συμβάντα αντίστροφης μέτρησης στη λίστα γρήγορων ματιών ([Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 77](#)).

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Αντίστροφες μετρήσεις > Προσθήκη**.

3 Πληκτρολογήστε ένα όνομα.

4 Επιλέξτε έτος, μήνα και ημέρα.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Όλη την ημέρα**.
- Επιλέξτε **Συγκεκριμένη ώρα** και εισαγάγετε μια ώρα.

6 Επιλέξτε ένα εικονίδιο.

Επεξεργασία συμβάντος αντίστροφης μέτρησης

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- Πατήστε παρατεταμένα το .

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να δείτε τα συμβάντα αντίστροφης μέτρησης στη λίστα γρήγορων ματιών ([Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 77](#)).

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Αντίστροφες μετρήσεις**.

3 Επιλέξτε ένα συμβάν αντίστροφης μέτρησης.

4 Πατήστε  και επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο**, για να εμφανίσετε το συμβάν αντίστροφης μέτρησης στη λίστα γρήγορων ματιών (προαιρετικό).

5 Πατήστε  και επιλέξτε **Επεξεργασία αντίστροφης μέτρησης**.

6 Ορίστε μια επιλογή για επεξεργασία:

- Για να μετονομάσετε το συμβάν, επιλέξτε **Όνομα**.
- Για να αλλάξετε την ημερομηνία, επιλέξτε **Ημερομηνία**.
- Για να αλλάξετε την ώρα, επιλέξτε **Ωρα**.
- Για να αλλάξετε τον τύπο συμβάντος, επιλέξτε **Τύπος**.
- Για να προσθέσετε ένα συντομευμένο όνομα για το συμβάν, επιλέξτε **Σύντμηση**.
- Για να προσθέσετε μια τοποθεσία συμβάντος, επιλέξτε **Τοποθεσία**.
- Για να προσθέσετε υπενθυμίσεις συμβάντων, επιλέξτε **Υπενθυμίσεις**.
- Για να επαναλαμβάνετε το συμβάν κάθε χρόνο, επιλέξτε **Επανάληψη ετησίως**.
- Για να καταργήσετε το συμβάν, επιλέξτε **Διαγραφή αντίστροφης μέτρησης**.

Ιστορικό

Το ιστορικό περιλαμβάνει το χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες, τον μέσο ρυθμό ή τη μέση ταχύτητα, τα δεδομένα γύρων και πληροφορίες από τον προαιρετικό αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν η μνήμη της συσκευής γεμίσει, τα παλαιότερα δεδομένα σας αντικαθίστανται με τα καινούργια.

Χρήση ιστορικού

Το ιστορικό περιλαμβάνει δεδομένα δραστηριοτήτων, ρεκόρ και συνολικές τιμές.

Το ρολόι διαθέτει μια γρήγορη ματιά ιστορικού για γρήγορη πρόσβαση στα δεδομένα δραστηριοτήτων σας (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 73*).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
Εμφανίζεται ένα ραβδόγραμμα των πρόσφατων δραστηριοτήτων σας.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τη χρονική περίοδο του ραβδογράμματος, πατήστε το  και επιλέξτε **Επιλογές γραφήματος**.
 - Για να δείτε τα προσωπικά ρεκόρ σας ανά άθλημα, πατήστε το  και επιλέξτε **Ρεκόρ** (*Ατομικά ρεκόρ, σελίδα 105*).
 - Για να δείτε τις εβδομαδιαίες ή μηνιαίες συνολικές τιμές σας, πατήστε το  και επιλέξτε **Σύνολα** (*Προβολή συνόλων δεδομένων, σελίδα 106*).
 - Για να δείτε το ιστορικό δραστηριοτήτων σας, πατήστε το  και επιλέξτε μια δραστηριότητα.

Ιστορικό Multisport

Η συσκευή σας αποθηκεύει τη συνολική σύνοψη Multisport της δραστηριότητας, όπως συνολική απόσταση, χρόνος, θερμίδες και δεδομένα προαιρετικού αξεσουάρ. Επίσης, η συσκευή διαχωρίζει τα δεδομένα δραστηριότητας για κάθε μετάβαση και τμήμα αθλήματος, για να μπορείτε να συγκρίνετε παρόμοιες δραστηριότητες προπόνησης και να παρακολουθείτε πόσο γρήγορα κάνετε τις μεταβάσεις. Στο ιστορικό μεταβάσεων περιλαμβάνονται η απόσταση, ο χρόνος, η μέση ταχύτητα και οι θερμίδες.

Ατομικά ρεκόρ

Όταν ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει τα νέα ατομικά ρεκόρ που πετύχατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν τον ταχύτερο χρόνο σε πολλές τυπικές αποστάσεις αγώνα, το μεγαλύτερο βάρος σε δραστηριότητα ενδυνάμωσης για σημαντικές κινήσεις και τη μακρύτερη διαδρομή τρεξίματος, ποδηλασίας ή κολύμβησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την ποδηλασία, τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν επίσης τη μεγαλύτερη ανάβαση και βέλτιστη ισχύ (απαιτείται μετρητής ισχύος).

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Ρεκόρ**.
- 4 Επιλέξτε άθλημα.
- 5 Επιλέξτε ρεκόρ.
- 6 Επιλέξτε **Προβολή του ρεκόρ**.

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

Μπορείτε να επαναφέρετε κάθε ατομικό ρεκόρ σε ένα ρεκόρ που είχατε καταγράψει προηγουμένως.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Ρεκόρ**.
- 4 Επιλέξτε άθλημα.
- 5 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.
- 6 Επιλέξτε **Προηγούμενο** > ✓.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Ρεκόρ**.
- 4 Επιλέξτε άθλημα.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να διαγράψετε ένα ρεκόρ, επιλέξτε το ρεκόρ και κατόπιν επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ** > ✓.
 - Για να διαγράψετε όλα τα ρεκόρ για το άθλημα, επιλέξτε **Απαλοιφή όλων των ρεκόρ** > ✓.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Προβολή συνόλων δεδομένων

Μπορείτε να δείτε τα συνολικά δεδομένα απόστασης και χρόνου που είναι αποθηκευμένα στο ρολόι σας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Σύνολα**.
- 4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 5 Ορίστε μια επιλογή για να δείτε τα εβδομαδιαία ή τα μηνιαία σύνολα.

Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις**.

Έξυπνες ειδοποιήσεις: Προσαρμόζει τις έξυπνες ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι σας (*Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου, σελίδα 121*).

Υγεία & ευεξία: Προσαρμόζει τις ειδοποιήσεις για την υγεία και ευεξία που εμφανίζονται στο ρολόι σας (*Ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας, σελίδα 107*).

Ρυθμίσεις αναφορών: Ενεργοποιεί αναφορές και προσαρμόζει το θέμα και τα δεδομένα της αναφοράς. Μπορείτε να επιλέξετε **Πρωινή αναφορά** για να δημιουργήσετε και να επεξεργαστείτε καθημερινά μηνύματα στην πρωινή αναφορά (*Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας, σελίδα 109*). Μπορείτε να επιλέξετε **Απογευματινή αναφορά** για να ρυθμίσετε το χρονοδιάγραμμα για την απογευματινή αναφορά (*Προσαρμογή της απογευματινής αναφοράς σας, σελίδα 109*). Μπορείτε να επιλέξετε **Επιλέξτε θέμα** για να προσαρμόσετε το θέμα φόντου για τις αναφορές σας.

Ειδοποιήσεις συστήματος: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις χρόνου (*Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας, σελίδα 109*), βαρόμετρου (*Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας, σελίδα 110*) ή σύνδεσης τηλεφώνου (*Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο, σελίδα 110*).

Κέντρο ειδοποιήσεων: Ενεργοποιεί το κέντρο ειδοποιήσεων για την προβολή νέων ειδοποιήσεων (*Προβολή ειδοποιήσεων, σελίδα 121*).

Ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Υγεία & ευεξία**.

Ημερήσια σύνοψη: Λίγες ώρες πριν από την έναρξη του χρονικού πλαισίου ύπνου σας εμφανίζεται μια ημερήσια σύνοψη Body Battery. Η ημερήσια σύνοψη παρέχει πληροφορίες για το πώς το καθημερινό στρες και το ιστορικό δραστηριοτήτων σας επηρέασαν το επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας (*Body Battery, σελίδα 78*).

Ειδοποιήσεις για στρες: Σας ειδοποιεί όταν οι περίοδοι στρες έχουν εξαντλήσει το επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας.

Ειδ. ξεκούρ.: Σας ειδοποιεί μετά από μια περίοδο ξεκούρασης και τις επιπτώσεις της στο επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας.

Ειδ. μη φυσ. καρδ. παλμών: Σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας υπερβαίνουν ή μειώνονται κάτω από μια τιμή-στόχο (*Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών, σελίδα 108*).

Σύμβουλος τζετ λαγκ: Παρέχει συμβουλές για τα συμπτώματα του τζετ λαγκ σε ένα ταξίδι, όπως προτάσεις ύπνου και άσκησης (*Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ, σελίδα 99*).

Ειδοπ. μετακ.: Σας υπενθυμίζει να συνεχίσετε να κινείστε (*Προσαρμογή ειδοποιήσεων δραστηριοποίησης, σελίδα 108*).

Ειδοποιήσεις στόχου: Σας ενημερώνει όταν επιτυγχάνετε τον ημερήσιο στόχο βημάτων, τον ημερήσιο στόχο ανάβασης ορόφων και τον εβδομαδιαίο στόχο λεπτών έντασης.

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Αυτή η λειτουργία σας ειδοποιεί μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από έναν καθορισμένο αριθμό παλμών ανά λεπτό, σύμφωνα με την επιλεγμένη ρύθμιση του χρήστη, μετά από τουλάχιστον δέκα λεπτά αδράνειας. Αυτή η λειτουργία δεν σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας πέσουν κάτω από το επιλεγμένο όριο κατά τη διάρκεια του επιλεγμένου παραθύρου ύπνου που έχει ρυθμιστεί στην εφαρμογή Garmin Connect. Αυτή η λειτουργία δεν σας ενημερώνει σχετικά με τυχόν ενδεχόμενα καρδιακά προβλήματα και δεν προορίζεται να χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση ή τη θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας για τυχόν καρδιακά προβλήματα.

Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Υγεία & ευεξία > Ειδ. μη φυσ. καρδ. παλμών**.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποίηση υψηλής τιμής** ή **Ειδοποίηση χαμηλής τιμής**.
- 4 Ρυθμίστε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

Κάθε φορά που οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από την τιμή ορίου, εμφανίζεται ένα μήνυμα και το ρολόι δονείται.

Ειδοποίηση μετακίνησης

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Το ρολόι κάνει μπιμπ ή δονήσεις αν είναι ενεργοποιημένοι οι ακουστικοί ήχοι ([Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 160](#)). Μπορείτε να προσαρμόσετε την ειδοποίηση κίνησης, ώστε να απορρίπτεται με το περπάτημα ή άλλους τύπους κίνησης.

Προσαρμογή ειδοποιήσεων δραστηριοποίησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Υγεία & ευεξία > Ειδοπ. μετακ. > Ενεργοποίηση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Τύπος ειδοποίησης** για να ορίσετε την ειδοποίηση βάσει βημάτων ή άλλων τύπων κίνησης.
 - Επιλέξτε **Κινήσεις** για να επιτρέψετε τις κινήσεις σε καθιστή θέση ή τις ελεύθερες κινήσεις, για να διαγράψετε την ειδοποίηση.
 - Επιλέξτε **Διάρκεια κίνησης** για να ρυθμίσετε την ειδοποίηση να διαγράφεται μετά από 30, 45 ή 60 δευτερόλεπτα.

Πρωινή αναφορά

Το ρολόι σας εμφανίζει μια πρωινή αναφορά με βάση τη συνήθη ώρα που ξυπνάτε. Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε την αναφορά, η οποία περιλαμβάνει τον καιρό, τον ύπνο, την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών στη διάρκεια της νύχτας και πολλά άλλα ([Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας, σελίδα 109](#)).

Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτές τις ρυθμίσεις στο ρολόι σας ή στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ρυθμίσεις αναφορών > Πρωινή αναφορά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την πρωινή αναφορά, επιλέξτε **Εμφάνιση αναφοράς**.
 - Για να προσαρμόσετε τη σειρά και τον τύπο δεδομένων που εμφανίζονται στην πρωινή αναφορά σας, επιλέξτε **Επεξεργασία αναφοράς**.
 - Για να γράψετε και να προσθέσετε προσαρμοσμένα μηνύματα στην πρωινή αναφορά σας, επιλέξτε **Προσαρμογή καθημερινών μηνυμάτων > Επεξεργασία μηνυμάτων**.

Απογευματινή αναφορά

Το ρολόι σας εμφανίζει μια απογευματινή αναφορά πριν από την ώρα του ύπνου σας. Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε την αναφορά, που περιλαμβάνει τα στοιχεία Body Battery, την αυριανή άσκηση και τον καιρό, την πρόταση του συμβούλου ύπνου και πολλά άλλα ([Προσαρμογή της απογευματινής αναφοράς σας, σελίδα 109](#)).

Προσαρμογή της απογευματινής αναφοράς σας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτές τις ρυθμίσεις στο ρολόι σας ή στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ρυθμίσεις αναφορών > Απογευματινή αναφορά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Εμφάνιση αναφοράς** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την απογευματινή αναφορά.
 - Επιλέξτε **Επεξεργασία αναφοράς** για να προσαρμόσετε τη σειρά και τον τύπο δεδομένων που εμφανίζονται στην απογευματινή αναφορά σας.
 - Επιλέξτε **Προγραμματισμός αναφοράς** για να ορίσετε το χρονικό διάστημα μεταξύ της αναφοράς και της έναρξης του ύπνου ([Λειτουργίες επικέντρωσης, σελίδα 129](#)).

Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις συστήματος > Ώρα**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική δύση του ήλιου, επιλέξτε **Ώρα μέχρι τη δύση > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική ανατολή του ήλιου, επιλέξτε **Ώρα μέχρι την ανατολή > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί κάθε ώρα, επιλέξτε **Ωριαία > Ενεργοποίηση**.

Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η ειδοποίηση είναι μια ενημερωτική λειτουργία και δεν προορίζεται να είναι η κύρια πηγή για την παρακολούθηση των αλλαγών στον καιρό. Είναι δική σας ευθύνη να ελέγχετε τα δελτία καιρού και τις συνθήκες, να έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας και να χρησιμοποιείτε την ορθή σας κρίση, ιδίως σε περιόδους κακοκαιρίας. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης με αυτήν την προειδοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις συστήματος > Βαρόμετρο > Ειδοποίηση καταιγίδας**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
 - Επιλέξτε **Ρύθμιση πυξίδας** για να ενημερώσετε τον ρυθμό μεταβολής της βαρομετρικής πίεσης που ενεργοποιεί έναν συναγερμό καταιγίδας.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας ώστε να σας ειδοποιεί κατά τη σύνδεση και αποσύνδεση του αντιστοιχισμένου τηλεφώνου σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις συστήματος > Τηλέφωνο**.

Ρυθμίσεις ήχου και δόνησης

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ήχος και δόνηση**. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε αυτές τις ρυθμίσεις για διάφορες καταστάσεις, όπως ο ύπνος και οι δραστηριότητες (*Λειτουργίες επικέντρωσης, σελίδα 129*).

Ένταση ήχου: Πραγματοποιεί σίγαση όλων των ήχων ή ρυθμίζει την ένταση του ηχείου.

Ήχοι ειδοποίησης: Αναπαράγει έναν τόνο για ειδοποιήσεις.

Ήχοι πλήκτρων: Αναπαράγει έναν ήχο όταν πατάτε ένα κουμπί.

Δόνηση: Ρυθμίζει τις δονήσεις του ρολογιού για ειδοποιήσεις και πατήματα κουμπιών.

Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Οθόνη και φωτεινότητα**. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε αυτές τις ρυθμίσεις για διάφορες καταστάσεις, όπως ο ύπνος και οι δραστηριότητες ([Λειτουργίες επικέντρωσης, σελίδα 129](#)).

Φωτεινότητα: Ρυθμίζει το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης.

Οθόνη πάντα ενεργή: Ρυθμίζει τα δεδομένα του καντράν του ρολογιού, ώστε να παραμένουν ορατά και μειώνει τη φωτεινότητα και το φόντο. Η επιλογή επηρεάζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και της οθόνης ([Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED, σελίδα 166](#)).

Μέγ. κειμ.: Ρυθμίζει το μέγεθος του κειμένου στην οθόνη.

Λειτουργία αλλαγής σε κόκκινο χρώμα: Μετατρέπει την οθόνη σε αποχρώσεις του κόκκινου, του πράσινου ή του πορτοκαλί, ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού και να βοηθήσετε στη διατήρηση της νυχτερινής σας όρασης.

Ενερ. με τη λήψη ειδ.: Ενεργοποιεί την οθόνη όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση.

Ενερ. με χειρονομία: Ενεργοποιεί την οθόνη όταν σηκώνετε και γυρίζετε το χέρι σας για να κοιτάξετε τον καρπό σας.

Λήξη χρονικού ορίου: Ρυθμίζει το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση της οθόνης.

Λειτουργία αφής: Ενεργοποιεί την οθόνη αφής. Μπορείτε να επιλέξετε **Μόνο χάρτης** για να ενεργοποιήσετε την οθόνη αφής μόνο στην οθόνη χάρτη.

Κλειδ. λειτ. αφής: Κλειδώνει την οθόνη αφής μετά την απενεργοποίηση της οθόνης. Όταν αυτή η ρύθμιση είναι ενεργοποιημένη, μπορείτε να σαρώσετε προς τα κάτω για να ξεκλειδώσετε την οθόνη αφής.

Συνδεσιμότητα

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας όταν το αντιστοιχίζετε με το συμβατό σας τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 119](#)). Πρόσθετες λειτουργίες είναι διαθέσιμες όταν συνδέετε το ρολόι σας σε ένα δίκτυο Wi-Fi ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 123](#)).

Αισθητήρες και αξεσουάρ

Το ρολόι Forerunner έχει πολλούς εσωτερικούς αισθητήρες και μπορείτε να αντιστοιχίσετε επιπλέον ασύρματους αισθητήρες για τις δραστηριότητές σας.

Ασύρματοι αισθητήρες

Το ρολόι σας μπορεί να αντιστοιχιστεί και να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 114](#)). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 58](#)). Εάν το ρολόι σας συνοδεύεται από αισθητήρα, έχουν ήδη αντιστοιχιστεί.

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά ενός συγκεκριμένου αισθητήρα Garmin ή για να δείτε το εγχειρίδιο κατόχου, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για τον συγκεκριμένο αισθητήρα.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Αισθητήρες μπαστουινών	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους αισθητήρες μπαστουινών γκολφ Approach για να παρακολουθείτε αυτόματα τις βολές σας, καθώς και τη θέση, την απόσταση και τον τύπο μπαστουινιού.
DogTrack	Σας επιτρέπει να λαμβάνετε δεδομένα από μια συμβατή συσκευή χειρός εντοπισμού σκύλου.
eBike	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με το eBike σας και να προβάλετε δεδομένα ποδηλάτου, όπως πληροφορίες μπαταρίας και αυτονομίας, κατά τη διάρκεια των διαδρομών σας.
Επέκταση οθόνης	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Επέκταση οθόνης για να εμφανίσετε οθόνες δεδομένων από το ρολόι Forerunner σε έναν συμβατό υπολογιστή ποδηλάτου Edge® κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο ή ενός αγωνίσματος τριάθλου.
Εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο, όπως το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ή HRM-Pro series για να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σας. Ορισμένα αισθητήρια καρδιακών παλμών μπορούν επίσης να αποθηκεύσουν δεδομένα ή να παρέχουν προηγμένα δεδομένα τρεξίματος (Δυναμική τρεξίματος, σελίδα 115) (Ισχύς τρεξίματος, σελίδα 117).
Αισθητήρας βημάτων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα βημάτων για να καταγράψετε τον ρυθμό και την απόσταση αντί για το GPS, όταν βρίσκεστε σε εσωτερικούς χώρους προπόνησης ή όταν το σήμα του GPS είναι ασθενές.
Ακουστικά	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ακουστικά Bluetooth για να ακούσετε μουσική που έχετε φορτώσει στο ρολόι σας Forerunner (Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 154).
inReach	Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγξετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του ρολογιού σας Forerunner (Χρήση του τηλεχειρισμού inReach, σελίδα 119).
Φώτα	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia για να βελτιώσετε την επίγνωση της κατάστασης. Με έναν προβολέα με λειτουργίες κάμερας Varia μπορείτε επίσης να βγάξετε φωτογραφίες και να καταγράψετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής (Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia, σελίδα 118).
Ισχύς	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πεντάλ μετρητή ισχύος Rally™ ή Vector™ του ποδηλάτου σας για δείτε τα δεδομένα ισχύος στο ρολόι σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ζώνες ισχύος σας, ώστε να ταιριάζουν με τους στόχους και τις ικανότητές σας (Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 158) ή χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνετε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (Ρύθμιση ειδοποίησης, σελίδα 64).
Ραντάρ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ραντάρ καθρέπτη ποδηλάτου Varia για τη βελτίωση της επίγνωσης της κατάστασης και την αποστολή ειδοποιήσεων σχετικά με τα οχήματα που πλησιάζουν. Με ένα πίσω φως-ραντάρ με λειτουργίες κάμερας Varia, μπορείτε επίσης να βγάξετε φωτογραφίες και να καταγράψετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής (Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia, σελίδα 118).
RD Pod	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα Running Dynamics Pod για να καταγράψετε δεδομένα δυναμικής τρεξίματος και να τα προβάλετε στο ρολόι σας (Δυναμική τρεξίματος, σελίδα 115).
Αλλαγή ταχυτήτων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων για να εμφανίσετε πληροφορίες αλλαγής ταχυτήτων κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής. Όταν ο

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
	αισθητήρας βρίσκεται σε λειτουργία ρύθμισης, στο ρολόι Forerunner εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.
Shimano Di2	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων Shimano® Di2™ για να εμφανίσετε πληροφορίες αλλαγής ταχυτήτων κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής. Όταν ο αισθητήρας βρίσκεται σε λειτουργία ρύθμισης, στο ρολόι Forerunner εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.
Έξυπνο όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα έξυπνο προπονητήριο ποδηλάτου εσωτερικού χώρου για προσομοίωση αντίστασης ενώ ακολουθείτε πορεία, βόλτα ή άσκηση (<i>Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, σελίδα 31</i>).
Ταχύτητα/ ρυθμός πεταλιάς	Μπορείτε να συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή ρυθμού στο ποδήλατό σας και να προβάλετε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την περιφέρεια του τροχού σας (<i>Μέγεθος και διάμετρος τροχών, σελίδα 198</i>).
Tempe	Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα θερμοκρασίας tempe σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει μια σταθερή πηγή με ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας.

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth, πρέπει να συζεύξετε το ρολόι με τον αισθητήρα. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους τύπους σύνδεσης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, εγκαταστήστε τον αισθητήρα ή πατήστε το κουμπί για να αφυπνίσετε τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του ασύρματου αισθητήρα σας για πληροφορίες αντιστοίχισης.

- 2 Πλησιάστε το ρολόι σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.

- 3 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

- 4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.

- 5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλους**.
- Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Όταν ο αισθητήρας συζευχθεί με το ρολόι σας, η κατάσταση του αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα αισθητηρίου εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 58*).

Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση από το αξεσουάρ καρδιακών παλμών

Τα αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit και HRM-Pro series υπολογίζουν τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση με βάση το προφίλ χρήστη και την κίνηση που καταγράφεται από τον αισθητήρα σε κάθε βήμα. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών παρέχει τα στοιχεία σχετικά με τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση όταν το GPS δεν είναι διαθέσιμο, όπως κατά τη διάρκεια του τρεξίματος σε διάδρομο. Μπορείτε να βλέπετε τον ρυθμό και την απόσταση τρεξίματος στο συμβατό σας ρολόι Forerunner, όταν συνδέεστε μέσω τεχνολογίας ANT+ ή ασφαλούς τεχνολογίας Bluetooth. Μπορείτε επίσης να τα βλέπετε σε συμβατές εφαρμογές προπόνησης τρίτων.

Η ακρίβεια του ρυθμού και της απόστασης βελτιώνονται με τη βαθμονόμηση.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Η προεπιλεγμένη ρύθμιση για το ρολόι σας είναι **Αυτόμ. βαθμον.** Το αξεσουάρ καρδιακών παλμών βαθμονομείται κάθε φορά που τρέχετε σε εξωτερικό χώρο έχοντάς το συνδεδεμένο στο συμβατό ρολόι Forerunner.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αυτόματη βαθμονόμηση δεν λειτουργεί για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο, μονοπάτια ή ultra run ([Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης, σελίδα 115](#)).

Μη αυτόματη βαθμονόμηση: Μπορείτε να επιλέξετε **Βαθμονόμηση και αποθήκευση** μετά από μια διαδρομή τρεξίματος στον διάδρομο με το συνδεδεμένο αξεσουάρ καρδιακών παλμών ([Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 27](#)).

Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης

- Ενημερώστε το λογισμικό του ρολογιού σας Forerunner ([Ενημερώσεις προϊόντος, σελίδα 170](#)).
- Ολοκληρώστε πολλές διαδρομές τρεξίματος σε εξωτερικούς χώρους με το GPS και το συνδεδεμένο αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit ή HRM-Pro series. Είναι σημαντικό το εύρος βημάτων σας στον εξωτερικό χώρο να αντιστοιχεί στο εύρος βημάτων στον διάδρομο.
- Εάν η διαδρομή τρεξίματος περιλαμβάνει άμμο ή βαθύ χιόνι, μεταβείτε στις ρυθμίσεις αισθητήρα και απενεργοποιήστε την επιλογή **Αυτόμ. βαθμον.**
- Εάν έχετε ήδη συνδεθεί σε έναν αισθητήρα βημάτων ANT+, ορίστε την κατάσταση του αισθητήρα βημάτων σε **Απενεργοποίηση** ή αφαιρέστε τον από τη λίστα των συνδεδεμένων αισθητήρων.
- Ολοκληρώστε μια διαδρομή στον διάδρομο με μη αυτόματη βαθμονόμηση ([Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 27](#)).
- Εάν οι αυτόματες και οι μη αυτόματες βαθμονομήσεις δεν φαίνονται ακριβείς, μεταβείτε στις ρυθμίσεις του αισθητήρα και επιλέξτε **Αισθητ. ΚΠ με ρυθμό/απόστ. > Επαναφορά δεδ. βαθμονόμησης**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δοκιμάσετε να απενεργοποιήσετε την επιλογή **Αυτόμ. βαθμον.** και, στη συνέχεια, να πραγματοποιήσετε ξανά μη αυτόματη βαθμονόμηση ([Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 27](#)).

Δυναμική τρεξίματος

Η δυναμική τρεξίματος παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την τεχνική του τρεξίματός σας. Το ρολόι σας Forerunner διαθέτει επιταχυνσιόμετρο για τον υπολογισμό πέντε στοιχείων μέτρησης για την τεχνική του τρεξίματος. Για να δείτε όλες τις μετρήσεις τεχνικής τρεξίματος, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Forerunner με το αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro series ή κάποιο άλλο αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος που μετρά την κίνηση του κορμού. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

Metriko systema	Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ρυθμός	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Ο ρυθμός βημάτων είναι ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό. Εμφανίζει τα συνολικά βήματα (συνδυασμός δεξιάς και αριστερής πλευράς).
Μήκος βηματισμού	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πάτημα έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.
Κατακόρυφη ταλάντωση	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη ταλάντωση είναι η αναπήδηση κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει την κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά.
Κατακόρυφη αναλογία	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη αναλογία είναι η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Οι μικρότεροι αριθμοί συνήθως υποδεικνύουν καλύτερη τεχνική τρεξίματος.
Χρόνος επαφής με το έδαφος	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Ο χρόνος επαφής με το έδαφος είναι το χρονικό διάστημα σε κάθε βήμα που ακουμπάτε το έδαφος ενώ τρέχετε. Μετράται σε κλάσματα δευτερολέπτου. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι μετρήσεις επαφής με το έδαφος δεν είναι διαθέσιμες ενώ περπατάτε.
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	Μόνο συμβατό αξεσουάρ	Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος εμφανίζει την αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Για παράδειγμα, 53,2 με ένα βέλος στραμμένο προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά.
Απώλεια ταχύτητας βηματισμού	HRM 600 μόνο	Η απώλεια ταχύτητας βηματισμού είναι το πόσο επιβραδύνετε όταν το πέλμα σας χτυπάει στο έδαφος ενώ τρέχετε. Μετράται σε εκατοστά ανά δευτερόλεπτο. Ένας χαμηλότερος αριθμός είναι συνήθως καλύτερος, καθώς υποδεικνύει ότι πρέπει να καταβάλετε λιγότερη προωθητική ενέργεια για να επιταχύνετε ξανά. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι μετρήσεις απώλειας ταχύτητας βηματισμού δεν είναι διαθέσιμες ενώ περπατάτε.
Ποσοστό απώλειας ταχύτητας βηματισμού	HRM 600 μόνο	Το ποσοστό απώλειας ταχύτητας βηματισμού είναι το πόσο επιβραδύνετε όταν το πόδι σας ακουμπάει στο έδαφος ως ποσοστό της ταχύτητας τρεξίματός σας. Αυτό εξηγεί την απώλεια ταχύτητας βηματισμού, που συνήθως αυξάνεται με την ταχύτερη ταχύτητα τρεξίματος.

Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος

Αυτό το θέμα παρέχει συμβουλές για τη χρήση ενός συμβατού αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος. Αν το αξεσουάρ δεν είναι συνδεδεμένο στο ρολόι σας, το ρολόι μεταβαίνει αυτόματα στη δυναμική τρεξίματος από τον καρπό.

- Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε ένα αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, όπως το αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit ή HRM-Pro series.
- Αντιστοιχίστε ξανά το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος με το ρολόι σας, σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Αν χρησιμοποιείτε ένα αξεσουάρ HRM 600, αντιστοιχίστε το με το ρολόι σας χρησιμοποιώντας την ασφαλή σύνδεση Bluetooth, αντί για την ανοιχτή σύνδεση.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους τύπους σύνδεσης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/hrm_connection_types.

- Αν χρησιμοποιείτε το αξεσουάρ HRM-Fit ή HRM-Pro series, αντιστοιχίστε το με το ρολόι σας μέσω τεχνολογίας ANT+ και όχι μέσω τεχνολογίας Bluetooth.
- Εάν στην οθόνη δεδομένων δυναμικής τρεξίματος εμφανίζονται μόνο μηδενικά, βεβαιωθείτε ότι φοράτε το αξεσουάρ με τη δεξιά πλευρά προς τα επάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες μετρήσεις δεν εμφανίζονται ενώ περπατάτε (*Δυναμική τρεξίματος, σελίδα 115*).

Ισχύς τρεξίματος

Η ισχύς τρεξίματος Garmin υπολογίζεται βάσει μετρούμενων πληροφοριών δυναμικής τρεξίματος, της μάζας του χρήστη, περιβαλλοντικών δεδομένων και άλλων δεδομένων αισθητήρα. Η μέτρηση ισχύος υπολογίζει την ποσότητα ισχύος που ασκεί ένας δρομέας στην επιφάνεια του δρόμου και εμφανίζεται σε watt. Η χρήση της ισχύος τρεξίματος ως μετρητή της προσπάθειας μπορεί να είναι πιο χρήσιμη σε ορισμένους δρομείς σε σχέση με τα δεδομένα ρυθμού ή καρδιακού παλμού. Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να ανταποκρίνεται καλύτερα από τους καρδιακούς παλμούς όσον αφορά την ένδειξη του επιπέδου προσπάθειας, ενώ μπορεί επίσης να συνεκτιμήσει τις ανηφόρες, τις κατηφόρες και τον άνεμο, κάτι το οποίο δεν μπορεί να κάνει η μέτρηση του ρυθμού. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να μετρηθεί χρησιμοποιώντας ένα συμβατό αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος ή τους αισθητήρες του ρολογιού. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων ισχύος τρεξίματος, για να δείτε την παραγόμενη ισχύ σας και να κάνετε προσαρμογές στην προπόνησή σας (*Πεδία δεδομένων, σελίδα 176*). Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις ισχύος, ώστε να ειδοποιείστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (*Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 62*).

Οι ζώνες ισχύος τρεξίματος είναι παρόμοιες με τις ζώνες ισχύος ποδηλασίας. Οι τιμές για τις ζώνες είναι προεπιλεγμένες με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Μπορείτε να προσαρμόσετε με μη αυτόματο τρόπο τις ζώνες σας από το ρολόι ή μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect (*Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 158*).

Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το , επιλέξτε **Δραστηριότητες**, επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος, πατήστε το , επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και κατόπιν επιλέξτε **Ισχύς λειτουργίας**.

Κατάσταση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος της Garmin.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη ρύθμιση εάν προτιμάτε να χρησιμοποιείτε δεδομένα ισχύος τρεξίματος τρίτων.

Πηγή: Σας επιτρέπει να επιλέξετε τη συσκευή που θα χρησιμοποιηθεί για την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος. Η επιλογή Έξυπνη λειτουργία εντοπίζει αυτόματα και χρησιμοποιεί το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, αν είναι διαθέσιμο. Το ρολόι χρησιμοποιεί δεδομένα ισχύος τρεξίματος από τον καρπό όταν δεν είναι συνδεδεμένο κάποιο αξεσουάρ.

Συνυπολογισμός ανέμου: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη χρήση δεδομένων ανέμου κατά τον υπολογισμό της ισχύος τρεξίματος σας. Τα δεδομένα ανέμου είναι ένας συνδυασμός των δεδομένων ταχύτητας, κατεύθυνσης και βαρομέτρου από το ρολόι σας και των διαθέσιμων δεδομένων ανέμου από το τηλέφωνό σας.

Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση

Τα αξεσουάρ καρδιακών παλμών HRM 600, HRM-Pro series, HRM-Swim™ και HRM-Tri™ καταγράφουν και αποθηκεύουν τα δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε. Για να βλέπετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας, μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων καρδιακών παλμών ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 58](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους δεν είναι ορατά σε συμβατά ρολόγια για όσο διάστημα το αισθητήριο καρδιακών παλμών βρίσκεται μέσα στο νερό.

Πρέπει να ξεκινήσετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στο αντιστοιχισμένο ρολόι σας, για να δείτε τα αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών αργότερα. Κατά τα διαστήματα ανάπαυσης έξω από το νερό, το αξεσουάρ καρδιακών παλμών στέλνει τα δεδομένα καρδιακών παλμών στο ρολόι σας. Το ρολόι σας πραγματοποιεί αυτόματα λήψη των αποθηκευμένων δεδομένων καρδιακών παλμών, όταν αποθηκεύετε τη χρονομετρημένη δραστηριότητα κολύμβησης. Κατά τη λήψη δεδομένων, το αξεσουάρ καρδιακών παλμών πρέπει να βρίσκεται έξω από το νερό, να είναι ενεργό και εντός εμβέλειας του ρολογιού (3 m). Μπορείτε να ελέγξετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στο ιστορικό του ρολογιού και στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Εάν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ορισμένες δικαιοδοσίες μπορεί να απαγορεύουν ή να ρυθμίζουν την εγγραφή βίντεο, ήχου ή φωτογραφιών ή μπορεί να απαιτούν από όλα τα μέρη να έχουν γνώση για την εγγραφή και να παρέχουν τη συγκατάθεσή τους. Είναι δική σας ευθύνη να γνωρίζετε και να ακολουθείτε όλους τους νόμους, τους κανονισμούς και τυχόν άλλους περιορισμούς στις δικαιοδοσίες όπου σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη συσκευή.

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου κάμερας Varia, πρέπει να αντιστοιχίσετε το αξεσουάρ με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 114](#)).

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Προσθέστε το στοιχείο ελέγχου **Στοιχεία ελέγχου κάμερας** στο ρολόι σας ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 72](#)).
- Προσθέστε τη γρήγορη ματιά **Στοιχεία ελέγχου κάμερας** στο ρολόι σας ([Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 77](#)).

2 Από το στοιχείο ελέγχου ή τη γρήγορη ματιά **Στοιχεία ελέγχου κάμερας**, ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε  >  για να δείτε τις ρυθμίσεις κάμερας.
- Επιλέξτε  >  για να καταγράψετε τη διαδρομή.
- Επιλέξτε  για να τραβήξετε φωτογραφία.
- Επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε ένα απόσπασμα.

Τηλεχειρισμός inReach

Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του ρολογιού σας Forerunner. Μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις συμβατές συσκευές.

Χρήση του τηλεχειρισμού inReach

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία τηλεχειρισμού inReach, πρέπει να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά inReach στη λίστα γρήγορων ματιών ([Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 77](#)).

- 1 Ενεργοποιήστε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 2 Στο ρολόι Forerunner, πατήστε  από το καντράν του ρολογιού, για να δείτε τη γρήγορη ματιά inReach.
- 3 Πατήστε  για να αναζητήσετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 4 Πατήστε  για να αντιστοιχίσετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 5 Πατήστε  και επιλέξτε μια δυνατότητα:
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα SOS, επιλέξτε **Αποστολή SOS**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία SOS μόνο σε πραγματικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου, πατήστε **Μηνύματα > Νέο μήνυμα**, επιλέξτε τις επαφές που θα λάβουν το μήνυμα και εισαγάγετε το κείμενο του μηνύματος ή ορίστε μια επιλογή γρήγορου μηνύματος κειμένου.
 - Για να στείλετε ένα προκαθορισμένο μήνυμα, πατήστε **Αποστολή προκαθορισμένου** και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
 - Για να δείτε την αντίστροφη μέτρηση και τη διανυθείσα απόσταση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, επιλέξτε **Παρακολούθηση**.

Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας τηλεφώνου είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας Forerunner όταν το αντιστοιχίζετε μέσω της εφαρμογής Garmin Connect ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 119](#)).

- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Garmin Connect, την εφαρμογή Connect IQ και άλλες ([Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή, σελίδα 124](#))
- Γρήγορες ματιές ([Γρήγορες ματιές, σελίδα 73](#))
- Λειτουργίες μενού στοιχείων ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 68](#))
- Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης ([Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 149](#))
- Αλληλεπιδράσεις τηλεφώνου, όπως ειδοποιήσεις ([Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου, σελίδα 121](#))

Αντιστοίχιση τηλεφώνου

Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες στο ρολόι σας, πρέπει να το αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect, αντί από τις ρυθμίσεις Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Στη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης στο ρολόι σας, επιλέξτε το  όταν σας ζητηθεί να κάνετε αντιστοίχιση με το τηλέφωνό σας.
 - Εάν προηγουμένως παραλείψατε τη διαδικασία αντιστοίχισης, από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.
 - Εάν θέλετε να κάνετε αντιστοίχιση με νέο τηλέφωνο, από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.
- 2 Σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης και ρύθμισης.

Κλήση από την εφαρμογή Τηλέφωνο

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο που χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
 - 2 Επιλέξτε **Τηλέφωνο**.
 - 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να καλέσετε έναν αριθμό τηλεφώνου χρησιμοποιώντας το πληκτρολόγιο κλήσης, επιλέξτε .
 - Για να καλέσετε έναν αριθμό τηλεφώνου από τις επαφές σας, επιλέξτε , επιλέξτε ένα όνομα επαφής και κατόπιν επιλέξτε έναν αριθμό τηλεφώνου (*Προσθήκη επαφών, σελίδα 150*).
 - Για να δείτε τις πρόσφατες κλήσεις που πραγματοποιήθηκαν ή λήφθηκαν στο ρολόι, σύρετε προς τα επάνω.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το ρολόι δεν συγχρονίζεται με τη λίστα πρόσφατων κλήσεων στο τηλέφωνό σας.
- 4 Περιμένετε μέχρι να συνδεθεί η κλήση.
 - 5 Σύρετε προς τα επάνω για επιλογές κλήσης.
 - 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να εφαρμόσετε σίγαση του μικροφώνου του ρολογιού, επιλέξτε .
 - Για να ρυθμίσετε την ένταση του ηχείου του ρολογιού, επιλέξτε .
 - Για να μεταφέρετε την κλήση από το ρολόι σας στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, επιλέξτε .
 - 7 Επιλέξτε  για να τερματίσετε την κλήση.

Χρήση του βοηθού τηλεφώνου

Για να χρησιμοποιήσετε τον βοηθό τηλεφώνου, το ρολόι πρέπει να είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο μέσω της τεχνολογίας Bluetooth (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 119*). Για πληροφορίες σχετικά με τα συμβατά τηλέφωνα, μεταβείτε στο garmin.com/voicefunctionality.

Μπορείτε να επικοινωνείτε με τον φωνητικό βοηθό στο τηλέφωνό σας χρησιμοποιώντας το ηχείο και το μικρόφωνο που είναι ενσωματωμένα στο ρολόι σας. Για συμβουλές σχετικά με τον τρόπο ρύθμισης του βοηθού τηλεφώνου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/voicefunctionality/tips.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
 - Πατήστε παρατεταμένα το .
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 72*).
- 2 Επιλέξτε **Βοηθός τηλεφώνου**.
Όταν συνδέεστε στον φωνητικό βοηθό του τηλεφώνου, εμφανίζεται το .
 - 3 Πείτε μια φράση εντολής, όπως *Κλήση μαμά* ή *Αποστολή μηνύματος κειμένου*.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η επικοινωνία από τον βοηθό τηλεφώνου είναι μόνο ηχητική.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο με τον οποίο θα ακούγονται και θα εμφανίζονται στο ρολόι οι ειδοποιήσεις από το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια της κανονικής χρήσης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια του ύπνου ή των δραστηριοτήτων στις ρυθμίσεις Λειτουργίες επικέντρωσης (*Λειτουργίες επικέντρωσης, σελίδα 129*).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου, επιλέξτε **Κατάσταση > Ενεργοποίηση**.
 - Για να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις για τηλεφωνικές κλήσεις, επιλέξτε **Κλήσεις** και ορίστε τις επιλογές κατάστασης και ειδοποίησης.
 - Για να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις για μηνύματα κειμένου, επιλέξτε **Μηνύματα κειμένου** και ορίστε τις επιλογές κατάστασης και ειδοποίησης.
 - Για να ενεργοποιήσετε τις ρυθμίσεις για εφαρμογές τηλεφώνου, επιλέξτε **Εφαρμογές** και ορίστε τις επιλογές κατάστασης και ειδοποίησης.
 - Για να διαμορφώσετε τις ειδοποιήσεις για κάθε εφαρμογή τηλεφώνου, επιλέξτε **Εφαρμογές > Συνδεδεμένες εφαρμογές**, ορίστε μια εφαρμογή και έπειτα μια επιλογή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις εφαρμογών στις ρυθμίσεις του τηλεφώνου σας. Όταν το τηλέφωνο και το ρολόι λάβουν μια ειδοποίηση από μια εφαρμογή, η εφαρμογή εμφανίζεται στη λίστα **Συνδεδεμένες εφαρμογές** στο ρολόι.

Για τα τηλέφωνα Android™, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις εφαρμογών που θα εμφανίζονται στο ρολόι. Στην εφαρμογή Garmin Connect, μπορείτε να επιλέξετε **••• > Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις εφαρμογών**.
 - Για να αποκρύπτονται οι λεπτομέρειες των ειδοποιήσεων μέχρι να εκτελέσετε μια ενέργεια, επιλέξτε **Απόρρητο** και κατόπιν επιλέξτε μια ρύθμιση.
 - Για να αλλάξετε τη διάρκεια εμφάνισης των ειδοποιήσεων, επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου**.
 - Για να προσθέσετε μια υπογραφή στα απαντητικά μηνύματα κειμένου από το ρολόι σας, επιλέξτε **Υπογραφή**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για συμβατά τηλέφωνα Android.

Προβολή ειδοποιήσεων

Μπορείτε να βλέπετε τις ειδοποιήσεις του τηλεφώνου σας στο ρολόι από διάφορες θέσεις στα μενού.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από το καντράν του ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το κέντρο ειδοποιήσεων.
 - Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω για να δείτε τη γρήγορη ματιά ειδοποιήσεων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Από τη γρήγορη ματιά, μπορείτε να σύρετε προς τα αριστερά για να απορρίψετε μια ειδοποίηση.
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να δείτε την εφαρμογή ειδοποιήσεων.
 - Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να δείτε το στοιχείο ελέγχου ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 3 Πατήστε το  για περισσότερες επιλογές.
- 4 Μετακινηθείτε με κύλιση στην κορυφή των ειδοποιήσεων και επιλέξτε **Κλ. όλων** για να απορρίψετε όλες τις ειδοποιήσεις.

Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι Forerunner εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.

- Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε .
- Για να απορρίψετε την κλήση, επιλέξτε .
- Για να απορρίψετε την κλήση και να στείλετε αμέσως μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, επιλέξτε **Απάντηση** και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να στείλετε μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, πρέπει να είστε συνδεδεμένοι σε ένα συμβατό τηλέφωνο Android που χρησιμοποιεί την τεχνολογία Bluetooth.

Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για συμβατά τηλέφωνα Android.

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου στο ρολόι σας, μπορείτε να στέλνετε μια γρήγορη απάντηση από μια λίστα μηνυμάτων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα μηνύματα στην εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα κειμένου χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας. Ενδέχεται να ισχύουν οι συνηθισμένοι περιορισμοί και οι χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου του παρόχου και του προγράμματός σας. Επικοινωνήστε με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας σας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις χρεώσεις ή τους περιορισμούς μηνυμάτων κειμένου.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε το κέντρο ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση μηνυμάτων κειμένου.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Απάντηση**.
- 5 Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

Το τηλέφωνό σας στέλνει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου SMS.

Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth από το μενού στοιχείων ελέγχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 72](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το  για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth στο ρολόι Forerunner που διαθέτετε.

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το τηλέφωνό σας, για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων για τη λειτουργία "Εύρεση του τηλεφώνου μου"

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Ειδ. για "Εύρ. του τηλ. μου"**.

Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS

Το ρολόι σας Forerunner αποθηκεύει αυτόματα μια θέση GPS όταν το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο αποσυνδεθεί κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία για να βοηθήσετε στον εντοπισμό ενός τηλεφώνου που έχει χαθεί κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα GPS.
- 2 Όταν σας ζητηθεί να πλοηγηθείτε στην τελευταία γνωστή τοποθεσία της συσκευής σας, επιλέξτε το .
- 3 Πλοηγηθείτε στην τοποθεσία στο χάρτη ([Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη, σελίδα 138](#)).
- 4 Πατήστε  για να δείτε μια πυξίδα που δείχνει την τοποθεσία (προαιρετικά).
- 5 Όταν το ρολόι σας βρεθεί σε εμβέλεια εντός Bluetooth από το τηλέφωνό σας, εμφανίζεται στην οθόνη η ισχύς του σήματος Bluetooth.
Η ισχύς του σήματος αυξάνεται καθώς πλησιάζετε προς το τηλέφωνο.

Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi

Το Η συνδεσιμότητα

Αποστολές δεδομένων δραστηριοτήτων στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε: Αποστέλλει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect, μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

Περιεχόμενο ήχου: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε περιεχόμενο ήχου από τρίτους παρόχους.

Ενημερώσεις πορείας: Σας επιτρέπει να κατεβάζετε και να εγκαθιστάτε ενημερώσεις για γήπεδα γκολφ.

Λήψεις χαρτών: Σας επιτρέπει να κατεβάζετε και να εγκαθιστάτε χάρτες.

Ενημερώσεις λογισμικού: Μπορείτε να κάνετε λήψη και εγκατάσταση του πιο πρόσφατου λογισμικού.

Ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης: Μπορείτε να αναζητάτε και να επιλέγετε ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Την επόμενη φορά που το ρολόι σας θα συνδεθεί σε Wi-Fi, τα αρχεία θα σταλούν στο ρολόι σας.

Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi

Πρέπει να συνδέσετε το ρολόι σας στην εφαρμογή Garmin Connect του τηλεφώνου σας ή στην εφαρμογή Garmin Express™ του υπολογιστή σας για να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Wi-Fi > Τα δίκτυά μου > Αναζήτηση για δίκτυα**.
Το ρολόι εμφανίζει μια λίστα με τα κοντινά δίκτυα Wi-Fi.
- 3 Επιλέξτε ένα δίκτυο.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για το δίκτυο.

Το ρολόι συνδέεται στο δίκτυο και το δίκτυο προστίθεται στη λίστα αποθηκευμένων δικτύων. Το ρολόι επανασυνδέεται σε αυτό το δίκτυο αυτόματα όταν είναι εντός εμβέλειας.

Garmin Share

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με το άτομο στο οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες σας.

Η λειτουργία Garmin Share σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία Bluetooth για ασύρματη κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συμβατές συσκευές Garmin. Με το Garmin Share ενεργοποιημένο και συμβατές συσκευές Garmin εντός εμβέλειας μεταξύ τους, μπορείτε να επιλέξετε αποθηκευμένες τοποθεσίες, διαδρομές και ασκήσεις για μεταφορά σε άλλη συσκευή μέσω απευθείας, ασφαλούς σύνδεσης μεταξύ συσκευών, χωρίς να απαιτείται τηλέφωνο ή συνδεσιμότητα Wi-Fi.

Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η τεχνολογία Bluetooth πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συμβατές συσκευές, και πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 m (10 ft.) μεταξύ τους. Όταν σας ζητηθεί, πρέπει επίσης να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για την κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συσκευές Garmin που χρησιμοποιούν το Garmin Share.

Το ρολόι Forerunner μπορεί να στέλνει και να λαμβάνει δεδομένα όταν είναι συνδεδεμένο σε άλλη συμβατή συσκευή Garmin (*Λήψη δεδομένων με το Garmin Share, σελίδα 124*). Μπορείτε επίσης να μεταφέρετε τα δεδομένα σας μεταξύ διαφορετικών συσκευών. Για παράδειγμα, μπορείτε να κοινοποιείτε αγαπημένες διαδρομές από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge στο συμβατό ρολόι Garmin που διαθέτετε.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Garmin Share > Κοινή χρήση**.
- 3 Επιλέξτε μια κατηγορία και κατόπιν ένα στοιχείο.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κοινή χρήση**.
 - Πατήστε **Προσθ. περισσ. > Κοινή χρήση** για να επιλέξετε περισσότερα από ένα στοιχεία για κοινοποίηση.
- 5 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές.
- 6 Επιλέξτε μια συσκευή.
- 7 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταιριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το .
- 8 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 9 Επιλέξτε **Επαν. κοινοπ.** για κοινοποίηση των ίδιων στοιχείων σε άλλον χρήστη (προαιρετικά).
- 10 Επιλέξτε **Τέλος**.

Λήψη δεδομένων με το Garmin Share

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η τεχνολογία Bluetooth πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συμβατές συσκευές, και πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 m (10 ft.) μεταξύ τους. Όταν σας ζητηθεί, πρέπει επίσης να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για την κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συσκευές Garmin που χρησιμοποιούν το Garmin Share.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε το **Garmin Share**.
- 3 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές εντός εμβέλειας.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταιριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το .
- 6 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 7 Επιλέξτε **Τέλος**.

Ρυθμίσεις του Garmin Share

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Garmin Share**.

Κατάσταση: Επιτρέπει στο ρολόι να στέλνει και να λαμβάνει στοιχεία μέσω του Garmin Share.

Διαγραφή συσκευών από τη μνήμη: Καταργεί όλες τις συσκευές στις οποίες είχε προηγουμένως κοινοποιήσει στοιχεία το ρολόι.

Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή

Μπορείτε να συνδέσετε το ρολόι σας σε πολλές εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή Garmin, χρησιμοποιώντας τον ίδιο λογαριασμό Garmin.

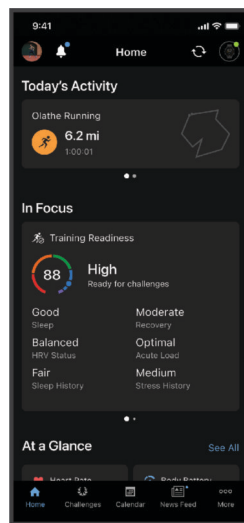
Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέεστε με τους φίλους σας στο Garmin Connect. Το Garmin Connect σάς παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές, κολύμβηση, πεζοπορία, τρίαθλο και άλλα. Για να εγγραφείτε για έναν δωρεάν λογαριασμό, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας (garmin.com/connectapp) ή να μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας: Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας δραστηριότητας στο ρολόι σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε και να διατηρείτε αυτά τα δεδομένα για όσο διάστημα θέλετε.

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, συμπεριλαμβανομένων του χρόνου, της απόστασης, του υψομέτρου, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, του ρυθμού βημάτων, της δυναμικής τρεξίματος, μια υπερκείμενη προβολή χάρτη, γραφήματα ρυθμού και ταχύτητας, καθώς και προσαρμόσιμες αναφορές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ορισμένα δεδομένα απαιτείται κάποιο προαιρετικό αξεσουάρ, όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.



Προγραμματισμός της προπόνησής σας: Μπορείτε να επιλέξετε ένα στόχο φυσικής κατάστασης και να φορτώσετε ένα από τα ημερήσια προγράμματα προπόνησης.

Παρακολούθηση της προόδου σας: Μπορείτε να παρακολουθείτε τα ημερήσια βήματά σας, να συμμετέχετε σε φιλικούς διαγωνισμούς με τα άτομα με τα οποία σχετίζεστε και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας: Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να μοιράζεστε συνδέσμους για τις δραστηριότητές σας.

Διαχείριση των ρυθμίσεών σας: Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας και τις ρυθμίσεις χρήστη από τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Συνδρομή Garmin Connect+

Μπορείτε να βελτιώσετε τα δεδομένα, τις συνδέσεις και την προπόνηση που είναι διαθέσιμα στον λογαριασμό σας Garmin Connect με μια συνδρομή Garmin Connect+. Για να εγγραφείτε, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Connect από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας ή να επισκεφθείτε τη διεύθυνση connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Λάβετε πληροφορίες τεχνητής νοημοσύνης σχετικά με τα δεδομένα και τις δραστηριότητές σας, συμπεριλαμβανομένης της διατροφής.

LiveTrack+: Στείλτε μηνύματα κειμένου LiveTrack, λάβετε μια εξατομικευμένη σελίδα προφίλ και δείτε προηγούμενες περιόδους δραστηριότητας LiveTrack.

Παρακολούθηση Garmin Trails: Αποκτήστε πρόσβαση σε μονοπάτια και διαδρομές εξωτερικού χώρου που συνιστώνται από τις βάσεις δεδομένων Garmin και άλλους χρήστες Garmin με εικόνες, αξιολογήσεις, αναφορές ταξιδιού και πολλά άλλα.

Παρακολούθηση δραστηριοτήτων εσωτερικού χώρου: Δείτε τα δεδομένα δραστηριοτήτων και ασκήσεων εσωτερικού χώρου σε πραγματικό χρόνο, το οποίο σας επιτρέπει να προσαρμόσετε την απόδοσή σας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Πίνακας απόδοσης: Δείτε τα δεδομένα προπόνησής σας με τον δικό σας τρόπο με προσαρμοσμένα διαγράμματα και γραφήματα, όπως μετρήσεις διατροφής.

Λειτουργίες κοινωνικής δικτύωσης: Αποκτήστε πρόσβαση σε αποκλειστικά μετάλλια, αναμετρήσεις για μετάλλια και διπλάσιους πόντους για αναμετρήσεις. Μπορείτε να ενημερώσετε το avatar του προφίλ σας με προσαρμόσιμα πλαίσια.

Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect

Μετά τη σύζευξη του ρολογιού σας με το τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 119](#)), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να αποστείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

1 Επαληθεύστε ότι η εφαρμογή Garmin Connect εκτελείται στο τηλέφωνό σας.

2 Τοποθετήστε το ρολόι σας σε απόσταση έως 10 m (30 ft.) από το τηλέφωνό σας.

Το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect και τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 119](#)).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 126](#)).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι σας.

Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης

Όταν χρησιμοποιείτε περισσότερες από μία συσκευές Garmin με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να επιλέξετε ποια συσκευή είναι η κύρια προέλευση δεδομένων για καθημερινή χρήση και για σκοπούς προπόνησης.

Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ρυθμίσεις**.

Κύρια συσκευή προπόνησης: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για μετρήσεις προπόνησης, όπως η κατάσταση προπόνησης και η εστίαση φορτίου.

Κύρια φορετή συσκευή: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για τις καθημερινές μετρήσεις υγείας, όπως τα βήματα και ο ύπνος. Αυτή θα πρέπει να είναι το ρολόι που φοράτε πιο συχνά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να συγχρονίζετε συχνά με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης

Μπορείτε να συγχρονίσετε δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από άλλες συσκευές Garmin με το ρολόι σας Forerunner μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect. Αυτό επιτρέπει στο ρολόι σας να εμφανίζει με περισσότερη ακρίβεια την προπόνηση και τη φυσική σας κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε μια διαδρομή με ποδήλατο με έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητας και το χρόνο ανάκαμψης στο ρολόι Forerunner.

Συγχρονίστε το ρολόι Forerunner και άλλες συσκευές Garmin στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε μια κύρια συσκευή προπόνησης και μια κύρια φορετή συσκευή στην εφαρμογή Garmin Connect ([Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης, σελίδα 126](#)).

Οι πρόσφατες δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες συσκευές σας Garmin εμφανίζονται στο ρολόι Forerunner.

Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας

Η εφαρμογή Garmin Express συνδέει το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect μέσω υπολογιστή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και για να στείλετε δεδομένα, όπως ασκήσεις ή προγράμματα προπόνησης, από τον ιστότοπο Garmin Connect στο ρολόι σας. Μπορείτε, επίσης, να προσθέσετε μουσική στο ρολόι σας ([Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου, σελίδα 153](#)). Μπορείτε, επίσης, να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού και να διαχειριστείτε τις εφαρμογές σας Connect IQ.

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/express.
- 3 Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express.
- 4 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express και επιλέξτε **Προσθήκη συσκευής**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect και πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 3 Μην αποσυνδέσετε τη συσκευή σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν έχετε ρυθμίσει ήδη τη συσκευή σας με συνδεσιμότητα Wi-Fi, το Garmin Connect μπορεί να πραγματοποιήσει αυτόματα λήψη διαθέσιμων ενημερώσεων λογισμικού στη συσκευή σας όταν συνδεθεί μέσω Wi-Fi.

Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 72](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε **Συγχρονισμός**.

Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε εφαρμογές Connect IQ, πεδία δεδομένων, γρήγορες ματιές, παρόχους μουσικής, καντράν ρολογιού και άλλα στο ρολόι σας χρησιμοποιώντας το κατάστημα Connect IQ στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας (garmin.com/connectiqapp).

Εικόνες ρολογιών: Προσαρμόστε την εμφάνιση του ρολογιού.

Εφαρμογές συσκευής: Προσθέτουν διαδραστικές λειτουργίες στο ρολόι σας, όπως γρήγορες ματιές και νέους τύπους δραστηριοτήτων εξωτερικού χώρου και φυσικής κατάστασης.

Πεδία δεδομένων: Κατεβάστε νέα πεδία δεδομένων που παρουσιάζουν δεδομένα αισθητήρων, δραστηριότητας και ιστορικού με νέους τρόπους. Μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων Connect IQ σε ενσωματωμένες λειτουργίες και σελίδες.

Μουσική: Προσθέστε παρόχους μουσικής στο ρολόι σας.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect IQ, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού Forerunner με το τηλέφωνό σας ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 119](#)).

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Connect IQ.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση apps.garmin.com και συνδεθείτε.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ και πραγματοποιήστε λήψη της.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Garmin Explore™

Ο ιστότοπος Garmin Explore και η εφαρμογή σας επιτρέπουν να σχεδιάσετε διαδρομές, σημεία και συλλογές, να προγραμματίσετε ταξίδια, να συγχρονίσετε διαδρομές, να αποστείλετε δραστηριότητες και να χρησιμοποιήσετε τον χώρο αποθήκευσης στο cloud. Προσφέρει δυνατότητες προγραμματισμού ταξιδιών για προχωρημένους, σε σύνδεση και εκτός σύνδεσης, για να μπορείτε να κάνετε κοινή χρήση και συγχρονισμό δεδομένων με τη συμβατή συσκευή Garmin που διαθέτετε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για να κατεβάσετε χάρτες για πρόσβαση χωρίς σύνδεση στο Internet και, στη συνέχεια, για να πλοηγηθείτε οπουδήποτε χωρίς τη χρήση υπηρεσίας κινητής τηλεφωνίας.

Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Explore από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας (garmin.com/exploreapp) ή μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση explore.garmin.com.

Εφαρμογή Garmin Messenger

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Οι λειτουργίες inReach της εφαρμογής Garmin Messenger στο τηλέφωνό σας, όπως η SOS, η παρακολούθηση και το Καιρός inReach™, δεν είναι διαθέσιμες χωρίς συνδεδεμένη συσκευή inReach και ενεργό πρόγραμμα υπηρεσίας inReach. Πρέπει πάντα να δοκιμάζετε την εφαρμογή σε εξωτερικό χώρο προτού τη χρησιμοποιήσετε σε ταξίδι.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι μη δορυφορικές λειτουργίες ανταλλαγής μηνυμάτων της εφαρμογής Garmin Messenger στο τηλέφωνό σας δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως κύρια μέθοδος για τη λήψη βοήθειας έκτακτης ανάγκης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η εφαρμογή λειτουργεί τόσο μέσω Internet (μέσω ασύρματης σύνδεσης ή δεδομένων κινητής τηλεφωνίας στο τηλέφωνό σας) όσο και μέσω του δορυφορικού δικτύου. Εάν χρησιμοποιείτε δεδομένα κινητής τηλεφωνίας, το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Εάν βρίσκεστε σε περιοχή χωρίς κάλυψη δικτύου, πρέπει να διαθέτετε ένα ενεργό πρόγραμμα υπηρεσίας inReach για να μπορεί η συσκευή σας να χρησιμοποιεί το δορυφορικό δίκτυο.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για να στείλετε μηνύματα σε άλλους χρήστες της εφαρμογής Garmin Messenger, συμπεριλαμβανομένων φίλων και συγγενών χωρίς συσκευές Garmin. Οποιοσδήποτε μπορεί να κάνει λήψη της εφαρμογής και να συνδέσει το τηλέφωνό του, ώστε να μπορεί να επικοινωνεί με άλλους χρήστες της εφαρμογής μέσω του Internet (δεν απαιτείται σύνδεση με κωδικούς). Οι χρήστες της εφαρμογής μπορούν επίσης να δημιουργούν νήματα ομαδικών μηνυμάτων με άλλους αριθμούς τηλεφώνου SMS. Τα νέα μέλη που προστίθενται στο ομαδικό μήνυμα μπορούν να κάνουν λήψη της εφαρμογής για να βλέπουν τι λένε οι άλλοι.

Για τα μηνύματα που στέλνονται μέσω ασύρματης σύνδεσης ή σύνδεσης δεδομένων κινητής τηλεφωνίας από το τηλέφωνό σας δεν υπάρχουν χρεώσεις δεδομένων ή πρόσθετες χρεώσεις στο πρόγραμμα υπηρεσίας σας inReach. Για τα μηνύματα που λαμβάνονται μπορεί να υπάρχουν χρεώσεις, εάν επιχειρηθεί παράδοση μηνύματος και μέσω του δορυφορικού δικτύου και μέσω του Internet. Για τα μηνύματα κειμένου ισχύουν οι τυπικές χρεώσεις του προγράμματος δεδομένων κινητής τηλεφωνίας σας.

Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Messenger στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/messengerapp).

Εφαρμογή Garmin Golf™

Η εφαρμογή Garmin Golf σας επιτρέπει να στέλνετε πίνακες βαθμολογίας από τη συσκευή σας Forerunner, ώστε να βλέπετε λεπτομερή στατιστικά στοιχεία και αναλύσεις βολών. Οι παίκτες γκολφ μπορούν να ανταγωνίζονται μεταξύ τους σε διαφορετικά γήπεδα χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Golf. Περισσότερα από 43.000 γήπεδα διαθέτουν πίνακες κορυφαίων, στους οποίους μπορούν όλοι να συμμετέχουν. Μπορείτε να οργανώνετε τουρνουά και να προσκαλείτε άλλους παίκτες σε αναμετρήσεις. Με μια συνδρομή Garmin Golf, μπορείτε να προβάλετε δεδομένα περιγραμμάτων green στο τηλέφωνό σας και στη συσκευή Forerunner.

Η εφαρμογή Garmin Golf συγχρονίζει τα δεδομένα σας με το λογαριασμό Garmin Connect σας. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Golf στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/golfapp).

Λειτουργίες επικέντρωσης

Οι λειτουργίες επικέντρωσης προσαρμόζουν τις ρυθμίσεις και τη συμπεριφορά του ρολογιού σε διάφορες περιστάσεις, όπως κατά τον ύπνο και τις δραστηριότητες. Όταν αλλάζετε τις ρυθμίσεις με ενεργοποιημένη μια λειτουργία επικέντρωσης, οι ρυθμίσεις ενημερώνονται μόνο για τη συγκεκριμένη λειτουργία επικέντρωσης.

Προσαρμογή προεπιλεγμένης λειτουργίας επικέντρωσης

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Λειτουργίες επικέντρωσης**.

3 Επιλέξτε μια λειτουργία επικέντρωσης.

4 Ορίστε μια επιλογή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι όλες οι επιλογές διαθέσιμες για όλες τις λειτουργίες επικέντρωσης.

- Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία επικέντρωσης.
- Επιλέξτε **Πρόγραμμα** για να διαμορφώσετε το χρονοδιάγραμμα.
- Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού** για να αλλάξετε το καντράν του ρολογιού.
- Επιλέξτε **Δορυφόροι** για να ορίσετε τα δορυφορικά συστήματα GNSS που θα χρησιμοποιούνται για όλες τις δραστηριότητες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση **Δορυφόροι** για μεμονωμένες δραστηριότητες (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 59*).

- Επιλέξτε **Φωνητικές ειδοποιήσεις** για να ενεργοποιήσετε τις φωνητικές ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων (*Αναπαραγωγή φωνητικών ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σελίδα 64*).
- Στην ενότητα **Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις**, ορίστε μια επιλογή για να διαμορφώσετε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου, τις ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας ή τις ειδοποιήσεις συστήματος (*Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων, σελίδα 107*).
- Στην ενότητα **Ήχος και δόνηση**, ορίστε μια επιλογή για να διαμορφώσετε ήχους ειδοποίησης και ρυθμίσεις δόνησης (*Ρυθμίσεις ήχου και δόνησης, σελίδα 110*).
- Στην ενότητα **Οθόνη και φωτεινότητα**, ορίστε μια επιλογή για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις οθόνης (*Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 111*).
- Για να προσθέσετε περισσότερες προσαρμογές, επιλέξτε **Προσθήκη**.
- Για να καταργήσετε τη λειτουργία επικέντρωσης, επιλέξτε **Δ. τομ. επικ..**
- Για να επαναφέρετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις, επιλέξτε **Προεπιλογές**.

Δημιουργία προσαρμοσμένης λειτουργίας επικέντρωσης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Λειτουργίες επικέντρωσης > Προσθήκη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Τυπική** για να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη λειτουργία επικέντρωσης για χρήση ανά πάσα στιγμή.
 - Επιλέξτε **Δραστηριότητα** για να διαμορφώσετε μια λειτουργία επικέντρωσης για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα.
- 4 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για τη λειτουργία επικέντρωσης και επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε εικονίδιο και χρώμα.
- 6 Επιλέξτε τη νέα προσαρμοσμένη λειτουργία επικέντρωσης.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες και για τις δύο λειτουργίες επικέντρωσης Τυπική και Δραστηριότητα.

 - Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία επικέντρωσης.
 - Επιλέξτε **Πρόγραμμα** για να διαμορφώσετε το χρονοδιάγραμμα.
 - Επιλέξτε **Ενεργοποιείται αυτόματα** για να επιλέξετε ποια δραστηριότητα θα ενεργοποιεί την προσαρμοσμένη λειτουργία επικέντρωσης σε δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε **Όνομα** για να επεξεργαστείτε το όνομα της προσαρμοσμένης λειτουργίας επικέντρωσης.
 - Επιλέξτε **Εικονίδιο** για να επεξεργαστείτε το σύμβολο εικονιδίου και το χρώμα της προσαρμοσμένης λειτουργίας επικέντρωσης.
 - Επιλέξτε **Προσθήκη > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις** για να διαμορφώσετε τις ειδοποιήσεις και τις προειδοποιήσεις του τηλεφώνου και του ρολογιού (*Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων, σελίδα 107*).
 - Επιλέξτε **Προσθήκη > Ήχος και δόνηση** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις για τους ήχους, την ένταση ήχου και τη δόνηση (*Ρυθμίσεις ήχου και δόνησης, σελίδα 110*).
 - Επιλέξτε **Προσθήκη > Οθόνη και φωτεινότητα** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις της οθόνης (*Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 111*).
- 8 Επιλέξτε **Τέλος**.

Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Υγεία & ευεξία**.

Καρδ. παλ. καρπ.: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις του αισθητήριου καρδιακών παλμών στον καρπό (*Ρυθμίσεις αισθητήριου καρδιακών παλμών στον καρπό, σελίδα 133*).

Παλμικό οξύμετρο: Επιλέγει τη λειτουργία παλμικού οξύμετρου (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξύμετρου, σελίδα 135*).

Move IQ: Ενεργοποιεί τη χρήση των συμβάντων Move IQ®. Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στη λωρίδα χρόνου σας. Τα συμβάντα Move IQ εμφανίζουν τύπο δραστηριότητας και διάρκεια, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων ή στη ροή ειδήσεων. Για περισσότερες λεπτομέρειες και ακρίβεια, μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συσκευή σας.

Καρδ. παλ. καρπ.

Το ρολόι σας διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό και μπορείτε να βλέπετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στη γρήγορη ματιά καρδιακών παλμών (*Προβολή γρήγορων ματιών, σελίδα 77*).

Το ρολόι είναι επίσης συμβατό με αισθητήρια καρδιακών παλμών στήθους. Αν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους κατά την έναρξη μιας δραστηριότητας, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Τοποθέτηση του ρολογιού

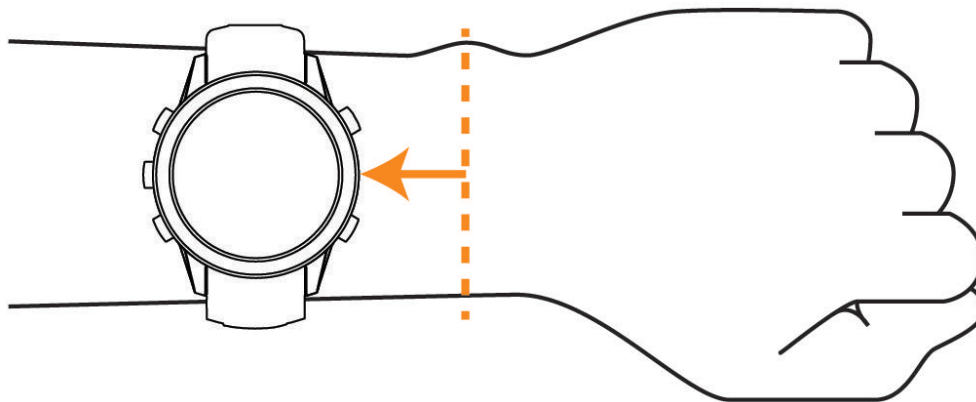
⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό.

Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε το ρολόι ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε. Για να λαμβάνετε ενδείξεις από το παλμικό οξύμετρο, θα πρέπει να παραμένετε τελείως ακίνητοι.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο οπτικός αισθητήρας βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών](#), σελίδα 132.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου](#), σελίδα 135.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Περιμένετε μέχρι το εικονίδιο ❤ να παραμένει σταθερά αναμμένο προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά και λάβετε μια ένδειξη καρδιακών παλμών πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Υγεία & ευεξία > Καρδ. παλ. καρπ.**

Κατάσταση: Ενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό. Η προεπιλεγμένη τιμή είναι Αυτόματα, η οποία χρησιμοποιεί αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Απενεργοποιώντας το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, απενεργοποιείται επίσης ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου από τον καρπό. Μπορείτε να εκτελέσετε μια μη αυτόματη μέτρηση από τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.

Εναλλαγή πηγής: Επιλέγει την καλύτερη πηγή δεδομένων καρδιακών παλμών όταν φοράτε το ρολόι σας και ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών: Μεταδίδει τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 133*).

Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών

Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από το ρολόι σας και να τα βλέπετε σε αντιστοιχισμένες συσκευές. Η αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας, ώστε να μεταδίδονται αυτόματα τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 59*). Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια συσκευή Edge όσο κάνετε ποδήλατο.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Υγεία & ευεξία > Καρδ. παλ. καρπ. > Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών**.

- Πατήστε παρατεταμένα το  για να ανοίξετε το μενού στοιχείων ελέγχου και επιλέξτε .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 72*).

2 Πατήστε το .

Το ρολόι ξεκινά την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

3 Αντιστοιχίστε το ρολόι σας με τη συμβατή συσκευή σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.

4 Πατήστε το  για να σταματήσετε τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

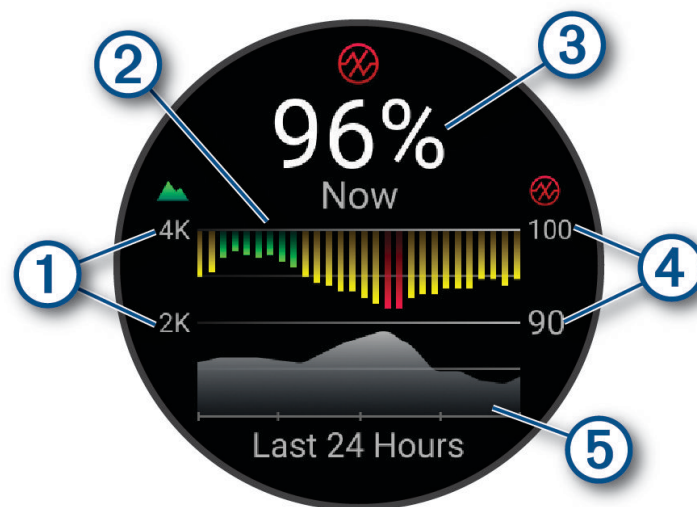
Παλμικό οξύμετρο

Το ρολόι διαθέτει παλμικό οξύμετρο καρπού για τη μέτρηση του περιφερικού κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας (SpO2). Καθώς αυξάνεται το υψόμετρο, το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας μπορεί να μειωθεί. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται σε υψηλά υψόμετρα για αλπικά αθλήματα και εξορμήσεις.

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου (*Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 135*). Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις ολόήμερες ενδείξεις (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 135*). Όταν βλέπετε στην οθόνη τη γρήγορη ματιά του παλμικού οξυμέτρου ενώ δεν κινείστε, το ρολόι σας αναλύει τον κορεσμό οξυγόνου και το υψόμετρο στο οποίο βρίσκεστε. Το προφίλ υψομέτρου βοηθά στην υπόδειξη του τρόπου αλλαγής των ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου σε σχέση με το υψόμετρό σας.

Στο ρολόι, η ένδειξη παλμικού οξυμέτρου εμφανίζεται ως ποσοστό κορεσμού οξυγόνου με χρώμα στο γράφημα. Στον λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις ενδείξεις παλμικού οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.



①	Η κλίμακα υψομέτρου.
②	Ένα γράφημα των ενδείξεων μέσου κορεσμού οξυγόνου για τις τελευταίες 24 ώρες.
③	Η πιο πρόσφατη ένδειξη κορεσμού οξυγόνου.
④	Η κλίμακα ποσοστού κορεσμού οξυγόνου.
⑤	Ένα γράφημα των ενδείξεων υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.

Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου. Η γρήγορη ματιά εμφανίζει το πιο πρόσφατο ποσοστό κορεσμού οξυγόνου στο αίμα, ένα γράφημα των ωριαίων μέσων ενδείξεων για τις τελευταίες 24 ώρες και ένα γράφημα του υπομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά την πρώτη προβολή της γρήγορης ματιάς παλμικού οξυμέτρου, το ρολόι πρέπει να λάβει δορυφορικά σήματα για τον προσδιορισμό του υπομέτρου. Θα πρέπει να βγείτε έξω και να περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

- 1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, πατήστε το  από το καντράν του ρολογιού, για να δείτε τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.
- 2 Πατήστε  για να δείτε τις λεπτομέρειες της γρήγορης ματιάς και να ξεκινήσετε μια μέτρηση παλμικού οξυμέτρου.
- 3 Παραμείνετε ακίνητοι για έως 30 δευτερόλεπτα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να λάβει μια ένδειξη κορεσμού οξυμέτρου, εμφανίζεται ένα μήνυμα αντί για ένα ποσοστό. Μπορείτε να το ελέγξετε ξανά μετά από μερικά λεπτά αδράνειας. Για βέλτιστα αποτελέσματα, διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα σας.
- 4 Πατήστε  για να δείτε ένα γράφημα των ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου των τελευταίων επτά ημερών.

Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Υγεία & ευεξία > Παλμικό οξύμετρο**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ενεργοποιήσετε μετρήσεις ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα στη διάρκεια της ημέρας, επιλέξτε **Όλη την ημέρα**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενεργοποίηση της λειτουργίας **Όλη την ημέρα** μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.
 - Για να ενεργοποιήσετε τις συνεχείς μετρήσεις ενώ κοιμάστε, επιλέξτε **Κατά τη διάρκεια του ύπνου**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ασυνήθιστες θέσεις ύπνου μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογικές, χαμηλές ενδείξεις SpO2 στη διάρκεια του ύπνου.
 - Για να απενεργοποιήσετε τις αυτόματες μετρήσεις, επιλέξτε **Κατ' απαίτηση**.

Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου είναι ασυνεπή ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Παραμείνετε ακίνητοι ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Χρησιμοποιήστε λουράκι σιλικόνης ή νάιλον.
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Αυτόματος στόχος

Η συσκευή σας δημιουργεί αυτόματα έναν ημερήσιο στόχο βημάτων με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, η συσκευή εμφανίζει την πρόδοό σας προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου.

Εάν επιλέξετε να μην χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματου στόχου, μπορείτε να ορίσετε έναν εξατομικευμένο στόχο βημάτων από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα, ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το τρέξιμο.

Το ρολόι παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει τον χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης απαιτούνται δεδομένα καρδιακών παλμών). Το ρολόι αθροίζει τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας μέτριας έντασης με τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας αυξημένης έντασης. Τα συνολικά λεπτά της δραστηριότητας αυξημένης έντασης διπλασιάζονται όταν προστίθενται.

Απόκτηση λεπτών έντασης

Το ρολόι Forerunner υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, το ρολόι υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

- Ξεκινήστε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για τον πιο ακριβή υπολογισμό των λεπτών έντασης.
- Φορέστε το ρολόι σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τον ύπνο σας και παρακολουθεί την κίνησή σας κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας στις ρυθμίσεις της εφαρμογής Garmin Connect ή του ρολογιού (*Λειτουργίες επικέντρωσης, σελίδα 129*). Τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο περιλαμβάνουν τις συνολικές ώρες ύπνου, τα στάδια του ύπνου, την κίνηση στον ύπνο και τη βαθμολογία ύπνου. Ο σύμβουλος ύπνου σας παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 73*). Οι σύντομοι ύπνοι προστίθενται στα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας και μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ανάκαμψη. Μπορείτε να δείτε αναλυτικά στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (*Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 68*).

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

- 1 Φορέστε το ρολόι σας ενώ κοιμάστε.
- 2 Μεταφορτώστε τα δεδομένα παρακολούθησης του ύπνου σας στον λογαριασμό Garmin Connect σας (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 126*).

Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Μπορείτε να βλέπετε πληροφορίες για τον ύπνο, συμπεριλαμβανομένων των σύντομων ύπνων, στο ρολόι Forerunner (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 73*).

Παραλλαγές αναπνοής

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσκευή Forerunner δεν αποτελεί ιατροτεχνολογικό προϊόν και δεν προορίζεται για χρήση στο πλαίσιο διάγνωσης ή παρακολούθησης καμίας ιατρικής πάθησης. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Ο οπτικός αισθητήρας καρδιακών παλμών της συσκευής Forerunner διαθέτει λειτουργία παλμικού οξυμέτρου που μπορεί να μετρήσει τις διακυμάνσεις της αναπνοής σας κατά τη διάρκεια της νύχτας. Οι πληροφορίες για τις διακυμάνσεις της αναπνοής παρέχονται για να ενισχύσουν την επίγνωση του περιβάλλοντος του ύπνου σας και της γενικής ευεξίας σας. Οι περιστασιακές ή συχνές διακυμάνσεις αναπνοής μπορεί να οφείλονται στους ατομικούς παράγοντες του τρόπου ζωής σας ή στο περιβάλλον ύπνου. Επικοινωνήστε με το γιατρό ή τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας εάν ανησυχείτε για το επίπεδο των διακυμάνσεων της αναπνοής σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση ύπνου με παλμικό οξυμέτρο για την ανίχνευση παραλλαγών αναπνοής (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 135*).

Η γρήγορη ματιά βαθμολογίας ύπνου εμφανίζει τα τρέχοντα δεδομένα παραλλαγών αναπνοής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στη λίστα γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 77*).

Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις παραλλαγές αναπνοής, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών.

Χάρτης

Στο ρολόι μπορούν να εμφανίζονται διάφοροι τύποι δεδομένων χάρτη Garmin, όπως τοπογραφικά περιγράμματα, κοντινά σημεία ενδιαφέροντος, χάρτες χιονοδρομικών κέντρων και γήπεδα γκολφ. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Διαχείριση χαρτών για να κάνετε λήψη επιπλέον χαρτών ή να διαχειριστείτε την αποθήκευση χαρτών.

Για να αγοράσετε πρόσθετα δεδομένα χάρτη και να προβάλετε πληροφορίες συμβατότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/maps.

Το  αντιπροσωπεύει την τοποθεσία σας στον χάρτη. Κατά την πλοήγηση προς έναν προορισμό, η πορεία σας επισημαίνεται με μια γραμμή στον χάρτη.

Προβολή του χάρτη

- 1 Κάντε μια επιλογή για το άνοιγμα του χάρτη:
 - Πατήστε το  και επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε τον χάρτη χωρίς να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.
 - Βγείτε σε εξωτερικό χώρο, ξεκινήστε μια δραστηριότητα GPS (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 22*) και μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη χάρτη.
- 2 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι να εντοπίσει δορυφόρους το ρολόι.
- 3 Κάντε μια επιλογή για μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη:
 - Στην εφαρμογή **Χάρτης**, επιλέξτε **+** ή **-**.
 - Σε μια δραστηριότητα, σύρετε προς τα κάτω για να ξεκλειδώσετε την οθόνη αφής (αν είναι απαραίτητο), πατήστε τον χάρτη και επιλέξτε **+** ή **-**.
 - Σε μια δραστηριότητα, πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Στοιχεία ελέγχου χάρτη** και επιλέξτε **+** ή **-**.
- 4 Κάντε μια επιλογή για μετατόπιση του χάρτη:
 - Σύρετε προς κάτω για να ξεκλειδώσετε την οθόνη αφής (αν είναι απαραίτητο), πατήστε τον χάρτη και σύρετε για να τοποθετήσετε το σταυρόνημα.
 - Στην εφαρμογή **Χάρτης**, επιλέξτε **≡ > Μετακίνηση/Ζουμ** και πατήστε το  για εναλλαγή μεταξύ μετατόπισης πάνω και κάτω, μετατόπισης αριστερά και δεξιά ή μεγέθυνσης/σμίκρυνσης. Μπορείτε να πατήσετε το  για έξοδο από τη λειτουργία μετατόπισης.
 - Σε μια δραστηριότητα, πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Στοιχεία ελέγχου χάρτη > ≡ > Μετακίνηση/Ζουμ**, και πατήστε το  για εναλλαγή μεταξύ μετατόπισης πάνω και κάτω, μετατόπισης αριστερά και δεξιά ή μεγέθυνσης/σμίκρυνσης. Μπορείτε να πατήσετε το  για έξοδο από τη λειτουργία μετατόπισης.

Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη

Μπορείτε να επιλέξετε οποιαδήποτε τοποθεσία στον χάρτη. Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τοποθεσία ή να ξεκινήσετε την πλοήγηση σε αυτήν.

- 1 Κάντε μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη για να τοποθετήσετε το σταυρόνημα (*Προβολή του χάρτη, σελίδα 138*).
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε την τοποθεσία ή τις συντεταγμένες στο κάτω μέρος της οθόνης, για να επιλέξετε το σημείο που υποδεικνύεται από το σταυρόνημα.
 - Πατήστε παρατεταμένα το  για να επιλέξετε το σημείο που υποδεικνύεται από το σταυρόνημα.
- 3 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς την τοποθεσία, επιλέξτε **Μετάβαση**.
 - Για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
 - Για να δείτε πληροφορίες σχετικά με την τοποθεσία, επιλέξτε **Ανασκόπηση**.

Ρυθμίσεις χάρτη

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο εμφάνισης του χάρτη στην εφαρμογή χάρτη και στις οθόνες δεδομένων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χάρτη για συγκεκριμένες δραστηριότητες αντί να χρησιμοποιήσετε τις ρυθμίσεις συστήματος ([Ρυθμίσεις δραστηριότητας](#), σελίδα 59).

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Χάρτης και πλοήγηση**.

Διαχείριση χαρτών: Εμφανίζει τις ληφθείσες εκδόσεις χάρτη και σας επιτρέπει να κάνετε λήψη επιπλέον χαρτών ([Διαχείριση χαρτών](#), σελίδα 139).

Σκούρα λειτουργία: Ρυθμίζει τα χρώματα του χάρτη σε λευκό ή μαύρο φόντο για ορατότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της νύχτας. Η επιλογή Αυτόματα προσαρμόζει τα χρώματα του χάρτη με βάση την ώρα της ημέρας.

Λειτουργία ναυτικού χάρτη: Ενεργοποιεί τον ναυτικό χάρτη κατά την εμφάνιση δεδομένων ναυσιπλοΐας. Με αυτή την επιλογή, τα διάφορα χαρακτηριστικά του χάρτη εμφανίζονται με διαφορετικά χρώματα, ώστε τα δεδομένα ναυσιπλοΐας να είναι πιο ευανάγνωστα και ο χάρτης να μοιάζει περισσότερο με έντυπο χάρτη.

Υψηλή αντίθεση: Ο χάρτης εμφανίζει δεδομένα με υψηλότερη αντίθεση, τα οποία είναι περισσότερο ευδιάκριτα σε πιο δύσκολα περιβάλλοντα.

Προσανατολισμός: Ρυθμίζει τον προσανατολισμό του χάρτη. Η επιλογή Προς Βορρά εμφανίζει τον Βορρά στο επάνω μέρος της οθόνης. Η επιλογή Προς πορεία εμφανίζει την τρέχουσα κατεύθυνση πορείας στο επάνω μέρος της οθόνης.

Αυτόματο ζουμ: Επιλέγει αυτόματα το επίπεδο ζουμ για βέλτιστη χρήση του χάρτη σας. Αν απενεργοποιήσετε αυτή την επιλογή, θα πρέπει να μεγεθύνετε/σμικρύνετε το χάρτη μόνοι σας.

Κλειδωμά σε δρόμο: Κλειδώνει το εικονίδιο θέσης που αναπαριστά τη θέση σας στο χάρτη, στην πλησιέστερη οδό.

Λεπτομέρεια: Ορίζει το επίπεδο των λεπτομερειών που εμφανίζονται στο χάρτη. Η εμφάνιση περισσότερων λεπτομερειών μπορεί να επιβραδύνει την επανασχεδίαση του χάρτη.

Σύνολο συμβόλων: Ρυθμίζει τα σύμβολα του χάρτη στη λειτουργία ναυσιπλοΐας. Η επιλογή NOAA εμφανίζει τα σύμβολα του γραφήματος της Εθνικής Υπηρεσίας Ωκεανών και Ατμόσφαιρας. Η επιλογή Διεθνής κουζίνα εμφανίζει τα σύμβολα του γραφήματος της Διεθνούς Ένωσης Αρχών Φάρων.

Διαχείριση χαρτών

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Χάρτης και πλοήγηση > Διαχείριση χαρτών**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να κατεβάσετε χάρτες κορυφαίας ποιότητας και να ενεργοποιήσετε τη συνδρομή σας στην υπηρεσία Outdoor Maps+ για αυτήν τη συσκευή, επιλέξτε **Outdoor Maps+** ([Λήψη χαρτών με Outdoor Maps+](#), σελίδα 140).
- Για να κατεβάσετε χάρτες TopoActive, επιλέξτε **Χάρτες TopoActive** ([Λήψη χαρτών TopoActive](#), σελίδα 140).

Λήψη χαρτών με Outdoor Maps+

Για να μπορέσετε να κατεβάσετε χάρτες στη συσκευή σας, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα ασύρματο δίκτυο ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 123](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Χάρτης και πλοήγηση > Διαχείριση χαρτών > Outdoor Maps+**.
- 3 Εάν χρειάζεται, πατήστε το  και επιλέξτε **Έλεγχος συνδρομής** για να ενεργοποιήσετε τη συνδρομή σας στο Outdoor Maps+ για αυτό το ρολόι.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για πληροφορίες σχετικά με την αγορά μιας συνδρομής, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/outdoormaps.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη χάρτη** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
Εμφανίζεται μια προεπισκόπηση της περιοχής του χάρτη.
- 5 Από τον χάρτη, ολοκληρώστε μία ή περισσότερες ενέργειες:
 - Μεταφέρετε το χάρτη για να δείτε διαφορετικές περιοχές.
 - Για σμίκρυνση και μεγέθυνση του χάρτη, ενώστε ή απομακρύνετε δύο δάχτυλα στην οθόνη αφής.
 - Επιλέξτε  και  για σμίκρυνση και μεγέθυνση του χάρτη.
- 6 Πατήστε το  και επιλέξτε το .
- 7 Επιλέξτε .
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επεξεργαστείτε το όνομα του χάρτη, επιλέξτε **Όνομα**.
 - Για να αλλάξετε τα επίπεδα χάρτη προς λήψη, επιλέξτε **Επίπεδα**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε  για να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με τα επίπεδα χάρτη.
 - Για να τροποποιήσετε την περιοχή του χάρτη, επιλέξτε **Επιλεγμένη περιοχή**.
- 9 Επιλέξτε  για να πραγματοποιήσετε λήψη του χάρτη.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να αποφευχθεί η εξάντληση της μπαταρίας, το ρολόι θέτει στην ουρά τη λήψη του χάρτη για αργότερα και η λήψη ξεκινά όταν συνδέσετε το ρολόι σε μια εξωτερική πηγή ρεύματος.

Λήψη χαρτών TopoActive

Για να μπορέσετε να κατεβάσετε χάρτες στη συσκευή σας, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα ασύρματο δίκτυο ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 123](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Χάρτης και πλοήγηση > Διαχείριση χαρτών > Χάρτες TopoActive > Προσθήκη χάρτη**.
- 3 Επιλέξτε ένα χάρτη.
- 4 Πατήστε το  και επιλέξτε **Λήψη**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να αποφευχθεί η εξάντληση της μπαταρίας, το ρολόι θέτει στην ουρά τη λήψη του χάρτη για αργότερα και η λήψη ξεκινά όταν συνδέσετε το ρολόι σε μια εξωτερική πηγή ρεύματος.

Διαγραφή χαρτών

Μπορείτε να καταργήσετε έναν χάρτη για να αυξήσετε τον διαθέσιμο χώρο αποθήκευσης της συσκευής.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Χάρτης και πλοήγηση > Διαχείριση χαρτών**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε **Χάρτες TopoActive**, επιλέξτε έναν χάρτη, πατήστε το  και επιλέξτε **Κατάργηση**.
 - Πατήστε **Outdoor Maps+**, επιλέξτε έναν χάρτη, πατήστε το  και επιλέξτε **Διαγραφή**.

Εμφάνιση και απόκρυψη δεδομένων χάρτη

Μπορείτε να επιλέξετε τα δεδομένα που θα εμφανίζονται στον χάρτη και να αποθηκεύσετε θέματα δεδομένων χάρτη για πολλές δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Επίπεδα χάρτη**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προσαρμόσετε τα δεδομένα του χάρτη για έναν τύπο δραστηριότητας, επιλέξτε **Θέμα δραστηριότητας** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
Οι αλλαγές που κάνετε στις ρυθμίσεις δεδομένων χάρτη αποθηκεύονται στο επιλεγμένο θέμα δραστηριότητας.
 - Για να επιλέξετε το εγκατεστημένο προϊόν χάρτη για προβολή, επιλέξτε **Τύπος χάρτη** και κατόπιν επιλέξτε ένα προϊόν χάρτη.
 - Για να ενεργοποιήσετε συγκεκριμένες λειτουργίες του χάρτη, όπως οι γραμμές δραστηριοτήτων ή οι αποθηκευμένες τοποθεσίες, επιλέξτε τη λειτουργία του χάρτη που θέλετε και κατόπιν επιλέξτε **Κατάσταση > Ενεργοποίηση**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **Εφαρμογή σε όλες τις δραστηριότητες** για να εφαρμόσετε τη ρύθμιση σε όλα τα θέματα δραστηριοτήτων.
 - Για να δείτε τις εκδόσεις των ληφθέντων χαρτών ή για να κάνετε λήψη πρόσθετων χαρτών, επιλέξτε **Λήψη περισσότερων χαρτών** ([Διαχείριση χαρτών, σελίδα 139](#)).

Πλοήγηση

Πλοήγηση σε προορισμό

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό ή να ακολουθήσετε μια διαδρομή.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση**.
- 5 Επιλέξτε κατηγορία.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες στα μηνύματα που εμφανίζονται στην οθόνη, για να επιλέξετε προορισμό.
- 7 Επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
- 8 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε κατά την παρακολούθηση της διαδρομής.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 9 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε την πλοήγηση.

Πλοήγηση προς ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος

Εάν τα δεδομένα χάρτη που είναι εγκατεστημένα στο ρολόι σας συμπεριλαμβάνουν σημεία ενδιαφέροντος, μπορείτε να πλοηγηθείτε σε αυτά.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Εξερεύνηση κοντά**.
Θα εμφανιστεί μια λίστα με τα σημεία ενδιαφέροντος που βρίσκονται κοντά στην τρέχουσα τοποθεσία σας.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια κατηγορία και, εάν χρειάζεται, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Πατήστε το  για να ανοίξετε το πληκτρολόγιο και εισαγάγετε ένα όνομα τοποθεσίας.
 - Επιλέξτε το  για να ανοίξετε το πληκτρολόγιο και εισαγάγετε ένα όνομα τοποθεσίας.
- 6 Επιλέξτε ένα σημείο ενδιαφέροντος από τα αποτελέσματα αναζήτησης.
- 7 Επιλέξτε το **Μετάβαση σε**.
- 8 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε καθώς ακολουθείτε τη διαδρομή.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 9 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε την πλοήγηση.

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της τρέχουσας δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή ή κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- 1 Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.
 - Εάν δεν διαθέτετε υποστηριζόμενο χάρτη ή εάν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή.
 - Εάν δεν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας χρησιμοποιώντας οδηγίες στροφή προς στροφή.



Στον χάρτη εμφανίζονται η τρέχουσα θέση σας ① και η διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσετε ②.

Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε θέση "Άνθρωπος στη θάλασσα"

Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια θέση "άνθρωπος στη θάλασσα" (MOB) και να ξεκινήσετε αυτόματα την πλοήγηση πίσω προς αυτήν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος των πλήκτρων για πρόσβαση στη λειτουργία MOB (*Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών, σελίδα 161*).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Τελευταία θέση MOB**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.

Διακοπή πλοήγησης

1 Κατά την πλοήγηση, ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε παρατεταμένα .
- Σύρετε προς τα δεξιά.

2 Επιλέξτε τον προορισμό.

Εμφανίζονται οι λεπτομέρειες του προορισμού.

3 Πατήστε παρατεταμένα .

4 Επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης**.

Η πλοήγηση προς τον προορισμό σας σταματά, αλλά η δραστηριότητα παραμένει ενεργή. Μπορείτε να πατήσετε το  για να επιστρέψετε στο χρονόμετρο δραστηριότητας.

Αποθήκευση θέσεων

Αποθήκευση της τοποθεσίας σας

Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία σας, για να πλοηγηθείτε ξανά σε αυτήν αργότερα, από την εφαρμογή Αποθηκευμένα (*Χρήση της εφαρμογής Αποθηκευμένα, σελίδα 14*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 72*).

1 Πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε .

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αποθήκευση μιας θέσης διπλού δικτύου

Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας χρησιμοποιώντας συντεταγμένες διπλού δικτύου για να πλοηγηθείτε ξανά στην ίδια θέση αργότερα.

1 Προσαρμόστε ένα κουμπί ή έναν συνδυασμό κουμπιών για τη λειτουργία **Διπλό πλέγμα** (*Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών, σελίδα 161*).

2 Κρατήστε πατημένο το κουμπί ή τον συνδυασμό κουμπιών που προσαρμόσατε, για να αποθηκεύσετε μια θέση διπλού δικτύου.

3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

4 Πατήστε το  για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία.

Μπορείτε να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες τοποθεσίας.

Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών τοποθεσίας σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με το άτομο στο οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες τοποθεσίας σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν η συσκευή Garmin που είναι συμβατή με τη διαδρομή είναι συνδεδεμένη με μια συσκευή iPhone® μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

Μπορείτε να κοινοποιήσετε πληροφορίες τοποθεσίας και δεδομένα από τους Χάρτες Apple® στη συμβατή συσκευή σας Garmin.

1 Από τους Χάρτες Apple, επιλέξτε μια τοποθεσία.

2 Επιλέξτε  > .

3 Εάν είναι απαραίτητο, από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε τη συσκευή Garmin.

Εμφανίζεται μια ειδοποίηση στην εφαρμογή Garmin Connect που υποδεικνύει ότι η τοποθεσία είναι πλέον διαθέσιμη στη συσκευή σας (*Εκκίνηση μιας δραστηριότητας GPS από κοινόχρηστη τοποθεσία, σελίδα 145*).

Εκκίνηση μιας δραστηριότητας GPS από κοινόχρηστη τοποθεσία

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να κοινοποιήσετε μια τοποθεσία από τους Χάρτες Apple στο ρολόι σας και να πλοηγηθείτε στη συγκεκριμένη τοποθεσία (*Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 145*).

1 Όταν λάβετε την ειδοποίηση τοποθεσίας στο ρολόι, επιλέξτε το .

Το ρολόι σας εμφανίζει πληροφορίες τοποθεσίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η τοποθεσία αποθηκεύεται στην εφαρμογή Αποθηκευμένα (*Χρήση της εφαρμογής Αποθηκευμένα, σελίδα 14*).

2 Επιλέξτε **Μετάβαση σε** και, κατόπιν, επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να προχωρήσετε στον προορισμό σας.

Πλοήγηση σε κοινόχρηστη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας

Αυτή η λειτουργία έχει σχεδιαστεί για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS. Εάν το GPS είναι απενεργοποιημένο για τη δραστηριότητά σας, μπορείτε να δείτε την τοποθεσία αργότερα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η τοποθεσία αποθηκεύεται στην εφαρμογή Αποθηκευμένα (*Χρήση της εφαρμογής Αποθηκευμένα, σελίδα 14*).

Μπορείτε να λαμβάνετε κοινοποιημένες τοποθεσίες στο ρολόι σας κατά τη διάρκεια μιας διαδικασίας GPS και να πλοηγείστε σε αυτές τις τοποθεσίες (*Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 145*).

1 Εάν εμφανιστεί ειδοποίηση για κοινοποιημένη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS, επιλέξτε το  για πλοήγηση σε αυτήν την κοινοποιημένη τοποθεσία.

2 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να προχωρήσετε στον προορισμό σας.

Διαδρομές

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η λειτουργία επιτρέπει στους χρήστες να κατεβάζουν πορείες που έχουν δημιουργηθεί από άλλους χρήστες. Η Garmin δεν παρέχει καμία εγγύηση σχετικά την ασφάλεια, την ακρίβεια, την αξιοπιστία, την πληρότητα ή την ενημέρωση των πορειών που δημιουργούνται από τρίτους. Αν χρησιμοποιήσετε ή βασιστείτε σε πορείες που δημιουργήθηκαν από τρίτους, αναλαμβάνετε την πλήρη ευθύνη.

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Αφού αποθηκευτεί στη συσκευή σας, μπορείτε να πλοηγηθείτε στη διαδρομή στη συσκευή σας.

Μπορείτε να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή απλώς επειδή είναι καλή. Για παράδειγμα, μπορείτε να αποθηκεύσετε και να ακολουθήσετε μια πολύ καλή διαδρομή με ποδήλατο προς την εργασία σας.

Μπορείτε επίσης να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή, για να προσπαθήσετε να πιάσετε ή να ξεπεράσετε στόχους απόδοσης που είχαν καθοριστεί στο παρελθόν. Για παράδειγμα, εάν η αρχική διαδρομή είχε ολοκληρωθεί σε 30 λεπτά, μπορείτε να αγωνιστείτε ενάντια σε ένα Virtual Partner, για να προσπαθήσετε να ολοκληρώσετε τη διαδρομή σε λιγότερα από 30 λεπτά.

Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect

Για να δημιουργήσετε μια διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), σελίδα 125).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Διαδρομές > Δημιουργία διαδρομής**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο διαδρομής.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να στείλετε αυτήν τη διαδρομή στη συσκευή σας ([Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη](#), σελίδα 146).

Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή που έχετε δημιουργήσει χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect στη συσκευή σας ([Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect](#), σελίδα 146).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Διαδρομές**.
- 3 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε τη συμβατή συσκευή σας.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στο ρολόι σας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Δημιουργία διαδρομής**.
- 5 Εισαγάγετε ένα όνομα με το πληκτρολόγιο.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να προσθέσετε τοποθεσίες.
- 7 Πατήστε το  και επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε τη διαδρομή.
- 8 Επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
- 9 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε καθώς ακολουθείτε τη διαδρομή.
- 10 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε την πλοήγηση.

Δημιουργία πορείας κυκλικής διαδρομής

Η συσκευή μπορεί να δημιουργήσει μια πορεία κυκλικής διαδρομής με βάση μια καθορισμένη απόσταση και κατεύθυνση πλοήγησης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Κυκλική πορεία**.
- 5 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε καθώς ακολουθείτε τη διαδρομή.
- 6 Εισαγάγετε τη συνολική απόσταση της πορείας.
- 7 Επιλέξτε μια κατεύθυνση.

Η συσκευή δημιουργεί έως τρεις πορείες. Μπορείτε να πατήσετε το  για να δείτε τις πορείες.
- 8 Πατήστε το  για να επιλέξετε μια πορεία.
- 9 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Μετάβαση**.
 - Για προβολή της πορείας στο χάρτη και μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
 - Για να δείτε μια λίστα με τις στροφές που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Βήμα προς βήμα**.
 - Για να δείτε ένα υψομετρικό διάγραμμα για την πορεία, επιλέξτε **Υψόμετρο**.
 - Για να αποθηκεύσετε την πορεία, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
 - Για να δείτε μια λίστα με τις ανόδους που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Προβολή αναβάσεων**.

Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευση & Πήγαινε

Μπορείτε να στρέψετε τη συσκευή προς ένα αντικείμενο σε απόσταση, όπως πύργο νερού, να κλειδώσετε την κατεύθυνσή και κατόπιν να πλοηγηθείτε στο αντικείμενο.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σκόπευση και Μετάβαση**.
- 5 Στρέψτε το πάνω μέρος του ρολογιού προς ένα αντικείμενο και πατήστε το .
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 6 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Ρύθμιση της κατεύθυνσης πυξίδας

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από τη γρήγορη ματιά πυξίδας, πατήστε το .
 - Από τη γρήγορη ματιά ABC, μετακινηθείτε για να δείτε την πυξίδα και πατήστε το .
 - Από το στοιχείο ελέγχου πυξίδας, πατήστε το .
 - Από το στοιχείο ελέγχου ABC, μετακινηθείτε για να δείτε την πυξίδα και πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Κλείδωμα πορείας**.
- 3 Στρέψτε το πάνω μέρος του ρολογιού προς την κατεύθυνσή σας και πατήστε το .
Όταν αποκλίνετε από την κατεύθυνση, η πυξίδα εμφανίζει την κατεύθυνση από την κατεύθυνση και τον βαθμό απόκλισης.

Ορισμός σημείου αναφοράς

Μπορείτε να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς για την παροχή της κατεύθυνσης και της απόστασης από μια τοποθεσία ή μια διόπτευση.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε παρατεταμένα το .
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς ενώ καταγράφετε μια δραστηριότητα.
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Σημείο αναφοράς**.
- 3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 4 Πατήστε  και επιλέξτε **Προσθήκη σημείου**.
- 5 Επιλέξτε μια τοποθεσία ή μια διόπτευση που θα χρησιμοποιήσετε ως σημείο αναφοράς για την πλοήγηση.
Εμφανίζεται το βέλος της πυξίδας και η απόσταση από τον προορισμό σας.
- 6 Στρέψτε το επάνω μέρος του ρολογιού προς την κατεύθυνσή σας.
Όταν αποκλίνετε από την κατεύθυνση, η πυξίδα εμφανίζει την κατεύθυνση από την κατεύθυνση και τον βαθμό απόκλισης.
- 7 Εάν χρειάζεται, πατήστε  και επιλέξτε **Αλλαγή σημείου** για να ορίσετε ένα διαφορετικό σημείο αναφοράς.

Προβολή σημείου

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια νέα θέση προβάλλοντας την απόσταση και τη διόπτρευση από την τρέχουσα θέση σας σε μια νέα θέση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε την εφαρμογή Προβολή σημείου στη λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Προβολή σημείου**.
- 3 Πατήστε  ή  για να ορίσετε την κατεύθυνση πορείας.
- 4 Πατήστε το .
- 5 Πατήστε  για να επιλέξετε μια μονάδα μέτρησης.
- 6 Πατήστε  για να εισαγάγετε την απόσταση.
- 7 Πατήστε το  για αποθήκευση.

Η προβολή σημείου αποθηκεύεται με ένα προεπιλεγμένο όνομα.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης είναι συμπληρωματικές λειτουργίες, στις οποίες δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, το ρολόι Forerunner πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Το συζευγμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, μεταβείτε στη διεύθυνση: garmin.com/safety.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας, έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Ανίχνευση συμβάντος: Όταν το ρολόι Forerunner εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων υπαίθριων δραστηριοτήτων, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, έναν σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα προβολής σε πραγματικό χρόνο των δεδομένων σε μια ιστοσελίδα.

Live Event Sharing: Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και την οικογένειά σας κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος, παρέχοντας ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο Android.

GroupTrack: Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τις συνδέσεις σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη και σε πραγματικό χρόνο.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφάλειας > Επαφές έκτακτης ανάγκης > Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Οι επαφές έκτακτης ανάγκης λαμβάνουν μια ειδοποίηση όταν τις προσθέσετε ως επαφή έκτακτης ανάγκης και μπορούν να αποδεχτούν ή να απορρίψουν το αίτημά σας. Εάν μια επαφή αρνηθεί, πρέπει να επιλέξετε μια άλλη επαφή έκτακτης ανάγκης.

Προσθήκη επαφών

Μπορείτε να προσθέσετε έως και 50 επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect. Οι διευθύνσεις email των επαφών σας μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τη λειτουργία LiveTrack. Τρεις από αυτές τις επαφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως επαφές επείγουσας ανάγκης ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 150](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Επαφές**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στη συσκευή Forerunner ([Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 126](#)).

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, που είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 150](#)). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Ανίχνευση συμβάντος**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανίχνευση συμβάντος είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες.

Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από το ρολόι Forerunner και το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα email με το όνομα και τη θέση GPS σας (αν υπάρχει) στις επαφές έκτακτης ανάγκης. Εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας και στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 15 δευτερόλεπτα. Αν δεν χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης.

Αίτημα βοήθειας

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Η βοήθεια είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, στην οποία δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect (*Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 150*). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας. Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ακυρώσετε το μήνυμα προτού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση.

Έναρξη περιόδου GroupTrack

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε μια περίοδο λειτουργίας GroupTrack, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 119*).

Αυτές οι οδηγίες αφορούν την έναρξη μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack με ρολόι Forerunner. Αν οι συνδέσεις σας έχουν άλλες συμβατές συσκευές, μπορείτε να τις δείτε στον χάρτη. Οι άλλες συσκευές μπορεί να μην έχουν δυνατότητα να εμφανίζουν ποδηλάτες GroupTrack στον χάρτη.

- 1 Στο ρολόι Forerunner, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ορατό από** για να ενεργοποιήσετε τις περιόδους λειτουργίας GroupTrack για όλες τις συνδέσεις Garmin Connect ή μόνο για τις συνδέσεις με πρόσκληση.
 - Επιλέξτε **Εμφάνιση στον χάρτη** για να ενεργοποιήσετε την προβολή των συνδέσεων στην οθόνη χάρτη.
 - Επιλέξτε **Τύποι δραστηριότητας** για να επιλέξετε τους τύπους δραστηριότητας που θα εμφανίζονται την οθόνη χάρτη κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack.
- 3 Στο ρολόι, ξεκινήστε μια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο.
- 4 Μεταβείτε με κύλιση στο χάρτη, για να δείτε τις συνδέσεις σας.

Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack

Η λειτουργία GroupTrack σας επιτρέπει να παρακολουθείτε άλλες συνδέσεις στην ομάδα σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη. Όλα τα μέλη της ομάδας πρέπει να είναι συνδεδεμένοι στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

- Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας σε εξωτερικό χώρο με χρήση GPS.
- Αντιστοιχίστε τη συσκευή Forerunner με το τηλέφωνό σας μέσα τεχνολογίας Bluetooth.
- Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Επαφές** για να ενημερώσετε τη λίστα συνδέσεων για την περίοδο λειτουργίας GroupTrack.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας έχουν αντιστοιχιστεί με τα τηλέφωνα τους και ξεκινήστε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας βρίσκονται στην περιοχή (40 χιλιόμετρα ή 25 μίλια).
- Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack, μετακινηθείτε με κύλιση στον χάρτη για να δείτε τις συνδέσεις σας ([Προσθήκη της οθόνης δεδομένων χάρτη, σελίδα 58](#)).

Μουσική

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Υπάρχουν τρεις διαφορετικές επιλογές αναπαραγωγής μουσικής για το ρολόι Forerunner.

- Μουσική παρόχου τρίτου μέρους
- Προσωπικό περιεχόμενο ήχου
- Μουσική αποθηκευμένη στο τηλέφωνό σου

Σε ένα ρολόι Forerunner, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου ήχου στο ρολόι σας από τον υπολογιστή σας ή από έναν τρίτο πάροχο, ώστε να μπορείτε να το ακούτε όταν δεν έχετε κοντά σας το τηλέφωνό σας. Για να ακούσετε το περιεχόμενο ήχου που είναι αποθηκευμένο στο ρολόι σας, μπορείτε να συνδέσετε ακουστικά Bluetooth. Μπορείτε επίσης να ακούσετε ηχητικό περιεχόμενο απευθείας μέσω του ηχείου στο ρολόι σας.

Σύνδεση σε τρίτο πάροχο

Για να μπορέσετε να πραγματοποιήσετε λήψη αρχείων μουσικής ή ήχου στο ρολόι σας από υποστηριζόμενο τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδέσετε τον πάροχο στο ρολόι σας.

Ορισμένες επιλογές τρίτων παρόχων μουσικής είναι ήδη εγκατεστημένες στο ρολόι σας.

Για περισσότερες επιλογές, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Connect IQ στο τηλέφωνό σας ([Λήψη λειτουργιών του Connect IQ, σελίδα 128](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Κατάστημα Connect IQ™**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να εγκαταστήσετε έναν τρίτο πάροχο μουσικής.
- 4 Για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής, πατήστε παρατεταμένα το  από οποιαδήποτε οθόνη.
- 5 Επιλέξτε τον πάροχο μουσικής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν θέλετε να επιλέξετε άλλο πάροχο, πατήστε παρατεταμένα το  επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Μουσική > Πάροχοι μουσικής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο

Για να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 123](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα .
- 3 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής**.
- 4 Επιλέξτε έναν συνδεδεμένο πάροχο.
- 5 Επιλέξτε μια λίστα αναπαραγωγής ή ένα άλλο στοιχείο για λήψη στο ρολόι.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε  μέχρι να σας ζητηθεί να κάνετε συγχρονισμό με την υπηρεσία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λήψη περιεχομένου ήχου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την μπαταρία. Ίσως χρειαστεί να συνδέσετε το ρολόι με εξωτερική πηγή τροφοδοσίας στην περίπτωση που η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου

Για να μπορείτε να στείλετε την προσωπική σας μουσική στο ρολόι σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express στον υπολογιστή σας (garmin.com/express).

Μπορείτε να φορτώσετε προσωπικά αρχεία ήχου, όπως .mp3 και .m4a, σε ένα ρολόι Forerunner από τον υπολογιστή σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/musicfiles.

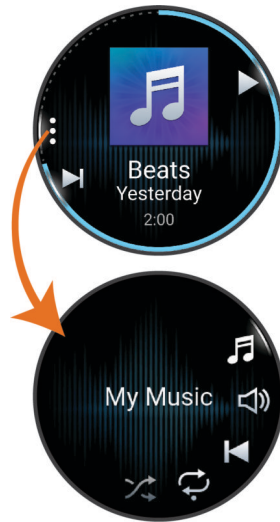
- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB που περιλαμβάνεται.
- 2 Στον υπολογιστή σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express, επιλέξτε το ρολόι σας και κατόπιν επιλέξτε **Μουσική**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για υπολογιστές Windows®, μπορείτε να επιλέξετε  και να μεταβείτε στον φάκελο με τα αρχεία ήχου σας. Για υπολογιστές Apple, η εφαρμογή Garmin Express χρησιμοποιεί τη βιβλιοθήκη iTunes®.
- 3 Στη λίστα **Η μουσική μου** ή **iTunes Library** επιλέξτε μια κατηγορία αρχείων ήχου, όπως τραγούδια ή λίστες αναπαραγωγής.
- 4 Επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου για τα αρχεία ήχου και μετά επιλέξτε **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Αν χρειάζεται, στη λίστα Forerunner, επιλέξτε μια κατηγορία, επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου και επιλέξτε **Κατάργηση από τη συσκευή** για να καταργήσετε αρχεία ήχου.

Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Κρατήστε πατημένο το .
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Εάν αυτή είναι η πρώτη φορά που ακούτε μουσική, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μουσική > Πάροχοι μουσικής**.
 - Εάν αυτή δεν είναι η πρώτη φορά που ακούτε μουσική, επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ακούσετε τη μουσική που έχετε λάβει στο ρολόι από τον υπολογιστή σας, επιλέξτε **Η μουσική μου** και ορίστε μια επιλογή ([Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου, σελίδα 153](#)).
 - Για να ακούσετε μουσική από τρίτο πάροχο, επιλέξτε το όνομα του παρόχου και μια λίστα αναπαραγωγής.
 - Για να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας, επιλέξτε **Δυνατότητα ρύθμισης πηγής ήχου στο τηλέφωνο**.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, συνδέστε τα ακουστικά Bluetooth ([Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 154](#)).
- 6 Επιλέξτε το .

Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής μπορεί να φαίνονται διαφορετικά, ανάλογα με την επιλεγμένη πηγή μουσικής.



⋮	Επιλέξτε το για να προβάλετε περισσότερα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.
🎵	Επιλέξτε το για να δείτε τα αρχεία μουσικής και τις λίστες αναπαραγωγής για την επιλεγμένη πηγή.
🔊	Επιλέξτε το για ρύθμιση της έντασης ήχου.
▶	Επιλέξτε το για να πραγματοποιήσετε αναπαραγωγή και παύση του τρέχοντος αρχείου ήχου.
▶	Επιλέξτε το για να μεταβείτε στο επόμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε γρήγορα προς τα εμπρός στο τρέχον αρχείο ήχου.
◀	Επιλέξτε το για να επανεκκινήσετε το τρέχον αρχείο ήχου. Επιλέξτε το δύο φορές για να μεταβείτε στο προηγούμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε προς τα πίσω στο τρέχον αρχείο ήχου.
↺	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία επανάληψης.
↻	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής σε τυχαία σειρά.

Σύνδεση ακουστικών Bluetooth

- 1 Τα ακουστικά πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 2 m (6,6 ft) από το ρολόι σας.
- 2 Ενεργοποιήστε τη λειτουργία σύζευξης στα ακουστικά.
- 3 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Μουσική > Έξοδος ήχου > Προσθήκη νέου**.
- 5 Επιλέξτε τα ακουστικά σας για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης.

Αλλαγή της λειτουργίας ήχου

Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής ήχου από στερεοφωνική σε μονοφωνική.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Μουσική > Ήχος**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Προφίλ χρήστη

Μπορείτε να ενημερώσετε το προφίλ χρήστη σας στο ρολόι σας ή στην εφαρμογή Garmin Connect.

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις σχετικά με το φύλο, την ημερομηνία γέννησης, το ύψος, το βάρος, τον καρπό, τη ζώνη καρδιακών παλμών, τη ζώνη ισχύος και την τιμή κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης (CSS) ([Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης, σελίδα 12](#)). Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Προφίλ χρήστη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Ρυθμίσεις φύλου

Όταν ρυθμίζετε για πρώτη φορά το ρολόι, πρέπει να επιλέξετε ένα φύλο. Οι περισσότεροι αλγόριθμοι φυσικής κατάστασης και προπόνησης είναι δυαδικοί. Για τα πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να επιλέγετε το φύλο που σας αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Μετά την αρχική ρύθμιση, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις προφίλ στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Προφίλ και απόρρητο: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα δεδομένα στο δημόσιο προφίλ σας.

Ρυθμίσεις χρήστη: Ορίζει το φύλο σας. Εάν επιλέξετε Δεν καθορίστηκε, οι αλγόριθμοι που απαιτούν δυαδική καταχώρηση θα χρησιμοποιήσουν το φύλο που καθορίσατε κατά την πρώτη ρύθμιση του ρολογιού.

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

Η ηλικία φυσικής κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για τη φυσική σας κατάσταση συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου. Το ρολόι σας χρησιμοποιεί πληροφορίες, όπως η ηλικία, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση και το ιστορικό έντονης δραστηριότητας, για την παροχή της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Αν διαθέτετε μια ζυγαριά Index™, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 155](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Προφίλ χρήστη > Ηλικία φυσ. κατ..**

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

Στόχοι φυσικής κατάστασης

Η γνώση των ζωνών καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει στη μέτρηση και τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, εάν κατανοήσετε και εφαρμόσετε αυτές τις αρχές.

- Οι καρδιακοί παλμοί αποτελούν ένα καλό μέτρο της έντασης της άσκησης.
- Η προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή.

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα ([Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 157](#)) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες προφίλ χρήστη από την αρχική εγκατάσταση, για να καθορίσει τις προεπιλεγμένες ζώνες καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ρυθμίσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών για προφίλ αθλημάτων, όπως τρέξιμο, ποδηλασία και κολύμβηση. Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Επίσης, μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών και να εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης μη αυτόματα. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Καρδιακοί παλμοί**.
- 3 Επιλέξτε **Μέγιστοι καρδιακοί παλμοί** και εισαγάγετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση, για να καταγράφετε αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 158](#)).
- 4 Επιλέξτε **Κατώφλι γαλακτικού οξέος** και εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς για το γαλακτικό κατώφλι σας ([Γαλακτικό κατώφλι, σελίδα 85](#)). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 158](#)).
- 5 Επιλέξτε **ΚΠ κατά την ανάπαυση > Ρύθ. προσαρμογ.** και πληκτρολογήστε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους μέσους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης που μετρώνται από το ρολόι σας ή μπορείτε να ορίσετε προσαρμοσμένους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης.
- 6 Επιλέξτε **Ζώνες > Σύμφωνα με**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Παλμοί/λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.
 - Επιλέξτε **% μέγιστων ΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.
 - Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).
 - Επιλέξτε **%ΚΠ κατωφλιού γαλακτικού οξέος** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας.
- 8 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.

9 Πατήστε **Καρδιακοί παλμοί ανά άθλημα** και κατόπιν επιλέξτε ένα προφίλ αθλημάτων, για να προσθέσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών (προαιρετικά).

10 Επαναλάβετε τα βήματα για να προσθέσετε ζώνες καρδιακών παλμών αθλημάτων (προαιρετικά).

Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι

Οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις επιτρέπουν στο ρολόι να εντοπίσει τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να ορίσει τις ζώνες καρδιακών παλμών ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

- Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις προφίλ χρήστη είναι ακριβείς (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 155*).
- Τρέξτε συχνά με τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό ή το στήρνο.
- Δείτε τις τάσεις καρδιακών παλμών και το χρόνο σε ζώνες με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50–60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

Ορισμός ζωνών ισχύος

Οι ζώνες ισχύος χρησιμοποιούν προεπιλεγμένες τιμές με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Αν γνωρίζετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας ή το όριο ισχύος (TP) σας, μπορείτε να το εισαγάγετε και να αφήσετε το λογισμικό να υπολογίσει αυτόματα τις ζώνες ισχύος σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Ισχύς**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε **Σύμφωνα με**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Watt** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών σε Watt.
 - Επιλέξτε **% λειτουργικού ορίου ισχύος** ή **% TP** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του ορίου ισχύος σας.
- 6 Επιλέξτε **FTP** ή **Όριο ισχύος** και εισαγάγετε την τιμή σας.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα το όριο ισχύος σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (*Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 158*).
- 7 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ελάχιστοι** και εισαγάγετε την ελάχιστη τιμή ισχύος.

Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης

Η λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή. Το ρολόι μπορεί να ανιχνεύσει αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Κατά την αντιστοίχιση με έναν συμβατό μετρητή ισχύος, το ρολόι μπορεί να ανιχνεύει αυτόματα το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Αυτόματη ανίχνευση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Διαχειριστής λειτουργίας**.

Λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις συστήματος για παράταση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού (*Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 159*).

Λειτουργίες ισχύος δραστηριότητας: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις συστήματος για παράταση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (*Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας, σελίδα 160*).

Δ. ζωής μπατ. σε %: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε ποσοστό.

Εκτ. δ. ζωής μπατ.: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε εκτιμώμενο αριθμό ημερών ή ωρών.

Ειδ. χαμ. στάθμ.: Σας ειδοποιεί όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας

Η λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας σας επιτρέπει να προσαρμόζετε γρήγορα τις ρυθμίσεις συστήματος, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 68](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Διαχειριστής λειτουργίας > Λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας**.
Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.
- 3 Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας.
- 4 Επιλέξτε **Επεξεργασία** και ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού** για να ενεργοποιήσετε το καντράν ρολογιού χαμηλής ισχύος που ενημερώνεται μία φορά ανά λεπτό.
 - Επιλέξτε **Μουσική** για να απενεργοποιήσετε την ακρόαση μουσικής από το ρολόι σας.
 - Επιλέξτε **Τηλέφωνο** για να αποσυνδέσετε το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο.
 - Επιλέξτε **Wi-Fi** για αποσύνδεση από ένα δίκτυο Wi-Fi.
 - Επιλέξτε **Καρδ. παλ. καρπ.**, για να απενεργοποιήσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό.
 - Επιλέξτε **Παλμικό οξύμετρο** για να απενεργοποιήσετε τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου.
 - Επιλέξτε **Οθόνη πάντα ενεργή** για να απενεργοποιήσετε την οθόνη όταν δεν χρησιμοποιείται.
 - Επιλέξτε **Φωτεινότητα** για να μειώσετε τη φωτεινότητα της οθόνης.Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.
- 5 Επιλέξτε **Ειδ. χαμ. στάθμ.** για να λαμβάνετε μια ειδοποίηση όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

Προσαρμογή της λειτουργίας ισχύος για μια δραστηριότητα

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της λειτουργίας ισχύος για μεμονωμένες δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Κατάσταση λειτουργίας**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή.
Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες διάρκειας ζωής της μπαταρίας που είναι διαθέσιμες με την επιλεγμένη λειτουργία τροφοδοσίας.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε την προεπιλεγμένη λειτουργία ισχύος για τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Προεπιλεγμένη λειτουργία**.
 - Για να αλλάξετε πότε θα εμφανίζεται η ειδοποίηση χαμηλής στάθμης μπαταρίας, επιλέξτε **Ειδ. χαμ. στάθμ.**
 - Για να αλλάξετε το πότε θα αλλάζει αυτόματα η λειτουργία ισχύος όταν η στάθμη μπαταρίας είναι χαμηλή, επιλέξτε **Χρόνος αυτόματης ενεργοποίησης**.
 - Για αυτόματη αλλαγή της λειτουργίας ισχύος όταν εμφανίζεται η ειδοποίηση χαμηλής στάθμης μπαταρίας, επιλέξτε **Λειτουργία αυτόματης ενεργοποίησης**.

Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας

Η συσκευή διαθέτει προεγκατεστημένες αρκετές καταστάσεις λειτουργίας, που σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε γρήγορα τις ρυθμίσεις συστήματος, τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και τις ρυθμίσεις GPS, για να επεκτείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις υπάρχουσες καταστάσεις λειτουργίας και να δημιουργήσετε νέες προσαρμοσμένες καταστάσεις λειτουργίας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Διαχειριστής λειτουργίας > Λειτουργίες ισχύος δραστηριότητας**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια κατάσταση λειτουργίας που θέλετε να προσαρμόσετε.
 - Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη κατάσταση λειτουργίας.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.
- 5 Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις κατάστασης λειτουργίας.
Για παράδειγμα, μπορείτε να αλλάξετε τη ρύθμιση GPS ή να αποσυνδέσετε το συζευγμένο τηλέφωνό σας.
Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη κατάσταση λειτουργίας.

Ρυθμίσεις συστήματος

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα**.

Συντομεύσεις: Εκχωρεί συντομεύσεις σε κουμπιά (*Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών, σελίδα 161*).

Κωδικός: Ρυθμίζει έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης για την ασφάλεια των προσωπικών σας στοιχείων όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας (*Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας, σελίδα 161*).

Μην ενοχλείτε: Ενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσει τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσει τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις.

Πυξίδα: Βαθμονομεί την εσωτερική πυξίδα και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις (*Πυξίδα, σελίδα 161*).

Αλτίμετρο και βαρόμετρο: Βαθμονομεί το εσωτερικό βαρομετρικό αλτίμετρο και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις (*Αλτίμετρο και βαρόμετρο, σελίδα 162*).

Ώρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας (*Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 163*).

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Φωνή: Ρυθμίζει τη φωνητική διάλεκτο του ρολογιού, τον τύπο φωνής και τη διάλεκτό σας για τα φωνητικά στοιχεία ελέγχου.

Για προχωρημένους: Ανοίγει τις σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος για τη ρύθμιση των μονάδων μέτρησης, της λειτουργίας εγγραφής δεδομένων και της λειτουργίας USB (*Σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 164*).

Αποκατάσταση και επαναφορά: Διαμορφώνει τα αντίγραφα ασφαλείας των δεδομένων του ρολογιού και επαναφέρει τα δεδομένα και τις ρυθμίσεις του χρήστη (*Αποκατάσταση και επαναφορά ρυθμίσεων, σελίδα 165*).

Ενημέρωση λογισμικού: Εγκαθιστά τις ληφθείσες ενημερώσεις λογισμικού, ενεργοποιεί τις αυτόματες ενημερώσεις και σας επιτρέπει να πραγματοποιείτε χειροκίνητο έλεγχο για ενημερώσεις (*Ενημερώσεις προϊόντος, σελίδα 170*).

Πληροφορίες: Εμφανίζει πληροφορίες συσκευής, λογισμικού, άδειας χρήσης και κανονιστικών ρυθμίσεων (*Προβολή πληροφοριών συσκευής, σελίδα 166*).

Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος μεμονωμένων κουμπιών και συνδυασμών κουμπιών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Συντομεύσεις**.
- 3 Επιλέξτε ένα κουμπί ή ένα συνδυασμό κουμπιών για προσαρμογή.
- 4 Επιλέξτε μια λειτουργία.

Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασής σας τρεις φορές λανθασμένα, το ρολόι κλειδώνει προσωρινά. Μετά από πέντε λανθασμένες προσπάθειες, το ρολόι κλειδώνει μέχρι να επαναφέρετε τον κωδικό πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect. Εάν δεν έχετε αντιστοιχίσει το ρολόι σας με το τηλέφωνό σας, το ρολόι διαγράφει τα δεδομένα σας και επανέρχεται στις εργοστασιακές ρυθμίσεις μετά από πέντε λανθασμένες προσπάθειες.

Μπορείτε να ρυθμίσετε έναν κωδικό πρόσβασης ρολογιού για να προστατεύσετε τα προσωπικά σας στοιχεία όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας. Εάν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία Garmin Pay, το ρολόι χρησιμοποιεί τον ίδιο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης που απαιτείται για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας ([Garmin Pay](#), σελίδα 17).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Κωδικός > Ορισμός κωδικού**.
- 3 Εισάγετε έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Την επόμενη φορά που θα βγάλετε το ρολόι από τον καρπό σας, θα πρέπει να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να μπορέσετε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας στο ρολόι, για να τον αλλάξετε. Εάν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασης ή κάνετε πολλές λανθασμένες προσπάθειες εισαγωγής κωδικού πρόσβασης, πρέπει να τον επαναφέρετε στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Κωδικός > Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Εισαγάγετε τον τρέχοντα τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.
- 4 Εισαγάγετε έναν νέο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Την επόμενη φορά που θα βγάλετε το ρολόι από τον καρπό σας, θα πρέπει να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να μπορέσετε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Πυξίδα

Το ρολόι διαθέτει πυξίδα 3 αξόνων με αυτόματη βαθμονόμηση. Η λειτουργία και η εμφάνιση της πυξίδας αλλάζουν ανάλογα με τη δραστηριότητά σας, εάν το GPS είναι ενεργοποιημένο και αν πραγματοποιείτε πλοήγηση σε έναν προορισμό. Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο ([Ρυθμίσεις πυξίδας](#), σελίδα 162). Μπορείτε να δείτε την πυξίδα από το μενού στοιχείων ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου](#), σελίδα 68), τη λίστα γρήγορων ματιών ([Γρήγορες ματιές](#), σελίδα 73) ή μια οθόνη δεδομένων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων](#), σελίδα 58).

Ρυθμίσεις πυξίδας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Πυξίδα**.

Βαθμονόμηση: Εκτελεί τη χειροκίνητη βαθμονόμηση του αισθητήρα πυξίδας (*Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο, σελίδα 162*).

Προβολή στην οθόνη: Ρυθμίζει την κατεύθυνση πορείας στην πυξίδα σε γράμματα, μοίρες ή χιλιοστά του ακτινίου.

Αναφορά Βορρά: Ρυθμίζει την αναφορά Βορρά της πυξίδας (*Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά, σελίδα 162*).

Μαγνητική απόκλιση: Ορίζει τη μαγνητική απόκλιση του μαγνητόμετρου σε σχέση με το στοιχείο αναφοράς για τον βορρά, αν η επιλογή **Αναφορά Βορρά** έχει οριστεί σε **Χρήστης**.

Λειτουργία: Ρυθμίζει την πυξίδα ώστε να χρησιμοποιεί έναν συνδυασμό δεδομένων GPS και ηλεκτρονικών αισθητήρων κατά την κίνηση (Αυτόματα), μόνο δεδομένα GPS ή το μαγνητόμετρο.

Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ρύθμιση της ηλεκτρονικής πυξίδας σε εξωτερικό χώρο. Για να βελτιώσετε την ακρίβεια κατεύθυνσης, μην στέκεστε κοντά σε αντικείμενα που επηρεάζουν το μαγνητικό πεδίο, όπως οχήματα, κτήρια και εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση από προεπιλογή. Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Πυξίδα > Βαθμονόμηση**.
- 3 Συνεχίστε να κουνάτε τον καρπό σας σε μια κίνηση που θυμίζει 8 μέχρι να εμφανιστεί ένα μήνυμα.

Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά

Μπορείτε να ρυθμίσετε την αναφορά κατεύθυνσης πορείας που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των πληροφοριών κατεύθυνσης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Πυξίδα > Αναφορά Βορρά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ορίσετε τον γεωγραφικό Βορρά ως κατεύθυνση αναφοράς για την πορεία, επιλέξτε **Πραγματικός**.
 - Για να ορίσετε τον μαγνητικό βορρά ως κατεύθυνση χωρίς απόκλιση, επιλέξτε **Μαγνητική**.
 - Για να ρυθμίσετε το πλέγμα Βορρά (000°) ως την αναφορά κατεύθυνσης πορείας, επιλέξτε **Πλέγμα**.
 - Για να ορίσετε με μη αυτόματο τρόπο την τιμή μαγνητικής απόκλισης, επιλέξτε **Χρήστης > Μαγνητική απόκλιση**, πληκτρολογήστε τη μαγνητική απόκλιση και πατήστε **Τέλος**.

Αλτίμετρο και βαρόμετρο

Το ρολόι περιέχει εσωτερικό αλτίμετρο και βαρόμετρο. Το ρολόι συλλέγει συνεχώς δεδομένα υψόμετρου και πίεσης, ακόμα και σε λειτουργία χαμηλής ισχύος. Το αλτίμετρο εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης. Το βαρόμετρο εμφανίζει δεδομένα πίεσης περιβάλλοντος με βάση το σταθερό υψόμετρο στο οποίο έγινε η πιο πρόσφατη βαθμονόμηση του αλτίμετρου (*Ρυθμίσεις αλτίμετρου και βαρόμετρου, σελίδα 163*). Μπορείτε να δείτε το αλτίμετρο και το βαρόμετρο από το μενού στοιχείων ελέγχου (*Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 68*), τη λίστα γρήγορων ματιών (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 73*) ή τη λίστα εφαρμογών (*Εφαρμογές, σελίδα 6*).

Ρυθμίσεις αλτίμετρου και βαρόμετρου

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Αλτίμετρο και βαρόμετρο**.

Βαθμονόμηση: Εκτελεί χειροκίνητη βαθμονόμηση του αισθητήρα του αλτίμετρου και του βαρόμετρου.

Αυτ. βαθμον.: Βαθμονομεί αυτόματα τον αισθητήρα κάθε φορά που χρησιμοποιείτε δορυφορικά συστήματα.

Λειτουργία αισθητήρα: Ρυθμίζει τη λειτουργία για τον αισθητήρα. Η επιλογή **Αυτόματα** χρησιμοποιεί το αλτίμετρο και το βαρόμετρο ανάλογα με τις κινήσεις σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή **Μόνο υψομετρητής** όταν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει μεταβολές στο υψόμετρο ή την επιλογή **Μόνο βαρόμετρο** όταν η δραστηριότητά σας δεν περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο.

Υψόμετρο: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για το υψόμετρο.

Πίεση: Ορίζει τις μονάδες μέτρησης για την πίεση.

Βαρ. διάγραμμα: Καθορίζει το χρονικό διάστημα που θα εμφανίζεται στο γράφημα της γρήγορης ματιάς του βαρόμετρου.

Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρομετρικό αλτίμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα**.
- 3 Επιλέξτε **Αλτίμετρο και βαρόμετρο**.
- 4 Επιλέξτε **Βαθμονόμηση**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να εισαγάγετε χειροκίνητα το τρέχον υψόμετρο, επιλέξτε **Μη αυτόματη εισαγωγή**.
 - Για αυτόματη βαθμονόμηση από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο, επιλέξτε **Χρήση DEM**.
 - Για αυτόματη βαθμονόμηση από την τοποθεσία GPS σας, επιλέξτε **Χρήση GPS**.

Ρυθμίσεις ώρας

Στο καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Ώρα**.

Μορφή ώρας: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να εμφανίζει την ώρα σε μορφή 12 ωρών, 24 ωρών ή σε στρατιωτική μορφή.

Μορφή ημερομηνίας: Ρυθμίζει τη σειρά εμφάνισης για την ημέρα, τον μήνα και το έτος για ημερομηνίες.

Ρύθμιση ώρας: Ρυθμίζει τη ζώνη ώρας για το ρολόι. Η επιλογή **Αυτόματα** ρυθμίζει τη ζώνη ώρας αυτόματα με βάση τη θέση GPS.

Ώρα: Ρυθμίζει την ώρα, εάν η επιλογή **Ρύθμιση ώρας** έχει τη ρύθμιση **Μη αυτόματα**.

Συγχρονισμός ώρας: Συγχρονίζει την ώρα όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και ενημερώνει την ώρα όταν χρησιμοποιείται η θερινή ώρα ([Συγχρονισμός ώρας, σελίδα 164](#)).

Συγχρονισμός ώρας

Κάθε φορά που θέτετε σε λειτουργία το ρολόι και επικοινωνείτε με δορυφόρους ή ανοίγετε την εφαρμογή Garmin Connect στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι εντοπίζει αυτόματα τη ζώνη ώρας σας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε μη αυτόματα την ώρα όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Ώρα > Συγχρονισμός ώρας**.
- 3 Περιμένετε μέχρι να συνδεθεί το ρολόι στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας ή να εντοπίσει δορυφόρους ([Λήψη δορυφορικού σήματος, σελίδα 173](#)).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε το  για εναλλαγή της πηγής.

Σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Για προχωρημένους**.

Μορφή: Ρυθμίζει γενικές προτιμήσεις μορφής, όπως οι μονάδες μέτρησης, ο ρυθμός και η ταχύτητα που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, καθώς και η έναρξη της εβδομάδας ([Αλλαγή των μονάδων μέτρησης, σελίδα 164](#)). Μπορείτε επίσης να ορίσετε επιλογές κάναβου και γεωγραφικής θέσης.

Εγγραφή δεδομένων: Διαμορφώνει πώς το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας ([Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων, σελίδα 164](#)).

Λειτουργία USB: Ρυθμίζει το ρολόι για χρήση της λειτουργίας MTP (πρωτόκολλο μεταφοράς πολυμέσων) ή Garmin όταν είναι συνδεδεμένη σε υπολογιστή.

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση, τον ρυθμό και την ταχύτητα, το υψόμετρο και πολλά περισσότερα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Για προχωρημένους > Μορφή > Μον..**
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Για προχωρημένους > Εγγραφή δεδομένων**.

Συχνότητα: Ρυθμίζει πόσο συχνά το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας. Η επιλογή συχνότητας καταγραφής **Έξυπνη** (προεπιλογή) επιτρέπει καταγραφές δραστηριοτήτων μεγαλύτερης διάρκειας. Η επιλογή εγγραφής **Κάθε δευτερόλεπτο** παρέχει πιο λεπτομερείς εγγραφές δραστηριότητας, αλλά μπορεί να μην καταγράφει ολόκληρες δραστηριότητες που διαρκούν μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα. Αυτή καταγράφει σημαντικά σημεία στα οποία αλλάζετε κατεύθυνση, ρυθμό ή καρδιακούς παλμούς. Η καταγραφή δραστηριότητας είναι μικρότερη, το οποίο σας επιτρέπει να αποθηκεύετε περισσότερες δραστηριότητες στη μνήμη της συσκευής.

Καταγραφή MKP: Επιτρέπει στο ρολόι να καταγράφει τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 82](#)).

Βελτίωση θέσης: Επιτρέπει στο ρολόι να καταγράφει περισσότερες λεπτομέρειες θέσης για ορισμένες δραστηριότητες, όπως τρέξιμο ή πεζοπορία.

Αποκατάσταση και επαναφορά ρυθμίσεων

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα αντίγραφο ασφαλείας των ρυθμίσεων από ένα υπάρχον ρολόι Garmin και να εκτελέσετε επαναφορά αυτών των ρυθμίσεων σε ένα διαφορετικό, συμβατό ρολόι Garmin χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect ([Επαναφορά ρυθμίσεων και δεδομένων από το Garmin Connect, σελίδα 165](#)). Οι ρυθμίσεις περιλαμβάνουν τα προφίλ αθλημάτων, τις γρήγορες ματιές, τις ρυθμίσεις χρήστη, τις ασκήσεις και πολλά άλλα.

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Αποκατάσταση και επαναφορά**.

Αυτόματη δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας: Δημιουργεί περιοδικά αντίγραφα ασφαλείας των ρυθμίσεων στον λογαριασμό Garmin Connect σας.

Δημ. αντιγρ. ασφαλ. τώρα: Δημιουργεί χειροκίνητα ένα αντίγραφο ασφαλείας των ρυθμίσεων στον λογαριασμό Garmin Connect σας.

Προβολή αναφοράς: Εμφανίζει τυχόν προβλήματα από την τελευταία επαναφορά ρυθμίσεων από το ρολόι σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ρύθμιση εμφανίζεται μόνο αν δεν έγινε σωστή επαναφορά ορισμένων ρυθμίσεων του ρολογιού.

Δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας περιεχομένου: Εμφανίζει τον τύπο των δεδομένων που αποθηκεύονται.

Μηδενισμός: Επαναφέρει τις επιλεγμένες ρυθμίσεις στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές ([Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 166](#)).

Επαναφορά ρυθμίσεων και δεδομένων από το Garmin Connect

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε **Σύστημα > Αποκατάσταση και επαναφορά > Αντίγραφα ασφαλείας συσκευής**.
- 4 Επιλέξτε ένα αντίγραφο ασφαλείας από τη λίστα.
- 5 Επιλέξτε **Επαναφορά από αντίγραφο ασφαλείας > Επαναφορά**.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 7 Περιμένετε μέχρι να συγχρονιστεί το ρολόι με την εφαρμογή.
- 8 Στο ρολόι σας, πατήστε το  και επιλέξτε ✓.
Το ρολόι επανεκκινείται και εκτελεί την επαναφορά των ρυθμίσεων και των δεδομένων.
- 9 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Για να κάνετε επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, πρέπει πρώτα να συγχρονίσετε το ρολόι με την εφαρμογή Garmin Connect και να στείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας.

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Αποκατάσταση και επαναφορά > Μηδενισμός**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Επαναφορά προεπιλεγμένων ρυθμίσεων**.
 - Για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό σας, επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηριοτήτων**.
 - Για επαναφορά όλων των συνολικών τιμών απόστασης και χρόνου, επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**.
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγρ. δεδομ./επαν. ρυθμ..**
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε ρυθμίσει ένα πορτοφόλι Garmin Pay, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται το πορτοφόλι από το ρολόι σας. Αν έχετε αποθηκεύσει μουσική στο ρολόι σας, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται η αποθηκευμένη μουσική σας.
 - Για να διαγράψετε όλα τα προσωρινά αρχεία από το ρολόι, επιλέξτε **Διαγραφή προσωρινών αρχείων**.

Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες για τη συσκευή, όπως το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες και την άδεια χρήσης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Πληροφορίες**.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

Η ετικέτα για αυτήν τη συσκευή παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές πληροφορίες, όπως αναγνωριστικοί αριθμοί που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Από το μενού ρυθμίσεων, επιλέξτε **Σύστημα**.
- 3 Επιλέξτε **Πληροφορίες**.

Πληροφορίες συσκευής

Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED

Από προεπιλογή, οι ρυθμίσεις ρολογιού έχουν βελτιστοποιηθεί ως προς τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και την απόδοση (*Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας, σελίδα 171*).

Η διατήρηση εικόνας ή το φαινόμενο "burn-in" (μεμονωμένος φωτισμός των pixel) είναι μια φυσιολογική συμπεριφορά των συσκευών AMOLED. Για να παρατείνετε τη διάρκεια λειτουργίας της οθόνης, αποφύγετε την προβολή στατικών εικόνων σε υψηλά επίπεδα φωτεινότητας για παρατεταμένες περιόδους. Για την ελαχιστοποίηση του φαινομένου burn-in, η οθόνη του Forerunner απενεργοποιείται μετά το επιλεγμένο χρονικό όριο λήξης λειτουργίας (*Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 111*). Μπορείτε να στρέψετε τον καρπό σας προς το σώμα σας, να πατήσετε την οθόνη αφής ή να πατήσετε ένα κουμπί για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Φόρτιση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

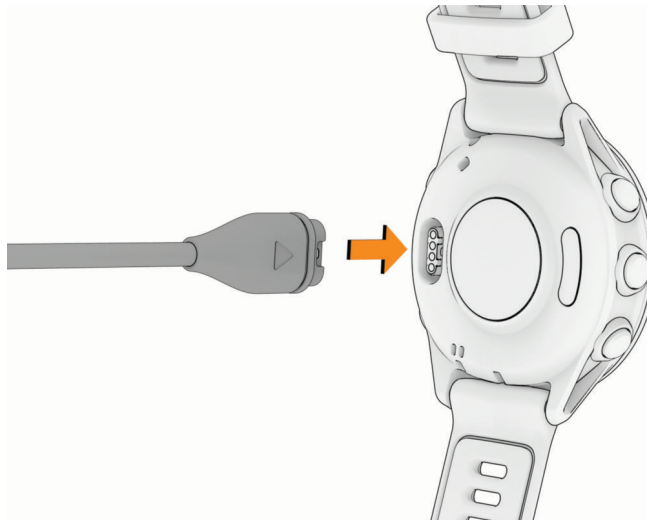
Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (*Φροντίδα της συσκευής σας*, σελίδα 168).

Το ρολόι σας συνοδεύεται από ένα ειδικό καλώδιο φόρτισης. Για προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο Garmin.

1 Συνδέστε το καλώδιο (άκρο ▲) στη θύρα φόρτισης του ρολογιού σας.



2 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα υπολογιστή USB-C® ή σε ένα τροφοδοτικό AC (ελάχιστη ονομαστική ισχύς 5 W).

Το ρολόι εμφανίζει την τρέχουσα στάθμη φόρτισης της μπαταρίας.

3 Αποσυνδέστε το ρολόι αφού η στάθμη φόρτισης της μπαταρίας φτάσει στο 100%.

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκληρά ή αιχμηρά αντικείμενα για τη λειτουργία της οθόνης αφής, επειδή ενδέχεται να προκληθεί βλάβη.

Μην εκθέτετε τα ανοίγματα του μικροφώνου και του ηχείου σε αντηλιακό ή άλλες χημικές ουσίες. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να φράξει ή να επηρεάσει αρνητικά το μικρόφωνο και το ηχείο, υποβαθμίζοντας την απόδοσή τους.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και στα φινιρίσματα.

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε χλώριο, αλμυρό νερό, αντηλιακό, καλλυντικά, οινόπνευμα ή άλλες δραστικές χημικές ουσίες. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο περίβλημα.

Αποφύγετε το πάτημα των κουμπιών κάτω από το νερό.

Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Καθαρισμός του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

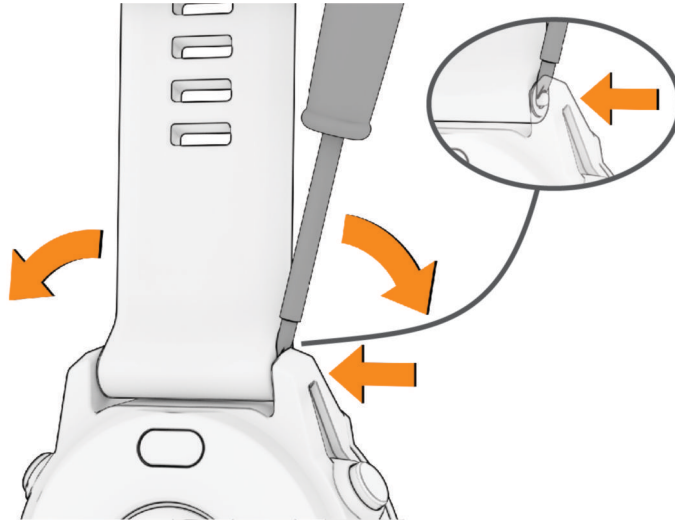
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

- 1 Ξεπλύνετε με νερό ή χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί χωρίς χνούδι.
- 2 Αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

Αλλαγή των βραχιολιών

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα βραχιόλια με νέα βραχιόλια Forerunner ή συμβατά βραχιόλια QuickFit® 22.

- 1 Χρησιμοποιήστε την ακίδα για να πιέσετε την ακίδα ρολογιού.



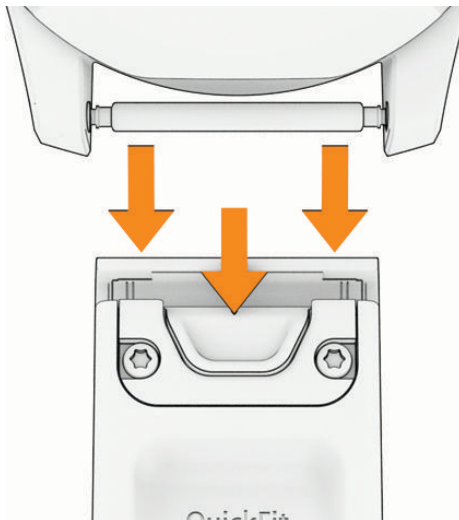
- 2 Αφαιρέστε το βραχιόλι από το ρολόι.

- 3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να τοποθετήσετε βραχιόλια Forerunner, ευθυγραμμίστε τη μία πλευρά του νέου βραχιολιού με τις οπές στη συσκευή, πιέστε μέσα την εκτεθειμένη ακίδα ρολογιού και πιέστε το βραχιόλι στη θέση του.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι το λουράκι είναι σταθερό. Η ακίδα ρολογιού θα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένη με τις οπές στη συσκευή.

- Για να τοποθετήσετε βραχιόλια QuickFit 22, αφαιρέστε την ακίδα ρολογιού από το βραχιόλι Forerunner, αντικαταστήστε την ακίδα ρολογιού στη συσκευή και πιέστε το νέο βραχιόλι στη θέση του.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι το λουράκι είναι σταθερό. Η ασφάλεια θα πρέπει να κλείσει επάνω από την ακίδα ρολογιού.

- 4 Επαναλάβετε τα βήματα για να αλλάξετε το άλλο βραχιόλι.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Τιμή αντοχής στο νερό	Κολύμβηση, 5 ATM ¹
Αποθήκευση μέσων	Έως 32 GB
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματες συχνότητες (ισχύς) της Ευρωπαϊκής Ένωσης (EE)	2,4 GHz στα 17 dBm το μέγιστο 13,56 MHz στα 65 dBuA/m το μέγιστο
Τιμές SAR της EE	0,11 W/kg στα άκρα

Πληροφορίες διάρκειας ζωής μπαταρίας

Η πραγματική διάρκεια ζωής της μπαταρίας εξαρτάται από τις λειτουργίες που είναι ενεργοποιημένες στο ρολόι σας, όπως παρακολούθηση δραστηριότητας, παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, ειδοποιήσεις τηλεφώνου, GPS και συνδεδεμένοι αισθητήρες.

Λειτουργία	Διάρκεια ζωής μπαταρίας
Λειτουργία GNSS Μόνο GPS	Έως και 26 ώρες
Λειτουργία GNSS Αυτόματη επιλογή	Έως 23 ώρες
Λειτουργία GNSS All + Multi-Band	Έως 21 ώρες
Λειτουργία GNSS Μόνο GPS, με αναπαραγωγή μουσικής	Έως και 14 ώρες
Λειτουργία GNSS Αυτόματη επιλογή, με αναπαραγωγή μουσικής	Έως και 13 ώρες
Λειτουργία GNSS All + Multi-Band, με αναπαραγωγή μουσικής	Έως 12 ώρες
Λειτουργία smartwatch με παρακολούθηση δραστηριότητας, ειδοποιήσεις τηλεφώνου και καρδιακούς παλμούς από τον καρπό	Έως 15 ημέρες

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Ενημερώσεις προϊόντος

Η συσκευή σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν αντιστοιχίζεται με ένα τηλέφωνο που χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth ή όταν συνδέεται σε Wi-Fi. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 160*). Στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.

Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin:

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Ενημερώσεις χαρτών

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ενημερώσεις χαρτών είναι διαθέσιμες μόνο μέσω του Garmin Express.

- Ενημερώσεις πορείας
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: www.garmin.com/waterrating.

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για αυτό το προϊόν στον ιστότοπο της Garmin.

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση support.garmin.com για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
- Για πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια των λειτουργιών, μεταβείτε στο www.garmin.com/ataccuracy. Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή.

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

Μπορείτε να αλλάξετε την επιλογή γλώσσας ρολογιού, αν επιλέξατε κατά λάθος εσφαλμένη γλώσσα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Επιλέξτε .
- 4 Μετακινηθείτε με κύλιση στο έβδομο στοιχείο στη λίστα και πατήστε το .
- 5 Επιλέξτε γλώσσα.

Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

Για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Αλλάξτε την κατάσταση λειτουργίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (*Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας, σελίδα 160*).
 - Ενεργοποιήστε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου (*Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 68*).
 - Μειώστε τη λήξη χρονικού ορίου οθόνης (*Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 111*).
 - Μειώστε τη φωτεινότητα του φακού και επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις του στροβοσκοπίου (*Επεξεργασία του προσαρμοσμένου στροβοσκοπίου φακού, σελίδα 73*).
 - Σταματήστε να χρησιμοποιείτε την επιλογή λήξης χρονικού ορίου οθόνης **Οθόνη πάντα ενεργή** και επιλέξτε ένα μικρότερο χρονικό όριο (*Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 111*).
 - Μειώστε τη φωτεινότητα της οθόνης (*Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 111*).
 - Χρησιμοποιήστε τη δορυφορική λειτουργία UltraTrac για τη δραστηριότητά σας (*Ρυθμίσεις δορυφόρων, σελίδα 66*).
 - Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις συνδεδεμένες λειτουργίες (*Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 68*).
 - Για να διακόψετε τη δραστηριότητά σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την επιλογή **Συνέχιση αργότερα** (*Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 24*).
 - Χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.
Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε ένα καντράν ρολογιού χωρίς δείκτη δευτερολέπτων (*Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού, σελίδα 5*).
 - Περιορίστε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου που εμφανίζει το ρολόι (*Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου, σελίδα 121*).
 - Σταματήστε τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συζευγμένες συσκευές (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 133*).
 - Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό, σελίδα 133*).
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό λεπτών αυξημένης έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.
- Ενεργοποιήστε τις χειροκίνητες μετρήσεις του παλμικού οξυμέτρου (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 135*).

Επανεκκίνηση του ρολογιού σας

Αν το ρολόι σας σταματήσει να αποκρίνεται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτά τα βήματα για να το επανεκκινήσετε.

- Πατήστε παρατεταμένα το  μέχρι να απενεργοποιηθεί το ρολόι και κατόπιν πατήστε παρατεταμένα το  για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.
- Συνδέστε το ρολόι USB-C σε μια θύρα φόρτισης για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα, αποσυνδέστε το καλώδιο και κατόπιν συνδέστε το ξανά.

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι Forerunner είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/ble για πληροφορίες συμβατότητας με το Bluetooth.

Επισκεφτείτε τη διεύθυνση garmin.com/voicefunctionality για πληροφορίες συμβατότητας φωνητικών λειτουργιών.

Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι

Αν το τηλέφωνό σας δεν συνδέεται στο ρολόι, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε το τηλέφωνό σας και το ρολόι σας και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Connect και τις ρυθμίσεις Bluetooth στο τηλέφωνό σας, για να επαναλάβετε τη διαδικασία σύζευξης.
- Αν αγοράσατε ένα καινούργιο τηλέφωνο, καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Connect στο τηλέφωνο που σκοπεύετε να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε.
- Πλησιάστε το τηλέφωνό σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το ρολόι.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε σε λειτουργία αντιστοίχισης.
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.

Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;

Το ρολόι είναι συμβατό με ορισμένους αισθητήρες Bluetooth. Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν αισθητήρα με το ρολόι Garmin, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι και τον αισθητήρα. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλους**.
 - Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 58*).

Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο ρολόι

Εάν τα ακουστικά Bluetooth είχαν προηγουμένως συνδεθεί στο τηλέφωνό σας, μπορεί να συνδέονται στο τηλέφωνό σας αυτόματα αντί να συνδέονται στο ρολόι σας. Μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του τηλεφώνου σας για περισσότερες πληροφορίες.
- Παραμείνετε σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το τηλέφωνό σας ενώ γίνεται η σύνδεση των ακουστικών σας με το ρολόι σας.
- Πραγματοποιήστε σύζευξη των ακουστικών με το ρολόι σας ([Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 154](#)).

Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα

Όταν χρησιμοποιείτε ένα ρολόι Forerunner που είναι συνδεδεμένο σε ακουστικά Bluetooth, το σήμα είναι το πλέον ισχυρό όταν υπάρχει άμεση οπτική επαφή ανάμεσα στο ρολόι και την κεραία των ακουστικών.

- Αν το σήμα διέρχεται μέσα από το σώμα σας, μπορεί να παρουσιαστεί απώλεια σήματος ή τα ακουστικά σας μπορεί να αποσυνδεθούν.
- Αν φοράτε το ρολόι Forerunner στον αριστερό σας καρπό, θα πρέπει να διασφαλίζετε ότι η κεραία Bluetooth των ακουστικών βρίσκεται στο αριστερό σας αυτί.
- Καθώς τα ακουστικά διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο, μπορείτε να δοκιμάσετε να φορέσετε το ρολόι στον άλλο καρπό σας.
- Εάν χρησιμοποιείτε μεταλλικά ή δερμάτινα λουράκια ρολογιού, μπορείτε να αλλάξετε σε λουράκια σιλικόνης για να βελτιώσετε την ισχύ του σήματος.

Το ηχείο ή το μικρόφωνο έχουν μειωμένη ένταση ήχου μετά από έκθεση σε νερό

Μετά από κολύμβηση, μπάνιο ή έκθεση του ρολογιού σε νερό, το νερό που έχει απομείνει στις θυρίδες του ηχείου και του μικροφώνου μπορεί να προκαλέσει προσωρινή μείωση της έντασης ήχου του ρολογιού. Το νερό δεν προκαλεί βλάβη στο ρολόι, αλλά μπορεί να χρειαστούν έως 24 ώρες για να εξατμιστεί το νερό. Κατά τον καθαρισμό του ρολογιού μετά από την έκθεση σε νερό, ακολουθήστε τις οδηγίες φροντίδας της συσκευής ([Φροντίδα της συσκευής σας, σελίδα 168](#)). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία εκτόξευσης νερού για ευκολότερη απομάκρυνση του νερού από τις θύρες ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 68](#)).

Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων;

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, μπορεί να πατήσετε κατά λάθος το κουμπί γύρων. Στις περισσότερες περιπτώσεις, εμφανίζεται στην οθόνη το  δίπλα σε ένα κουμπί και έχετε μερικά δευτερόλεπτα για να ακυρώσετε την πιο πρόσφατη αλλαγή για τον γύρο ή το άθλημα. Η λειτουργία αναίρεσης γύρου είναι διαθέσιμη για δραστηριότητες που υποστηρίζουν μη αυτόματους γύρους, μη αυτόματες αλλαγές αθλήματος και αυτόματες αλλαγές αθλήματος. Η λειτουργία αναίρεσης γύρου δεν είναι διαθέσιμη για δραστηριότητες που ενεργοποιούν αυτόματους γύρους, διαδρομές, διαστήματα ανάπαυσης ή παύσεις, όπως δραστηριότητες γυμναστηρίου, κολύμβησης σε πισίνα και σωματικών ασκήσεων.

Λήψη δορυφορικού σήματος

Η συσκευή ενδέχεται να χρειάζεται ανεμπόδιστο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό για τη λήψη δορυφορικών σημάτων. Η ώρα και η ημερομηνία ρυθμίζονται αυτόματα βάσει της θέσης GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/aboutGPS.

- 1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.
Η πρόσοψη της συσκευής πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.
- 2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Συγχρονίζετε συχνά το ρολόι με τον λογαριασμό σας Garmin:
 - Συνδέστε το ρολόι σας με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
 - Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας με δυνατότητα Bluetooth.
 - Συνδέστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin χρησιμοποιώντας ένα ασύρματο δίκτυο Wi-Fi.Ενώ είναι συνδεδεμένο με τον λογαριασμό σας Garmin, το ρολόι πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό τον γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.
- Μεταφέρετε το ρολόι σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτίρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το αισθητήριο καρδιακών παλμών σας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/hearttrate.

Η ένδειξη θερμοκρασίας δραστηριότητας δεν είναι ακριβής

Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει την ένδειξη θερμοκρασίας για τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας. Για να λάβετε την πιο ακριβή ένδειξη θερμοκρασίας, θα πρέπει να αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας και να περιμένετε 20 έως 30 λεπτά.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε έναν προαιρετικό εξωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας *tempe* για να δείτε ακριβείς ενδείξεις θερμοκρασίας περιβάλλοντος ενώ φοράτε το ρολόι.

Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης

Η λειτουργία επίδειξης παρουσιάζει μια προεπισκόπηση των λειτουργιών του ρολογιού.

- 1 Πατήστε γρήγορα το  οκτώ φορές.
- 2 Επιλέξτε .

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

Αν ο αριθμός βημάτων σας δεν φαίνεται να είναι ακριβής, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Φοράτε το ρολόι στον καρπό του μη κυρίαρχου χεριού σας.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχίονές σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι ενδέχεται να ερμηνεύσει ορισμένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως το πλύσιμο των πιάτων, το δίπλωμα των ρούχων ή τα παλαμάκια, ως βήματα.

Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν

Ο αριθμός βημάτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε το ρολόι σας.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Express ([Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 127](#)).
- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 126](#)).

2 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν ανανεώσετε την εφαρμογή Garmin Connect ή την εφαρμογή Garmin Express, η ενέργεια αυτή δεν θα συγχρονίσει τα δεδομένα σας ούτε θα ενημερώσει τον αριθμό βημάτων σας.

Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.

Καθώς ανεβαίνετε τους ορόφους, το ρολόι υπολογίζει τυχόν αλλαγές στο υψόμετρο με ένα εσωτερικό βαρόμετρο. Κάθε όροφος που ανεβαίνετε ισούται με 3 μέτρα (10 πόδια).

- Όταν ανεβαίνετε σκάλες, μην κρατιέστε από την κουπαστή και μην παραλείπετε σκαλιά.
- Όταν βρίσκεστε σε περιβάλλον με πολύ αέρα, καλύψτε το ρολόι με το μανίκι ή το μπουφάν σας, καθώς οι δυνατές ριπές αέρα μπορούν να προκαλέσουν ακανόνιστες ενδείξεις.

Πεδία δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας. Για την εμφάνιση δεδομένων, είναι απαραίτητη η χρήση αξεσουάρ ANT+ ή Bluetooth για ορισμένα πεδία δεδομένων. Ορισμένα πεδία δεδομένων εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες στο ρολόι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων από τις ρυθμίσεις ρολογιού στην εφαρμογή Garmin Connect.

Πεδία συχνότητας βημάτων

Όνομα	Περιγραφή
Μέση συχνότητα πεταλιάς	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συχνότητα βημάτων	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συχνότητα πεταλιάς	Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιάς.
Συχνότητα βημάτων	Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).
Ρυθμός πεταλιάς γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.
Συχνότητα βημάτων γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.
Συχν. πεταλ. τελευτ. γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Συχν. βημ. τελευταίου γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Γραφήματα

Όνομα	Περιγραφή
Γράφημα βαρόμετρου	Ένα γράφημα που δείχνει τη βαρομετρική πίεση με την πάροδο του χρόνου.
Γράφημα υψόμετρου	Ένα γράφημα που δείχνει το υψόμετρο με την πάροδο του χρόνου.
Γράφημα καρδιακών παλμών	Ένα γράφημα που δείχνει τους καρδιακούς παλμούς σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.
Γράφημα ρυθμού	Ένα γράφημα που δείχνει τον ρυθμό σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.
Γράφημα ισχύος	Ένα γράφημα που δείχνει την ισχύ σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.
Γράφημα ταχύτητας	Ένα γράφημα που δείχνει την ταχύτητά σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.

Πεδία πυξίδας

Όνομα	Περιγραφή
Κατεύθυνση πυξίδας	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.
Κατεύθυνση GPS	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει GPS.
Κατεύθυνση	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.
Απόσταση διαστήματος	Η απόσταση που έχετε διανύσει για το τρέχον διάστημα.
Απόσταση γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.
Απόσταση τελευταίου γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Απόσταση τελευταίας άσκησης	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Απόσταση άσκησης	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα άσκηση.
Απόσταση σε ναυτικά μίλια	Η απόσταση που έχετε διανύσει σε ναυτικά μέτρα ή ναυτικά πόδια.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχύτητα ανόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση ανόδου από την τελευταία επαναφορά.
Μέση ταχύτητα καθόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση καθόδου από την τελευταία επαναφορά.
Υψόμετρο	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.
Λόγος κατολίσθησης	Ο λόγος της οριζόντιας απόστασης που διανύσατε προς την αλλαγή στην κατακόρυφη απόσταση.
Υψόμετρο GPS	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας χρησιμοποιώντας το GPS.
Κλίση	Ο υπολογισμός της ανόδου (υψόμετρο) στην πορεία (απόσταση). Για παράδειγμα, εάν για κάθε 3 m (10 ft.) ανεβαίνετε 60 m (200 ft.), η κλίση είναι 5%.
Άνοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Κάθοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Άνοδος τελευταίου γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κάθοδος τελευταίου γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Αύξ. υψομ. τελ. άσκ.	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μείωση υψομ. τελ. άσκ.	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέγιστη άνοδος	Ο μέγιστος ρυθμός ανόδου σε πόδια ανά λεπτό ή σε μέτρα ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.
Μέγιστη κάθοδος	Ο μέγιστος ρυθμός καθόδου σε μέτρα ανά λεπτό ή σε πόδια ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.
Μέγιστο υψόμετρο	Το μεγαλύτερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.
Ελάχιστο υψόμετρο	Το μικρότερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.

Όνομα	Περιγραφή
Αύξηση υψομέτρου άσκησης	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για την τρέχουσα άσκηση.
Μείωση υψομέτρου άσκησης	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για την τρέχουσα άσκηση.
Συνολική άνοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει από την τελευταία επαναφορά.
Συνολική κάθοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε κατέβει από την τελευταία επαναφορά.

Πεδία ορόφων

Όνομα	Περιγραφή
Όροφοι που ανεβήκατε	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.
Όροφοι που κατεβήκατε	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που κατεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.
Όροφοι ανά λεπτό	Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε ανά λεπτό.

Ενεργειακά πεδία

Όνομα	Περιγραφή
Δύναμη 3 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος δύναμης που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ σε διάστημα 3 δευτερολέπτων, σε Newton.
Δύναμη 10 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος δύναμης που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ σε διάστημα 10 δευτερολέπτων, σε Newton.
Δύναμη 30 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος δύναμης που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ σε διάστημα 30 δευτερολέπτων, σε Newton.
Μέση δύναμη	Η μέση δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, σε Newton.
Δύναμη	Η δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ, σε Newton.
Δύναμη γύρου	Η μέση δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου, σε Newton.
Κανον. δύναμη γύρου	Η κανονικοποιημένη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου, σε Newton.
Δύναμη τελευταίου γύρου	Η μέση δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια του προηγούμενου γύρου, σε Newton.
Κανον. δύν. τελ. γύρου	Η κανονικοποιημένη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια του προηγούμενου γύρου, σε Newton.
Μέγιστη δύναμη	Η μέγιστη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, σε Newton.
Μέγιστη δύναμη γύρου	Η μέγιστη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου, σε Newton.
Κανονικοποιημένη δύναμη	Η κανονικοποιημένη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ, σε Newton.

Ταχύτητες

Όνομα	Περιγραφή
Μπαταρία του Di2	Η ισχύς μπαταρίας που απομένει σε έναν αισθητήρα Di2.
Μπροστά	Η μπροστινή ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Μπαταρία ταχύτητας	Η κατάσταση της μπαταρίας ενός αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Συνδυασμός ταχυτήτων	Ο τρέχων συνδυασμός ταχυτήτων από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Ταχύτητες	Η μπροστινή και πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Σχέση μετάδοσης	Ο αριθμός οδοντώσεων στο γρανάζι της μπροστινής και πίσω ταχύτητας, όπως ανιχνεύεται από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Πίσω	Η πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Γραφικά

Όνομα	Περιγραφή
Widget Glances	Τρέξιμο. Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το τρέχον εύρος συχνότητας βημάτων.
ΔΕΙΚΤΗΣ ΠΥΞΙΔΑΣ	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.
Μετρ. εξισ. χρ. επαφής με έδ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.
Μετρ. χρ. επαφ. με έδαφος	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει τη διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου).
Μετρητής καρδιακών παλμών	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη των καρδιακών παλμών σας.
Αναλ. ζωνών καρ. παλ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία του χρόνου που αφιερώνεται σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.
Μετρητής PacePro	Τρέξιμο. Ο τρέχων ρυθμός περάσματος, καθώς και ο στόχος ρυθμού περάσματος.
ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη ισχύος σας.
Μετρητής stamina (απόσταση)	Ένας μετρητής που δείχνει την τρέχουσα απόσταση αντοχής που απομένει.
Μετρητής stamina (χρόνος)	Ένας μετρητής που δείχνει τον τρέχοντα χρόνο αντοχής που απομένει.
Μετρητής απώλειας ταχύτητας βηματισμού	Μια χρωματική ένδειξη που εμφανίζει την τρέχουσα απώλεια ταχύτητας βηματισμού ενώ τρέχετε.
Μετρητής απώλειας ταχύτητας βηματισμού %	Μια χρωματική ένδειξη που εμφανίζει το ποσοστό της μέσης απώλειας ταχύτητας βηματισμού.
Μετρ. συνολ. ανόδου/καθόδου	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει και κατέβει στη διάρκεια της τελευταίας δραστηριότητας ή από την τελευταία επαναφορά.
Μετρητής Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας και αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Όνομα	Περιγραφή
Μετρ. κατακόρ. ταλάντωσης	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο.
Μετρ. λόγου κατ. ταλ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

Πεδία καρδιακών παλμών

Όνομα	Περιγραφή
% αποθέματος ΚΠ	Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).
Αερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Αναερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Μέσο %ΑΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσοι ΚΠ	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσοι ΚΠ % Μέγιστων	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Καρδιακοί παλμοί	Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.
ΚΠ % Μέγιστων	Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.
Ζώνη καρδιακών παλμών	Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).
Μέση τιμή διαστήματος %ΑΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέση τιμή διαστήματος %μέγ.	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέση τιμή ΚΠ διαστήματος	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγιστη τιμή διαστ. %ΑΚΠ	Το μέγιστο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγ. τιμή διαστήματος %μέγ	Το μέγιστο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγιστοι ΚΠ διαστήματος	Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
% ΑΚΠ γύρου	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
ΚΠ γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΠ γύρου % Μεγίστων	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.
% ΑΚΠ τελευταίου γύρου	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
ΚΠ τελευταίου γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
ΚΠ γύρου % Μεγίστων	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μέσο % ΚΠ τελ. άσκ./αποθ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέσοι ΚΠ τελευταίας άσκησης	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μ.Ο. % ΚΠ τ. άσ.-μέγ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μ. % ΚΠ άσκ./απ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα άσκηση.
Μέσοι ΚΠ άσκησης	Ο μέσος όρος των καρδιακών παλμών για την τρέχουσα άσκηση.
Μ. % ΚΠ άσκ./μέγ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα άσκηση.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.

Πεδία μηκών

Όνομα	Περιγραφή
Μήκη διαστήματος	Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Μήκη πισίνας	Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Πεδία πλοήγησης

Όνομα	Περιγραφή
Διόπτευση	Η κατεύθυνση από την τρέχουσα θέση σας προς έναν προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Διαδρομή	Η κατεύθυνση από την αφετηρία προς έναν προορισμό. Μπορείτε να δείτε τη διαδρομή ως προγραμματισμένη ή καθορισμένη πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Θέση προορισμού	Η θέση του τελικού προορισμού σας.
Σημείο προορισμού	Το τελευταίο σημείο στην πορεία μέχρι τον προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Απόσταση που απομένει	Η απόσταση που απομένει μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Απόσταση έως επόμενο	Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Εκτιμώμενη συνολική απόσταση	Η εκτιμώμενη απόσταση από την αφετηρία μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΚΤ. Ώ. ΑΦ.	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στον τελικό προορισμό (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του προορισμού). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΧΑ σε επόμενο σημείο	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του σημείου). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΈΩΣ ΑΦΙΞΗ	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Αναλογία κατάβασης προς προορισμό	Η αναλογία κατάβασης που απαιτείται για την κάθοδο από την τρέχουσα θέση σας προς το υψόμετρο προορισμού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Γεωγραφικό μήκος/πλάτος	Η τρέχουσα θέση στο γεωγραφικό μήκος και πλάτος ανεξάρτητα από την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.
Τοποθεσία	Η τρέχουσα θέση χρησιμοποιώντας την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.
Επόμενη διχάλα	Η απόσταση μέχρι την επόμενη διχάλα σε ένα μονοπάτι με βάση τον οδηγό χάρτη NextFork™.
Επόμενο σημείο	Το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Εκτός πορείας	Η απόσταση προς τα αριστερά ή τα δεξιά από την οποία έχετε αποκλίνει από την αρχική διαδρομή του ταξιδιού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Χρόνος έως το επόμενο σημείο	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Ταχύτητα προσέγγισης	Η ταχύτητα με την οποία πλησιάζετε σε έναν προορισμό κατά μήκος μιας πορείας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
Κατακόρυφη απόσταση έως προορισμό	Η υψομετρική απόσταση ανάμεσα στην τρέχουσα θέση σας και τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Κάθετη ταχύτητα σε προορισμό	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε προκαθορισμένο υψόμετρο. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Άλλα πεδία

Όνομα	Περιγραφή
Θερμίδες δραστηριότητας	Οι θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Πίεση περιβάλλοντος	Η μη ρυθμισμένη πίεση περιβάλλοντος.
Βαρομετρική πίεση	Η τρέχουσα βαθμονομημένη πίεση περιβάλλοντος.
Ώρες λειτουργίας μπαταρίας	Ο αριθμός των ωρών που απομένουν πριν εξαντληθεί η ισχύς της μπαταρίας.
Στάθμη μπαταρίας	Η ισχύς μπαταρίας που απομένει.
COG	Η πραγματική κατεύθυνση ταξιδιού, ανεξάρτητα από τη διαδρομή προς την οποία κατευθύνεστε και τις προσωρινές αποκλίσεις στην κατεύθυνση.
Απόσταση έως τη γραμμή αφετηρίας	Η απόσταση που απομένει μέχρι την αφετηρία του αγώνα. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Μπαταρία eBike	Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας ενός eBike.
Αυτονομία eBike	Η εκτιμώμενη εναπομένουσα απόσταση κατά την οποία το eBike μπορεί να προσφέρει βοήθεια.
GPS	Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.
Χρονικά διαστήματα	Ο αριθμός των διαστημάτων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Γύροι	Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Επαν. τελευταίου γύρου	Ο αριθμός των επαναλήψεων στον τελευταίο γύρο της δραστηριότητας.
Άντωση	Ο χρόνος άντωσης κατά τη διάρκεια μιας ιστιοπλοϊκής δραστηριότητας.
Φορτίο	Το φορτίο προπόνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα. Το φορτίο προπόνησης είναι το ποσό της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC), που υποδεικνύει την απαιτούμενη ενέργεια της άσκησης.
Κινήσεις	Ο συνολικός αριθμός των κινήσεων που έχουν ολοκληρωθεί κατά την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συνθήκη απόδοσης	Η βαθμολογία κατάστασης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσής σας.
Επ.	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστηρίου, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ άσκησης.
Ρυθμός αναπνοής	Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).

Όνομα	Περιγραφή
Γύροι	Ο αριθμός των ομάδων άσκησης που πραγματοποιούνται σε μια δραστηριότητα, όπως το σχοινάκι.
Βήματα	Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Στρες	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.
Ανατ. ηλίου	Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Δύση ηλίου	Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Υποβοήθηση αναστροφής πορείας	Ένας μετρητής που σας βοηθά να προσδιορίσετε εάν το σκάφος σας ανυψώνεται ή έχει ακριβώς την κατεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος.
Ώρα ημέρας	Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).
Συνολικές θερμίδες	Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε για την ημέρα.

Πεδία ρυθμού

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός, 500 m	Ο τρέχων ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα.
Μέσος ρυθμός, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος ρυθμός	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Προσαρμ. ρυθ. βάσει κλίσης	Ο μέσος ρυθμός προσαρμόζεται ανάλογα με την κλίση του εδάφους.
Ρυθμός διαστήματος	Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.
Ρυθμός γύρου, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθμός γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθμός 500μ. τελ.γύρου	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τελευταίο γύρο.
Ρυθμός τελευταίου γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ρυθμός τελευταίου μήκους	Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Ρυθμός τελευταίας άσκησης	Ο μέσος ρυθμός για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Ρυθμός άσκησης	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα άσκηση.
Ρυθμός	Ο τρέχων ρυθμός.

Πεδία PacePro

Όνομα	Περιγραφή
Απ. επόμενου τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το επόμενο τμήμα διαδρομής.
Ρυθ.-στόχ. επ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το επόμενο τμήμα διαδρομής.
Τμήματα διαδρομής	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Απομ. απόστ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Η απόσταση που απομένει για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθμός τμημάτων διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθμός-στόχος τμ. διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός - στόχος για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Πεδία ισχύος

Όνομα	Περιγραφή
% FTP	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε μορφή ποσοστού για το λειτουργικό όριο ισχύος.
Μέση εξισ. 3 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχύς 3 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Ισχύς προς βάρος 3 δευτ.	Η μέση ισχύς 3 δευτερολέπτων που μετράται σε watt ανά κιλό για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση εξισορρόπ. 10 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της αριστερής / δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχύς 10 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Ισχύς προς βάρος 10 δευτ.	Η μέση ισχύς 10 δευτερολέπτων που μετράται σε watt ανά κιλό για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση εξισορρόπ. 30 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της αριστερής / δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχύς 30 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Ισχύς προς βάρος 30 δευτ.	Η μέση ισχύς 30 δευτερολέπτων που μετράται σε watt ανά κιλό για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση εξισορρόπηση	Η μέση αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο αριστερό ΦΙ	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση ισχύς	Η μέση παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση δεξιά ΦΙ	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο αριστερό ΚΦΙ	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο PCO	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση ισχύς προς βάρος	Η μέση ισχύς που μετράται σε watt ανά κιλό για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Μέσο ΚΦΙ δεξί	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Εξισορρόπηση	Η τρέχουσα αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος.
Intensity Factor	Το Intensity Factor™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Εξισορρόπηση γύρου	Η μέση αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΦΙ γύρου αριστερό	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Αριστερό ΦΙ γύρου	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Μέγιστη ισχύς γύρου	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
NP γύρου	Η μέση τιμή Normalized Power™ για τον τρέχοντα γύρο.
PCO γύρου	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για τον τρέχοντα γύρο.
Ισχύς γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
Ισχύς προς βάρος γύρου	Η μέση ισχύς σε watt ανά κιλό για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΦΙ γύρου δεξί	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Δεξί ΦΙ γύρου	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Μέγ. ισχύς τελευτ. γύρου	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
NP τελευταίου γύρου	Η μέση τιμή Normalized Power για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ισχύς τελευταίου γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
ΚΦΙ αρισ.	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.
Φάση ισχύος αριστερά	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Μέγιστη ισχύς	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
NP	Το Normalized Power για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ομαλότητα πεταλιάς	Η μέτρηση του βαθμού ομοιομορφίας κατά την άσκηση πίεσης από έναν ποδηλάτη στα πετάλια στη διάρκεια κάθε πεταλιάς.
PCO	Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας. Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας είναι η θέση στο πετάλι του ποδηλάτου όπου ασκείται η δύναμη.
Ισχύς	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt. Για τις δραστηριότητες σκι, η συσκευή σας πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.
Ισχύς ανά βάρος	Η τρέχουσα μέτρηση ισχύος σε Watt ανά κιλό.
Ζώνη ισχύος	Το τρέχον εύρος της παραγόμενης ισχύος βάσει του λειτουργικού ορίου ισχύος ή των προσαρμοσμένων ρυθμίσεών σας.

Όνομα	Περιγραφή
Κορυφαία ΦΙ δεξιά	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.
Δεξιά ΦΙ	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη ισχύος.
Χρόνος σε καθιστή θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη σέλα κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος γύρου σε καθιστή θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη σέλα κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος γύρου σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.
TSS	To Training Stress Score™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Αποτελεσματικότητα ροπής	Η μέτρηση απόδοσης των πεταλιών του ποδηλάτη.
Έργο	Το αθροιστικό έργο που πραγματοποιήθηκε (παραγόμενη ισχύς) σε Kilojoule.

Πεδία ανάπαυσης

Όνομα	Περιγραφή
Ενεργοποίηση επανάληψης	Η αντίστροφη μέτρηση για το τελευταίο διάστημα συν την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).
Αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης	Η αντίστροφη μέτρηση για την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

Δυναμικά στοιχεία τρεξίματος

Όνομα	Περιγραφή
Μεση εξ. χρ. επαφ. με έδ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα περίοδο.
Μέσος χρόν. επαφής με έδαφ.	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση απώλεια ταχύτητας βηματισμού	Η μέση απώλεια ταχύτητας βηματισμού για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο ποσοστό απώλειας ταχύτητας βηματισμού	Ο μέσος λόγος απώλειας ταχύτητας βηματισμού προς την ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο μήκος βηματισμού	Το μέσο μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Μέση κατακόρυφη ταλάντωση	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση αναλ. κατακ. ταλάντ.	Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Εξισ. χρ. επαφ. με έδαφ.	Η αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.
Χρόνος επαφής με το έδαφος	Η διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου). Ο χρόνος επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται ενώ περπατάτε.
Εξισ. χρ. επαφ. με έδ. γύρ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόν. επαφ. με το έδαφος γύρ.	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Απώλεια ταχύτητας βηματισμού γύρου	Η μέση απώλεια ταχύτητας βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Ποσοστό απώλειας ταχύτητας βηματισμού γύρου	Ο μέσος λόγος απώλειας ταχύτητας βηματισμού προς την ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.
Μήκος βηματισμού γύρου	Το μέσο μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακόρυφη ταλάντωση γύρου	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακόρυφη αναλογία γύρου	Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Απώλεια ταχύτητας βηματισμού	Η μέτρηση της απώλειας ταχύτητας βηματισμού σε εκατοστά ανά δευτερόλεπτο κατά τη διάρκεια του τρεξίματος.
Ποσοστό απώλειας ταχύτητας βήματος	Ο λόγος απώλειας ταχύτητας βηματισμού προς την ταχύτητα κατά τη διάρκεια του τρεξίματος.
Μήκος διασκελισμού	Το μήκος του βηματισμού σας από το ένα πάτημα έως το επόμενο, σε μέτρα.
Κατακόρυφη ταλάντωση	Το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο. Η κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά για κάθε βήμα.
Κατακόρυφη αναλογία	Η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

Πεδία ταχύτητας

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχύτητα μετακίνησης	Η μέση ταχύτητα κατά τη μετακίνηση για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συνολική ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των ταχυτήτων κίνησης και στάσης.
Μέση ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση SOG	Η μέση ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
SOG γύρου	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον τρέχοντα γύρο, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτητα γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.
SOG τελευταίου γύρου	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον γύρο που ολοκληρώθηκε τελευταίος, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτητα τελευταίου γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ταχύτητα τελευταίας άσκησης	Η μέση ταχύτητα για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΕΔΑΦΟΥΣ	Η μέγιστη ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Μέγιστη ταχύτητα	Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα άσκησης	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα άσκηση.
Ταχύτητα	Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.
SOG	Η πραγματική ταχύτητα ταξιδιού, ανεξάρτητα από τη διαδρομή προς την οποία κατευθύνεστε και τις προσωρινές αποκλίσεις στην κατεύθυνση.
Κάθετη ταχύτητα	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε σχέση με το χρόνο.

Πεδία stamina

Όνομα	Περιγραφή
Stamina	Η τρέχουσα υπολειπόμενη αντοχή.
Απόσταση που απομένει	Η τρέχουσα απόσταση αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.
Δυνητική αντοχή	Η υπόλοιπη δυνατή αντοχή.
Χρόνος που απομένει	Ο τρέχων χρόνος αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.

Πεδία κίνησης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση απόσταση ανά χεριά	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέση απόσταση ανά κουπιά	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέσος ρυθμός κινήσεων	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέσ. αριθ. χεριών/μήκος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Απόσταση ανά κίνηση	Σπορ κωπηλασίας. Η απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά.
Χεριές ανά μήκος διαστήματος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Στυλ κολύμβησης διαστήματος	Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.
Απόσταση ανά κουπιά γύρου	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Απόσταση ανά κουπιά γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθμός κίνησης γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθμός κινήσεων γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Κινήσεις γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.
Κινήσεις γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.
Απ./χεριά τελ. γύρου	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Απ./κουπιά τελ. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Ρυθμός κιν. τελ. γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Ρυθ. κουπιών τελ. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Κινήσεις τελευταίου γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κινήσεις τελευταίου γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κινήσεις τελευταίου μήκους	Ο συνολικός αριθμός χεριών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.
Κολύμβηση τελ. μήκους	Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Ρυθμός κινήσεων	Κολύμβηση. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).

Όνομα	Περιγραφή
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).
Χεριές	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Πεδία Swolf

Όνομα	Περιγραφή
Μέσος όρος Swolf	Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χεριών κολύμβησης για αυτό το μήκος (<i>Ορολογία κολύμβησης, σελίδα 33</i>). Στην κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, τα 25 μέτρα χρησιμοποιούνται για τον υπολογισμό της βαθμολογίας Swolf.
Swolf διαστήματος	Η μέση βαθμολογία swolf για το τρέχον διάστημα.
Swolf γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τρέχοντα γύρο.
Τιμή Swolf τελευταίου γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Τιμή Swolf τελευταίου μήκους	Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πισίνας.

Πεδία θερμοκρασίας

Όνομα	Περιγραφή
Μέγιστη 24 ωρών	Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Χαμηλότερη 24 ωρών	Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Θερμοκρασία	Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός αισθητήρα temps με τη συσκευή σας, για να παρέχετε μια σταθερή προέλευση δεδομένων θερμοκρασίας ακριβείας.

Πεδία χρονομέτρου

Όνομα	Περιγραφή
Ενεργός χρόνος	Ο συνολικός χρόνος ενεργής κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος χρόνος γύρου	Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση διάρκεια άσκησης	Ο μέσος χρόνος άσκησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος χρόνος στάσης	Ο μέσος χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος που πέρασε	Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, εάν ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας και τρέξετε για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και στη συνέχεια το ξεκινήσετε και τρέξετε για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.
Εκτιμώμενη ώρα λήξης	Ο εκτιμώμενος χρόνος ολοκλήρωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος διαστήματος	Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.
Χρόνος γύρου	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος τελευταίου γύρου	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Διάρκεια τελευταίας άσκησης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Χρόνος τελευταίας στάσης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τελευταία ολοκληρωμένη στάση.
Χρόνος κίνησης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα άσκηση.
Χρόνος μετακίνησης	Ο συνολικός χρόνος κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συνολικά μπροστά / πίσω	Ο συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό-στόχο ή ταχύτητα.
Χρόνος στάσης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα στάση.
Χρονόμετρο αγώνα	Ο χρόνος που παρήλθε στην τρέχουσα ιστιοδρομία.
Ορισμός χρονομέτρου	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.
Χρόνος στάσης	Ο συνολικός χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος κολύμβησης	Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.
Χρονόμετρο	Ο τρέχων χρόνος του χρονομέτρου δραστηριότητας.

Πεδία άσκησης

Όνομα	Περιγραφή
Υπολειπόμενες επαναλήψεις	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, οι επαναλήψεις που απομένουν.
Διάρκεια βήματος	Ο χρόνος ή η απόσταση που απομένει για το βήμα άσκησης.
Ρυθμός βημάτων	Ο τρέχων ρυθμός κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
Ταχύτητα σκέλους	Η τρέχουσα ταχύτητα κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
Χρόνος βημάτων	Ο χρόνος που παρήλθε για το τρέχον βήμα άσκησης.

Παράρτημα

Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος

Στην οθόνη δυναμικής τρεξίματος εμφανίζεται μια χρωματική ένδειξη ως βασικό μετρικό σύστημα. Μπορείτε να προσαρμόσετε το βασικό μετρικό σύστημα. Η χρωματική ένδειξη δείχνει τη σύγκριση των δικών σας δεδομένων δυναμικής τρεξίματος με τα δεδομένα άλλων δρομέων. Οι χρωματικές ζώνες βασίζονται σε εκατοστημόρια.

Η Garmin πραγματοποίησε έρευνα σε πολλούς δρομείς όλων των διαφορετικών δυνατοτήτων. Οι τιμές δεδομένων στην κόκκινη ή την πορτοκαλί ζώνη είναι τυπικές για λιγότερο έμπειρους ή πιο αργούς δρομείς. Οι τιμές δεδομένων στην πράσινη, την μπλε ή τη μοβ ζώνη είναι τυπικές για πιο έμπειρους ή πιο γρήγορους δρομείς. Οι πιο έμπειροι δρομείς τείνουν να παρουσιάζουν μικρότερους χρόνους επαφής με το έδαφος, χαμηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση, χαμηλότερη κατακόρυφη αναλογία, χαμηλότερη απώλεια ταχύτητας βηματισμού και υψηλότερο ρυθμό βημάτων σε σύγκριση με τους λιγότερο έμπειρους δρομείς. Ωστόσο, οι ψηλότεροι δρομείς συνήθως έχουν ελαφρώς μικρότερους ρυθμούς βημάτων, μεγαλύτερους βηματισμούς και ελαφρώς υψηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση. Η κατακόρυφη αναλογία είναι η κατακόρυφη ταλάντωση διαιρεμένη με το μήκος βηματισμού. Δεν συσχετίζεται με το ύψος.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δυναμική τρεξίματος, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/runningdynamics. Για πρόσθετες θεωρίες και ερμηνείες των δεδομένων δυναμικής τρεξίματος, μπορείτε να κάνετε αναζήτηση σε εκδόσεις και ιστοτόπους που ειδικεύονται σε θέματα τρεξίματος.

Χρωματική ζώνη	Εκατοστημόριο σε ζώνη	Εύρος ρυθμού βημάτων	Εύρος χρόνου επαφής με το έδαφος	Εύρος απώλειας ταχύτητας βηματισμού
 Μοβ	>95	>185 spm	<218 ms	<8,2 cm/s
 Μπλε	70-95	174–185 spm	218–248 ms	8,2-12,1 cm/s
 Πράσινο	30-69	163–173 spm	249-277 ms	12,2-19,7 cm/s
 Πορτοκαλί	5-29	151–162 spm	278-308 ms	19,8-25,9 cm/s
 Κόκκινο	<5	<151 spm	>308 ms	>25,9 cm/s

Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος

Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος μετρά τη συμμετρία τρεξίματος και εμφανίζεται ως ποσοστό του συνολικού σας χρόνου επαφής με το έδαφος. Για παράδειγμα, το ποσοστό 51,3% με ένα βέλος που δείχνει προς τα αριστερά υποδεικνύει ότι ο δρομέας ακουμπά περισσότερο χρόνο το έδαφος με το αριστερό του πόδι. Εάν στην οθόνη δεδομένων σας εμφανίζονται και οι δύο αριθμοί, για παράδειγμα 48–52, το 48% είναι το αριστερό πόδι και το 52% είναι το δεξί πόδι.

Χρωματική ζώνη	 Κόκκινο	 Πορτοκαλί	 Πράσινο	 Πορτοκαλί	 Κόκκινο
Συμμετρία	Κακό	Μέτρια	Καλή	Μέτρια	Κακό
Ποσοστό άλλων δρομέων	5%	25%	40%	25%	5%
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	>52,2% Α	50,8–52,2% Α	50,7% Α– 50,7% Δ	50,8–52,2% Δ	>52,2% Δ

Κατά την ανάπτυξη και τον έλεγχο της δυναμικής τρεξίματος, η ομάδα της Garmin διαπίστωσε συσχετίσεις μεταξύ των τραυματισμών και των μεγαλύτερων ανισορροπιών με συγκεκριμένους δρομείς. Για πολλούς δρομείς, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος τείνει να αποκλίνει περισσότερο από 50–50 κατά το τρέξιμο σε ανηφόρα ή κατηφόρα. Οι περισσότεροι προπονητές τρεξίματος συμφωνούν ότι είναι καλό να επιτυγχάνεται συμμετρική τεχνική τρεξίματος. Οι κορυφαίοι δρομείς τείνουν να έχουν γρήγορους και ισορροπημένους βηματισμούς.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε τον μετρητή ή το πεδίο δεδομένων κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή να δείτε τη σύνοψη στον λογαριασμό Garmin Connect σας μετά το τρέξιμο. Όπως με τα υπόλοιπα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος είναι μια ποσοτική μέτρηση που σας βοηθά να ενημερωθείτε για την τεχνική του τρεξίματός σας.

Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας

Τα εύρη δεδομένων για την κατακόρυφη ταλάντωση και την κατακόρυφη αναλογία διαφέρουν σε μικρό βαθμό ανάλογα με το αισθητήριο και την τοποθέτησή του στο στέρνο (αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit ή HRM-Pro series) ή στη μέση (αξεσουάρ Running Dynamics Pod).

Χρωματική ζώνη	Εκατοστη- μόριο σε ζώνη	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στο στέρνο	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στη μέση	Κατακόρυφη αναλογία στο στέρνο	Κατακόρυφη αναλογία στη μέση
 Μοβ	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Μπλε	70-95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Πράσινο	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Πορτοκαλί	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Κόκκινο	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Τυπικές τιμές μέγ. V02

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. V02 ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλή	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Γυναίκες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλή	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Επανεκτύπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Βαθμολογίες οικονομίας τρεξίματος

Χρωματική ζώνη	Βαθμολογία	Άνδρες	Γυναίκες
 Ροζ	Κορυφαίοι	<185	<190
 Μοβ	Εξαιρετική	185 έως 189	190 έως 194
 Μπλε	Ειδικοί	190 έως 194	195 έως 199
 Πράσινο	Καλό επίπεδο προπόνησης	195 έως 204	200 έως 209
 Κίτρινο	Εκπαιδευμένοι	205 έως 214	210 έως 219
 Πορτοκαλί	Μεσαίου επιπέδου	215 έως 224	220 έως 229
 Κόκκινο	Αναφυχή	> 224	> 229

Αξιολογήσεις FTP

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τις κατηγορίες των εκτιμώμενων τιμών του λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP) κατά φύλο.

Άνδρες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	5,05 και πάνω
Άριστη	Από 3,93 έως 5,04
Καλή	Από 2,79 έως 3,92
Μέτρια	Από 2,23 έως 2,78
Απροπόνητος	Κάτω από 2,23

Γυναίκες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	4,30 και πάνω
Άριστη	Από 3,33 έως 4,29
Καλή	Από 2,36 έως 3,32
Μέτρια	Από 1,90 έως 2,35
Απροπόνητος	Κάτω από 1,90

Οι αξιολογήσεις FTP βασίζονται σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Hunter Allen και Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Προπόνηση και τρέξιμο σε αγώνες με μετρητή ισχύος) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Βαθμολογίες αντοχής

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν κατατάξεις για εκτιμήσεις βαθμολογίας αντοχής ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Αναφυχή	Μεσαίου επιπέδου	Εκπαιδευμένοι	Καλό επίπεδο προπόνησης	Ειδικοί	Εξαιρετική	Κορυφαίοι
18-20	Κάτω από 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 και πάνω
21-39	Κάτω από 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 και πάνω
40-44	Κάτω από 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 και πάνω
45-49	Κάτω από 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 και πάνω
50-54	Κάτω από 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 και πάνω
55-59	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 και πάνω
60-64	Κάτω από 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 και πάνω
65-69	Κάτω από 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 και πάνω
70-74	Κάτω από 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 και πάνω
75-80	Κάτω από 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 και πάνω
Ηλικίας 80 ετών και άνω	Κάτω από 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 και πάνω

Γυναίκες	Αναφυχή	Μεσαίου επιπέδου	Εκπαιδευμένοι	Καλό επίπεδο προπόνησης	Ειδικοί	Εξαιρετική	Κορυφαίοι
18-20	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 και πάνω
21-39	Κάτω από 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 και πάνω
40-44	Κάτω από 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 και πάνω
45-49	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 και πάνω
50-54	Κάτω από 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 και πάνω
55-59	Κάτω από 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 και πάνω
60-64	Κάτω από 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 και πάνω
65-69	Κάτω από 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 και πάνω
70-74	Κάτω από 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 και πάνω
75-80	Κάτω από 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 και πάνω
Ηλικίας 80 ετών και άνω	Κάτω από 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 και πάνω

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics.

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Όταν χρησιμοποιείται για ποδηλασία, ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού για ποδηλασία αναγράφεται και στις δύο πλευρές του ελαστικού. Μπορείτε να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.

