

GARMIN®



970 FORERUNNER® שֶׁעוֹן

מדריך למשתמש

כל הזכויות שמורות. על-פי חוקי זכויות היוצרים, אין להעתיק את מדריך זה, במלואו או בחלק, ללא אישור בכתב מאת Garmin. Garmin שומרת לעצמה את הזכות לשנות או לשפר את מוצריה ולבצע שינויים בתוכן של מדריך זה וזאת ללא מחויבות להודיע לכל אדם או ארגון על ארגונים או שיפורים שכאלה. עבור לכתובת www.garmin.com לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin Ltd. של Garmin, הולגו של Garmin, Virtual Partner[®], TracBack[®], Move IQ[®], Forerunner[®], inReach[®], Auto Pause[®], Edge[®], ANT+[®], Approach[®], Auto Lap[®], Body Battery[™], Connect IQ[™], Firstbeat Analytics[™], Garmin AutoShot[™], Garmin Connect[™], Garmin Express[™], Garmin Golf[™], Health Snapshot[™], HRM-Fit[™], HRM-Pro[™], HRM-Swim[™], HRM-Tri[™], Index[™], PacePro[™], Rally[™], SatIQ[™], tempe[™], Vector[™] ו-Vector[™] הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברת הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים ללא רשות מפורשת של Garmin.

™ Android הוא סימן מסחרי של Google Inc., iPhone®, iTunes® ו-Mac® הם סימנים מסחריים של Apple Inc., שרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סמלי הלוגו וסימן המילה של Bluetooth® בעלולות של Bluetooth SIG, Inc. כל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. ניתוח דופק מתקדם על-ידי iOS®. Firstbeat הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc. נעוצה בסימנים של Apple Inc. במסגרת רישיון. Iridium® הוא סימן מסחרי רשום של Iridium Satellite LLC. Shimano® הוא סימן מסחרי רשום של Shimano, Inc. USB-C® הוא סימן מסחרי רשום של USB Implementers Forum. Wi-Fi® הוא סימן מסחרי רשום של Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® ו-Windows NT® הם סימנים מסחריים רשומים של Microsoft Corporation בארה"ב ו/או במדינות אחרות. Zwift® הוא סימן מסחרי של Zwift, Inc. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם של הבעלים שלהם בהתאמה.

תוכן עניינים

20	יוצאים לריצה
21	יציאה לריצה במסלול
21	עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה
22	יוצאים לריצה וירטואלית
22	כיוול מרחק בהליכון
22	הקלטת פעילות ריצת Ultra
	הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת
22	Ultra
23	תיעוד פעילות של מירוץ מכשולים
23	אימון של PacePro™
	הורדת תוכנית PacePro מ-Garmin
23	Connect
23	יצירת תוכנית PacePro בשעון שלך
24	התחלת תוכנית PacePro
25	אופניים
25	שימוש בהתקן לאימון במקום סגור
25	מדריך כוח
26	יצירת מדריך כוח ושימוש בו
26	שחייה
26	מילון מונחים בשחייה
26	סוגי תנועות
27	טיפים לפעילויות שחייה
	מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית
27	בשחייה
27	אימון עם יומן התרגילים
27	ענפי ספורט מרובים
28	אימון טריאתלון
	יצירת פעילות של ענפי ספורט
28	מרובים
28	פעילויות בחדר כושר
29	הקלטת פעילות אימון כוח
29	הקלטת פעילות נייחות
30	הקלטת פעילות HIIT
30	הקלטת פעילות טיפוס במבנה
31	פעילויות בחוץ
31	אתרי גולף
31	משחק גולף
33	תפריט גולף
34	הזזת הדגל
34	הצגת חבטות מדודות
34	רישום הניקוד
35	הצגת הכיוון ליתד
36	שמירת יעדים בהתאמה אישית
36	הצגת מכשולים
36	הצגת מרחקים של Layup ו-Dogleg
37	מצב 'מספרים גדולים'
37	הקלטת פעילות בולדרינג

1. מבוא

1	הגדרת השעון
1	פונקציות הלחצנים
2	מצב GPS וסמלי מצב
4	פונקציות מסך המגע
4	הפעלה והשבתה של מסך המגע
5	התאמה אישית של פני השעון

5. יישומים ופעילויות

6	יישומים
8	אימונים
8	התחלת אימון
8	ניקוד ביצועים של אימון
	מעקב אחר אימון מ-Garmin
9	Connect
9	השלמת אימון יום מוצע
10	התחלת אימון במרווחים
10	התאמה אישית של אימון מרווחים
	תיעוד בדיקה של מהירות שחייה
11	קריטית
	שימוש באפשרות Virtual
11	Partner®
11	הגדרת יעד אימון
12	תזמון בהשוואה לפעילות קודמת
12	אודות יומן האימונים
	שימוש בתוכניות האימונים של Garmin
12	Connect
13	שימוש ביישום שנשמר
13	הקלטת הערה קולית
13	שימוש בפקודות קוליות
14	פקודות קוליות של השעון
15	Garmin Pay
15	הגדרת ארנק Garmin Pay
	תשלום באמצעות השעון בעבור
15	רכישה
16	הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay
16	ניהול Garmin Pay כרטיסים
17	שינוי הקוד עבור Garmin Pay
17	שימוש בתכונה Messenger
18	פעילויות
19	התחלת פעילות
19	טיפים לתיעוד פעילויות
19	הפסקת פעילות
20	הערכת פעילות
20	ריצה

60	יצירת תיקייה של מבטים מהירים
60	Body Battery
	טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery
60	משופרים
61	מידדות ביצועים
61	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
62	בדיקה של הערכת VO2 מרבי בריצה
	בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על
62	אופניים
63	הצגת זמני המרוץ הצפויים
63	מצב השתנות הדופק
64	מצב ביצועים
64	הצגת מצב הביצועים
64	יעילות ריצה
64	הצגת יעילות הריצה שלך
65	קבלת הערכת FTP
65	סף לקטאט
66	הצגת סיבולת בזמן אמת
66	הצגת עקומת הכוח
67	מצב האימונים
68	רמות מצב האימונים
68	עצות לקבלת מצב האימונים
68	עומס חמור
69	מיקוד עומס אימונים
69	יחס העומס
70	מידע על Training Effect
70	זמן התאוששות
70	דופק התאוששות
70	התאקלמות לביצועים בחום וגובה
71	הפסקה וחידוש של מצב האימונים
72	מוכנות לאימון
73	סבילות ריצה
73	ניקוד סיבולת
74	ניקוד עבור גבעה
74	הצגת יכולת הרכיבה
75	לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי
75	אימון לאירוע מרוץ
76	הוספת מניה
76	הוספת מיקומי מזג אוויר
76	שימוש ב-Jet Lag Adviser
76	תכנון מסלול ביישום Garmin Connect
77	שעונים
77	הגדרת שעון מעורר
77	ערוך התראה
78	שימוש בטיימר ספירה לאחור
78	מחיקת טיימר ספירה לאחור

38	התחלת משלחת
38	תיעוד ידני של נקודת מעקב
38	הצגת נקודות מעקב
38	יציאה לדיג
39	יציאה לציד
39	ספורט חורף
39	הצגת גלישות הסקי שלך
	תיעוד פעילות סקי או גלישת סנובורד
39	בשטח לא מתוחם
40	נתוני כוח לסקי קרוס קאנטרי
40	ספורט מים
40	הצגת פעילויות ספורט המים שלך
40	שיט
40	מסייע שינוי כיוון
41	מרוץ שיט
42	הגדרת קו ההתחלה
42	התחלת מרוץ
43	פעילויות אחרות
43	הקלטת פעילות לאימון נשימות
43	הקלטת פעילות מדיטציה
43	התאמה אישית של פעילויות ויישומים
	התאמה אישית של רשימת
44	היישומים
	התאמה אישית של רשימת הפעילויות
44	המועדפות שלך
44	הצמדת פעילות מועדפת לרשימה
45	התאמה אישית של מסכי הנתונים
45	הוספת מסך הנתונים של המפה
45	יצירת פעילות מותאמת אישית
46	הגדרות של פעילות
48	התראות פעילות
	הפעלת התראות קוליות במהלך
49	פעילות
49	הגדרות ניתוב
50	שימוש באפשרות ClimbPro
50	הפעלת טיפוס אוטומטי
51	הגדרות לוויין
51	מקטעים

52 פקדים

55	התאמה אישית של תפריט הפקדים
55	שימוש בפנס LED
56	עריכה של מבזק הפנס המותאם אישית

56 מבטים מהירים

59	הצגת מבטים מהירים
60	התאמה אישית של רשימת המבטים מהירים

91	 שיוך הטלפון שלך	79	 שימוש בשעון העצר
92	 התקשרות מהיישום טלפון	80	 הוספת אזורי זמן חלופיים
92	 שימוש בעוזר טלפוני	80	 עריכה של אזור זמן חלופי
93	 הפעלת הודעות מהטלפון	80	 הוספת אירוע של ספירה לאחור
93	 הצגת התראות	81	 עריכת אירוע של ספירה לאחור
93	 קבלת שיחת טלפון נכנסת	81	 היסטוריה
94	 מענה להודעת טקסט	81	 שימוש בהיסטוריה
94	 השבתת חיבור Bluetooth לטלפון	82	 היסטוריית ספורט משולב
94	 הפעלה וכיבוי של התראות 'חפש את הטלפון שלי'	82	 שיאים אישיים
94	 מציאת טלפון שאבד במהלך פעילות GPS	82	 הצגת שיאים אישיים
94	 Wi-Fi תכונות קישוריות	82	 שחזור שיא אישי
95	 התחברות לרשת Wi-Fi	82	 מחיקת שיאים אישיים
95	 Garmin Share	83	 הצגת סיכומי נתונים כוללים
95	 שיתוף נתונים עם Garmin Share	83	 הגדרות של הודעות והתראות
95	 קבלת נתונים עם Garmin Share	83	 התראות בריאות ורווחה
96	 הגדרות Garmin Share	83	 הגדרת התראת דופק חריג
96	 יישומי טלפון ויישומי מחשב	84	 Move Alert
96	 Garmin Connect	84	 התאמה אישית של התראות תנועה ...
97	 Garmin Connect + מינוי	84	 דוח בוקר
97	 שימוש ביישום Garmin Connect	84	 התאמה אישית של דוח הבוקר
97	 עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect	84	 דוח ערב
97	 מצב אימונים מאוחד	84	 התאמה אישית של דוח הבוקר
97	 שימוש ב-Garmin Connect במחשב	85	 הגדרת התראות שעה
97	 שלך	85	 הגדרת התראת סערה
97	 עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express	85	 הפעלת התראות על חיבור הטלפון
98	 Express	85	 הגדרות צלילים ורטט
98	 סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect	86	 הגדרות צג ובהירות
98	 התחבר לתכונות IQ	86	 קישוריות
98	 הורדת תכונות של Connect IQ	86	 חיישנים ואביזרים
98	 הורדת תכונות של Connect IQ	87	 חיישנים אלחוטיים
98	 באמצעות המחשב	88	 שיוך החיישנים האלחוטיים
98	 Garmin Explore™	88	 קצב ומרחק הריצה באביזר הדופק
99	 יישום Garmin Messenger	88	 עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה
99	 יישום Garmin Golf™	88	 דינמיקת ריצה
99	 מצבי מיקוד	88	 עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה
100	 התאמה אישית של מצב מיקוד בברירת מחדל ...	89	 ריצה
100	 יצירת מצב מיקוד מותאם אישית	89	 עוצמת ריצה
101	 הגדרות בריאות ואיכות חיים	90	 חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה
101	 צמיד חיישן דופק	90	 שימוש בבקורות מצלמה של Varia
101	 ענידת השעון	90	 השלט של inReach
102	 עצות לנתוני דופק לא סדיר	91	 שימוש בשלט של inReach
		91	 תכונות קישוריות של הטלפון

113	הגדרת נקודת ייחוס
114	תכנון ציון דרך
114	תכונות מעקב ובטיחות
114	הוספת אנשי קשר לשעת חירום
115	הוספת אנשי קשר
115	הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"
115	בקשת סיוע
116	התחל הפעלת GroupTrack
116	טיפים להפעלות GroupTrack
116	מוזיקה
116	התחברות לספק צד שלישי
117	הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי
117	הורדת תוכן שמע אישי
117	האזנה למוזיקה
118	פקדי האזנה למוזיקה
118	חיבור אוזניות Bluetooth
118	שינוי מצב השמע
119	פרופיל משתמש
119	הגדרת פרופיל המשתמש שלך
119	הגדרות מגדר
119	מציג את גיל הכושר שלך
119	אודות אזורי דופק
119	יעדי כושר
120	הגדרת תחומי הדופק
120	האפשרות להניח לשעון להגדיר את אזורי הדופק
120	חישובי אזור דופק
121	הגדרת אזורי הכוח
121	זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים
121	הגדרות ניהול החשמל
122	התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה
122	התאמה אישית של מצב ההפעלה בפעילות נתונה
123	התאמה אישית של מצבי הפעלה
123	הגדרות מערכת
123	התאמה אישית של לחצני הקיצור
124	הגדרת סיסמת השעון שלך
124	שינוי הסיסמה של השעון שלך
124	מצפן
124	הגדרות מצפן
124	כיוול ידני של המצפן
125	הגדרת ההפניה למצפן

102	הגדרות צמיד חיישן דופק
102	שידור נתוני דופק
103	אוקסימטר דופק
103	קבלת קריאות אוקסימטר דופק
104	הגדרת המצב של אוקסימטר דופק
104	עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר
104	יעד אוטומטי
104	דקות פעילות אינטנסיבית
104	להרוויח דקות אינטנסיביות
104	מעקב שינה
105	שימוש במעקב שינה אוטומטי
105	וריאציות נשימה
105	מפה
105	הצגת המפה
106	שמירה של מיקום במפה או ניווט אליו
106	הגדרות מפה
106	ניהול מפות
107	הורדת מפות עם Outdoor Maps+
107	הורדת מפות TopoActive
107	הסרת מפות
108	הצגה והסתרה של נתוני מפה
108	ניווט
108	ניווט אל יעד
109	ניווט אל נקודת עניין קרובה
109	ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות
109	סימון והתחלת ניווט למיקום 'אדם במים'
110	עצירת הניווט
110	שמירת מיקומים
110	שמירת המיקום שלך
110	שמירת מיקום של רשת כפולה
110	שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום Garmin Connect
111	התחלת פעילות GPS במיקום משותף
111	ניווט למיקום משותף במהלך פעילות
111	מסלולים
111	יצירת קורס ב-Garmin Connect
112	שולח מסלול להתקן
112	יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות השעון
112	יצירת מסלול הלוך ושוב
113	ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'
113	הגדרת כיוון המצפן

134	נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת
	יש חוסר התאמה בין ספירת הצעדים בשעון
	לספירת הצעדים בחשבון
135	Garmin Connect
	נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה
135	מדויקת
135	שדות נתונים
149	נספח
149	נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים
150	נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע
150	נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית
151	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי
151	דירוג יעילות ריצה
152	דירוגי FTP
153	דירוגי ניקוד סיבולת
153	גודל גלגל והיקף

125	מד גובה וברומטר
125	הגדרות מד גובה וברומטר
125	כיוול מד הגובה הברומטרי
125	הגדרות זמן
126	סנכרון השעה
126	הגדרות מערכת מתקדמות
126	שינוי יחידות המידה
126	הגדרות הקלטת נתונים
126	שחזר ואפס הגדרות
	שחזור ההגדרות והנתונים מ-Garmin
127	Connect
127	איפוס כל הגדרות ברירת המחדל
127	הצגת פרטי התקן
	הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה
127	ותאימות

128 פרטי ההתקן

128	אודות צג AMOLED
128	טעינת השעון
128	טיפול בהתקן
129	ניקוי השעון
130	החלפת הרצועות
131	מפרטים
131	מידע על חיי סוללה

131 פתרון בעיות

131	עדכוני מוצרים
132	קבלת מידע נוסף
132	ההתקן שלי בשפה לא נכונה
132	עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה
132	הפעלה מחדש של השעון שלך
132	האם הטלפון שלי תואם לשעון?
133	הטלפון אינו מתחבר לשעון
	האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד
133	עם השעון?
133	האזניות שלי לא מתחברות לשעון
	המוזיקה שלי מפסיקה או שהאזניות שלי לא
133	נשארות מחוברות
	הרמקול או המיקרופון שקט אחרי חשיפה
133	למים
133	כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?
134	השגת אותות לוויין
134	שיפור קליטת לוויין GPS
134	הדופק בשעון לא מדויק
134	קריאת הטמפרטורה של הפעילות אינה מדויקת
134	יציאה ממצב הדגמה
134	מעקב אחר פעילויות

מבוא

⚠ אזהרה

עיין במדריך מידע חשוב על הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר. חשוב להתייעץ עם הרופא תמיד לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

הגדרת השעון

- כדי לנצל בצורה מלאה את התכונות של Forerunner, השלם את הפעולות הבאות.
- לחץ ממושכות על  כדי להפעיל את (פונקציות הלחצנים, עמוד 1) של השעון.
 - פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההגדרה הראשונית.
 - במהלך ההגדרה הראשונית, תוכל לשייך את הטלפון לשעון כדי לקבל הודעות, לסנכרן את הפעילויות שלך ועוד (שייך הטלפון שלך, עמוד 91). אם אתה משדרג משעון מתחרה, תוכל להעביר את ההגדרות, המסלולים השמורים ועוד מהשעון הישן ולשייך את שעון Forerunner החדש לטלפון שלך.
 - טען את השעון (טעינת השעון, עמוד 128).
 - לבדיקת עדכוני התוכנה (הגדרות מערכת, עמוד 123).
 - לחוויית הטובה ביותר עליך לעדכן את התוכנות הכלולות בשעון שלך. עדכוני תוכנה מספקים שינויים ושיפורים בפרטיות, באבטחה ובתכונות.
 - הגדר רשתות Wi-Fi® (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 95).
 - הגדר תכונות בטיחות (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 114).
 - הגדר את המוזיקה (מוזיקה, עמוד 116).
 - הגדר את ארנק Garmin Pay™ (הגדרת ארנק Garmin Pay, עמוד 15).
 - צא לריצה (יוצאים לריצה, עמוד 20).

פונקציות הלחצנים



עצה: ניתן להתאים אישית חלק מפונקציות הלחיצה הממושכות וליצור קיצורי לחצנים חדשים (התאמה אישית של לחצני הקיצור, עמוד 123).

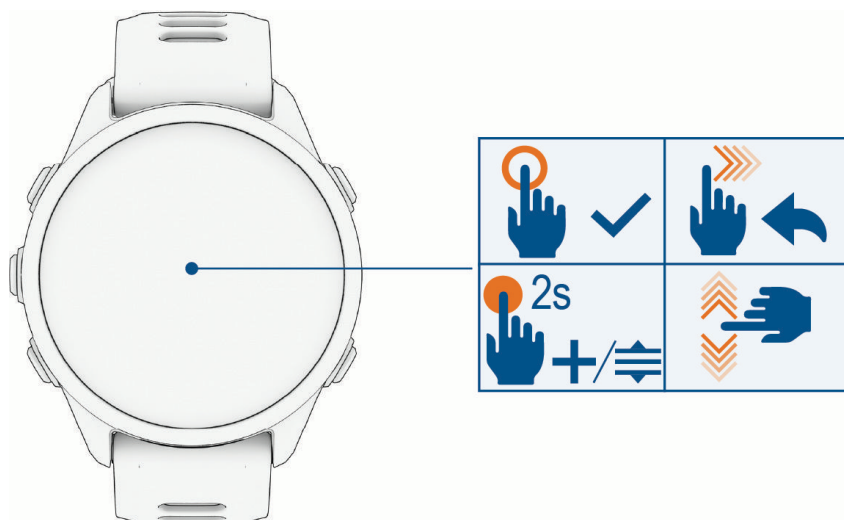
• לחץ כדי להאיר את המסך. • לחץ פעמיים במהירות כדי להפעיל או לכבות את הפנס (<i>שימוש בפנס LED</i>, עמוד 55). • לחץ ממושכות למשך 2 שניות כדי להציג את תפריט הפקדים (<i>פקדים</i>, עמוד 52). • לחץ ממושכות למשך 3 שניות כדי להפעיל את ההתקן. • לחץ לחיצה ארוכה למשך 5 כדי לבקש סיוע (<i>בקשת סיוע</i>, עמוד 115).	1  הלחצן השמאלי העליון
• מפני השעון, לחץ כדי להציג את מרכז ההתראות (<i>הצגת התראות</i>, עמוד 93). • לחץ כדי לגלול בין התפריטים או בין מסכי הנתונים. • בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט הראשי.	2  הלחצן השמאלי האמצעי
• מפני השעון, לחץ כדי לגלול ברשימת המבטים המהירים (<i>הצגת מבטים מהירים</i>, עמוד 59). • לחץ כדי לגלול בין התפריטים או בין מסכי הנתונים. • לחץ ממושכות כדי להציג את פקדי המוזיקה (<i>האזנה למוזיקה</i>, עמוד 117).	3  הלחצן השמאלי התחתון
• לחץ כדי לבחור אפשרות בתפריט. • מפני השעון, לחץ כדי לפתוח את תפריט האפליקציות והפעילויות (<i>יישומים ופעילויות</i>, עמוד 5). • לחץ כדי להתחיל או לעצור פעילות (<i>התחלת פעילות</i>, עמוד 19).	4  הלחצן הימני העליון
• לחץ כדי לחזור למסך הקודם. • במהלך פעילות, לחץ כדי להקליט הקפה, לנוח או להתקדם לשלב האימון הבא.	5  הלחצן הימני התחתון

מצב GPS וסמלי מצב

לפעילויות בחוץ, שורת המצב הופכת לירוקה כשה-GPS מוכן. סמל מהבהב פירושו שהשעון מחפש אות. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר.

GPS	מצב GPS
	מצב סוללה
	מצב חיבור לטלפון
	מצב טכנולוגיית Wi-Fi
	מצב LiveTrack
	מצב GroupTrack
	מצב דופק
	מצב Running Dynamics Pod
	מצב חיישן מהירות ותנועות לדקה
	מצב אורות אופניים
	מצב רדאר אופניים
	סטטוס מצב תצוגה מורחבת
	סמל מכשיר אימון חכם
	מצב מד כח
	מצב חיישן tempe™
	מצב מצלמת VIRB®

פונקציות מסך המגע



- הקש כדי לבחור אפשרות בתפריט.
- לחץ לחיצה ארוכה על נתוני פני השעון כדי לפתוח את המבט או התכונה.
- **הערה:** התכונה אינה זמינה בכל פני השעון.
- הקש על סמל בחלק העליון של פני השעון כדי להמשיך להשתמש בפעילות או ביישום הפעילים.
- מתפריט הבקורות, המבטים המהירים או היישומים, לחץ לחיצה ממושכת על פני השעון כדי לערוך את האפשרויות, להוסיף אפשרויות או לשנות את הסדר של האפשרויות.
- מפני השעון, החלק כלפי מטה כדי להציג את מרכז ההתראות.
- מפני השעון, החלק כלפי מעלה או מטה כדי לגלול ברשימת המבטים המהירים.
- החלק כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין התפריטים.
- החלק ימינה כדי לחזור למסך הקודם.
- כסה את המסך בעזרת כף היד כדי לחזור לפני השעון ולהוריד את בהירות המסך.

הפעלה והשבתה של מסך המגע

באפשרותך להתאים אישית את מסך המגע לשימוש רגיל בשעון, לכל פרופיל פעילות (**הגדרות של פעילות, עמוד 46**), ולכל מצב מיקוד (**מצבי מיקוד, עמוד 99**).

הערה: מסך המגע אינו זמין במהלך פעילויות השחייה. הגדרת מסך המגע לכל פרופיל פעילות (כמו ריצה או רכיבה על אופניים) חלה על השלב המתאים של פעילות ספורט משולבת.

- לחץ ממושכות על ובחר .

כדי להוסיף אפשרות זו לתפריט הפקדים, ראה (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 55**).

- לחץ ממושכות על , בחר **הגדרות השעון** < **תצוגה ובהירות** < **מגע** ובחר אפשרות.

- כדי להתאים אישית קיצור דרך להפעלה או השבתה זמנית של מסך המגע, לחץ ממושכות על , בחר **הגדרות השעון** < **מערכת** < **קיצורי מקשים**.

התאמה אישית של פני השעון

באפשרותך להתאים אישית את הפרטים וההופעה של פני השעון, או להפעיל פני שעון Connect IQ™ שהותקנו (התחבר לתכונות IQ, עמוד 98).

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר **פרצוף שעון**.
- 3 לחץ על  או על  כדי לצפות בתצוגה מקדימה של אפשרויות פני השעון.
- 4 בחר **הוסף חדש** כדי לבחור מתוך אפשרויות נוספות של פני השעון.
- 5 גלול אל פני שעון, לחץ על  ובחר .
- 6 בחר אפשרות:
הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל פני השעון.
 - כדי להפעיל את פני השעון, בחר באפשרות **החל**.
 - כדי לשנות את סגנונות הגופנים ואת הגרפיקה, בחר **סגנונות**.
 - כדי לשנות את הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר באפשרות **נתונים**.
 - כדי להוסיף או לשנות צבע הדגשה עבור פני השעון, בחר באפשרות **צבע הדגשה**.
 - כדי לשנות את הצבע של הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר באפשרות **צבע נתונים**.
 - כדי להסיר את פני השעון, בחר באפשרות **מחיקה**.

יישומים ופעילויות

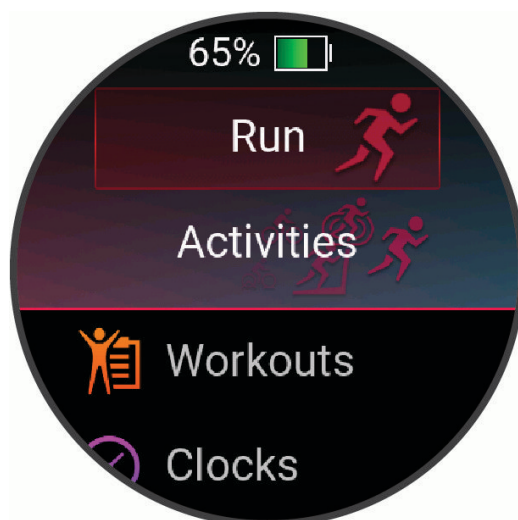
השעון כולל מגוון יישומים ופעילויות שנטענו מראש.

- יישומים:** יישומים מוסיפים לשעון תכונות אינטראקטיביות, כגון צפייה באימונים או התקשרות למישהו מהשעון שלך (**יישומים**, עמוד 6).
- פעילויות:** בשעון טעונים מראש יישומים לפעילויות בבית ובחוץ, כולל ריצה, רכיבה על אופניים, אימוני כוח, שחייה בבריכה ועוד (**פעילויות**, עמוד 18). בעת התחלת פעילות, השעון מציג ומתעד את נתוני החישה, שאותם תוכל לשמור ולשתף עם קהילת Garmin Connect™. לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- Connect IQ יישומים:** ניתן להוסיף לשעון תכונות על-ידי התקנה של יישומים מהיישום Connect IQ (התחבר לתכונות IQ, עמוד 98).

יישומים

אתה יכול להתאים אישית את השעון באמצעות תפריט היישומים, שמאפשר גישה מהירה לתכונות ולאפשרויות השעון. לחלק מהיישומים דרוש חיבור Bluetooth® לטלפון תואם. ניתן למצוא יישומים רבים במבטים המהירים (מבטים מהירים, עמוד 56) או בפקדים (פקדים, עמוד 52).

בפני השעון, לחץ על , ולחץ על  כדי לגלול בין היישומים.



שם	מידע נוסף
ABC	בחר כדי להציג שילוב נתונים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.
שדר דופק	בחר כדי לשדר נתוני דופק להתקן משיך (שידור נתוני דופק, עמוד 102).
מחשבון	בחר כדי להשתמש במחשבון, כולל מחשבון הטיפים.
לוח שנה	בחר כדי להציג אירועים קרובים מלוח השנה של הטלפון.
שעונים	בחר כדי להגדיר התראה, טיימר, שעון עצר, אזור זמן חלופי או אירוע ספירה לאחור (שעונים, עמוד 77).
Connect IQ	בחר כדי להשתמש בחנות Connect IQ בשעון (התחבר לתכונות IQ, עמוד 98).
Garmin Share	בחר כדי לשלוח או לקבל נתונים עם Garmin® מכשירים אחרים (Garmin Share, עמוד 95).
Health Snapshot™	בחר כדי לתעד מדדי בריאות מרכזיים, כגון הדופק הממוצע שלך, רמת הלחץ וקצב הנשימה, שאתה יושב במשך שתי דקות מבלי לזוז. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך.
היסטוריה	בחר כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הרשומות והסיכומים הרשומים שלך (שימוש בהיסטוריה, עמוד 81).
מפה	בחר כדי להציג את המפה (הצגת המפה, עמוד 105).
מנהל המפות	בחר כדי להציג ולנהל מפות שהורדת (ניהול מפות, עמוד 106).
Messenger	בחר כדי להציג ולשלוח הודעות באמצעות היישום לטלפון Garmin Messenger™ (שימוש בתכונה Messenger, עמוד 17).
מופע הירח	בחר כדי להציג את שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, לפי מיקום ה-GPS שלך.
מוזיקה	בחר כדי לשלוט בהפעלת השמע באמצעות השעון שלך (האזנה למוזיקה, עמוד 117).
הודעות	בחר כדי להציג את התראות הטלפון שלך (הצגת התראות, עמוד 93).
טלפון	בחר כדי לפתוח את פקדי הטלפון, כמו אנשי קשר ולוח החיוג (התקשרות מהיישום טלפון, עמוד 92).
עוזר טלפוני	בחר כדי לומר פקודה לעוזר הקולי של הטלפון שלך (שימוש בעוזר טלפוני, עמוד 92).
תכנן נ"צ	בחר כדי לשמור מיקום חדש על ידי תכנון המרחק והכיוון מהמיקום הנוכחי שלך (תכנון ציון דרך, עמוד 114).
אוקסימטר דופק	בחר כדי לבצע קריאה של אוקסימטר הדופק (אוקסימטר דופק, עמוד 103).
נקודת ייחוס	בחר כדי להגדיר נקודת ייחוס שתספק את הכיוון והמרחק למיקום או לנקודת ההגעה (הגדרת נקודת ייחוס, עמוד 113).
שמור	בחר כדי להציג את המיקומים השמורים, המסלולים ונקודות הציון שלך (שימוש ביישום ששמור, עמוד 13).
הגדרות	בחר כדי לפתוח את תפריט ההגדרות.
זריחה & שקיעה	בחר כדי לצפות בזמני הזריחה, השקיעה והדמדומים.
עצות	בחר כדי לצפות בטיפים לשעון אינטראקטיבי וכדי לסרוק קישור ישיר אל support.garmin.com כדי לגשת למדריך למשתמש של השעון.
שליטה קולית	בחר כדי לומר פקודה לביצוע על ידי השעון שלך (שימוש בפקודות קוליות, עמוד 13).
הערות קוליות	בחר כדי להקליט הערה קולית (הקלטת הערה קולית, עמוד 13).
ארנק	בחר כדי לפתוח את ארנק Garmin Pay (Garmin Pay, עמוד 15).
מזג אוויר	בחר כדי לצפות בתחזית מזג האוויר העדכנית ובתנאים הנוכחיים.
אימונים	בחר כדי להציג את האימונים השמורים שלך (אימונים, עמוד 8).

אימונים

ניתן ליצור אימונים מותאמים אישית הכוללים יעדים לכל שלב באימון וכן יעדים לפי נתוני מרחק, זמן וקלוריות שונים. במהלך הפעילות שלך, באפשרותך להציג מסכי נתונים הספציפיים לאימון המכילים מידע על הצעדים באימון, כגון מרחק הצעדים באימון או הקצב הנוכחי.

בשעון שלך: ניתן לפתוח את יישום האימונים מרשימת הפעילויות, כדי להציג את כל האימונים הטעונים כעת בשעון שלך (**יישומים ופעילויות**, עמוד 5).

אפשר גם לעיין בהיסטוריית האימונים שלך.

ביישום: ניתן ליצור אימונים ולגלות אימונים נוספים או לבחור תוכנית אימונים שמגיעה עם אימונים כלולים ולהעביר אותם לשעון שלך (**מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect**, עמוד 9).

באפשרותך לקבוע מועדי אימונים.

באפשרותך לעדכן ולערוך את האימונים הנוכחיים שלך.

התחלת אימון

ההתקן יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.



1 בפני השעון, לחץ על **עצה:** אם כבר יש לך אימון מתוכנן או מוצע להיום, באפשרותך לגלול למטה, ולבחור **אימונים**.

2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.



3 לחץ על **עצה:** ובחר **אימון**.

4 בחר אפשרות:

- כדי להתחיל אימון במרווחים או להתאמן עם יעד אימון, בחר **אימון מהיר** (**התחלת אימון במרווחים**, עמוד 10, **הגדרת יעד אימון**, עמוד 11).

- כדי להתחיל אימון שנטען מראש או אימון שמור, בחר **ספריית אימונים** (**מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect**, עמוד 9).

- כדי להתחיל אימון שנקבע מתוך יומן האימונים של Garmin Connect בחר **יומן אימונים** (**אודות יומן האימונים**, עמוד 12).

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

5 בחר אימון.

הערה: רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.

6 אם יש צורך, בחר **בצע אימון**.



7 לחץ על **עצה:** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד (אופציונלי) ונתוני האימון העדכניים. לפעילויות כוח, יוגה, אירובי או פילאטיס, תופיע הנפשה עם הנחיות.

ניקוד ביצועים של אימון

לאחר שתשלים אימון, השעון מציג את ציון ביצוע האימון בהתבסס על מידת הדיוק שבה השלמת את האימון. שלבי האימון הפעיל מקבלים את העדיפות הגבוהה ביותר, מודדים באיזו מידה רמת המאמץ שלך תואמת את יעדי אותו שלב, ומוודאים שהשלמת את כל השלבים. שלבי החימום וההתאוששות משפיעים פחות על הציון שלך. שלב ההרפיה לא משפיע כלל על ניקוד ביצועי האימון שלך.

הערה: ציון ביצוע האימון שלך מופיע רק עבור אימוני ריצה או רכיבה על אופניים.

טוב, 67% עד 100%	
ממוצע, 34% עד 66%	
נמוך, 0 עד 33%	

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (Garmin Connect, עמוד 96).

1 בחר אפשרות:

- פתח את היישום Garmin Connect, ובחר •••.
- עבור לכתובת connect.garmin.com.

2 בחר **אימונים ותכנון** < **אימונים**.

3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.

4 בחר  או **שלח להתקן**.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

השלמת אימון יום מוצע

כדי שהשעון יוכל להמליץ לך על ריצה יומית או אימון אופניים, צריכה להיות לך הערכת VO2 מרבי לפעילות הזו (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים**, עמוד 61).

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **ריצה**, ובחר פעילות.
- בחר **אופניים**, ובחר פעילות.

4 לחץ על , ובחר את האימון המוצע היומי.

הערה: לא מופיעה הצעה לאימון אם יש יום מנוחה מתוכנן, או שאתה עוקב אחר תוכנית אימונים אחרת.

5 גלול מטה כדי להציג פרטים על האימון, כגון צעדים ויתרון משוער.

6 לחץ על , ובחר אפשרות:

- להתחיל אימון, בחר **בצע אימון**.
- כדי לדלג על האימון, בחר **ביטול**.

• כדי להציג הצעות לאימון לשבוע הקרוב, בחר **הצעות נוספות**.

• כדי להציג את הגדרות האימון, כגון ימי אימון, סוג יעד והנחיות לאימון, בחר **הגדרות**, ובחר אפשרות.

עצה: אם אתה משבית את האפשרות **הנחיית אימון**, באפשרותך להפעיל את ההנחיות מאוחר יותר. בפעילות, בחר **אימון** < **ספריית**

אימונים < **הצעות יומיות**, בחר אימון, לחץ על , ובחר **הנחיית אימון**.

האימון המוצע מתעדכן באופן אוטומטי בהתאם להרגלי האימון, זמן ההתאוששות VO2-1 מרבי.

התחלת אימון במרווחים

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר **פעילויות**, ובחר פעילות.
- 3 לחץ על .
- 4 בחר **אימון** < **אימון מהיר** < **מרווחים**.
- 5 בחר אפשרות:
- בחר **חזרות לא מוגבלות** כדי לסמן את המרווחים ופרקי הזמן למנוחה שלך ידנית בלחיצה על .
- בחר באפשרות **חזרות מובנות**, לחץ על , ובחר באפשרות **בצע אימון** כדי להשתמש באימון במרווחים על בסיס מרחק או זמן.
- 6 במידת הצורך, בחר ✓ כדי לכלול חימום לפני האימון.
- 7 לחץ על  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 8 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, לחץ על  כדי להתחיל את המרווח הראשון.
- 9 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 10 בכל עת, לחץ על  כדי לעצור את פרק הזמן למנוחה או את המרווח הנוכחי, ולעבור לפרק הזמן למנוחה או למרווח הבא (אופציונלי).
לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

התאמה אישית של אימון מרווחים

- 1 בפני השעון, לחץ על .
 - 2 בחר **פעילויות**, ובחר פעילות.
 - 3 לחץ על .
 - 4 בחר **אימון** < **אימון מהיר** < **מרווחים** < **חזרות מובנות**.
 - 5 לחץ על , ובחר **ערוך אימון**.
 - 6 בחר באפשרות אחת או יותר:
 - כדי להגדיר את משך וסוג המרווח, בחר **מרווח**.
 - כדי להגדיר את משך וסוג המנוחה, בחר **מנוחה**.
 - כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
 - כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **חימום** < **מופעל**.
 - 7 לחץ על .
- השעון שומר את אימון המרווחים המותאם אישית שלך עד שתבצע עריכה של האימון.

תיעוד בדיקה של מהירות שחייה קריטית

ערך מהירות השחייה הקריטית (CSS) הוא תוצאה של בדיקה המבוססת על פעילות נגד השעון המיוצג כקצב לכל 100 מטרים. CSS הוא מהירות תיאורטית שתוכל לשמור לאורך זמן בלי להגיע לאפיסת כוחות. תוכל להשתמש ב-CSS כך שינחה את קצב האימון וינטר את השיפור שלך.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר פעילויות < שחייה < שחייה בבריכה.
- 3 לחץ על .
- 4 בחר אימון < ספריית אימונים < מהירות שחייה קריטית < בצע בדיקה של מהירות שחייה קריטית.
- 5 לחץ על  כדי לראות תצוגה מקדימה של שלבים באימון (אופציונלי).
- 6 לחץ על .
- 7 לחץ על  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 8 בצע את ההוראות שעל המסך.

שימוש באפשרות Virtual Partner®

התכונה Virtual Partner היא כלי לאימונים שמיועד לעזור לך לעמוד ביעדים שלך. באפשרותך לקבוע קצב בתכונה Virtual Partner ולהשוות אליו את התוצאה שלך.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר באפשרות פעילויות, ובחר פעילות.
- 3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
- 4 בחר מסכי נתונים < הוסף חדש < Virtual Partner.
- 5 הזן ערך של קצב או מהירות.
- 6 **הערה:** ניתן לשנות את סדר מסכי הנתונים (אופציונלי).
- 7 התחל את הפעילות **(התחלת פעילות, עמוד 19)**.
- 8 גלול למסך Virtual Partner, וראה מי מוביל.

הגדרת יעד אימון

תכונת יעד האימונים פועלת בשילוב עם התכונה Virtual Partner כדי לאפשר לך להתאמן ליעדים ביעדים של מרחק, מרחק וזמן, מרחק וקצב או מרחק ומהירות. במהלך פעילות האימון, השעון מציג לך משוב בזמן אמת לגבי הפער שעליך להשלים עד לעמידה ביעד האימונים.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר באפשרות פעילויות, ובחר פעילות.
- 3 גלול למטה.
- 4 בחר אימון.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר הגדר יעד.
 - בחר אימון מהיר.
- 6 **הערה:** לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.
- 7 בחר אפשרות:
 - בחר מרווחים כדי לבחור חזרות המבוססות על זמן או מרחק.
 - בחר מרחק וזמן כדי לבחור יעד מרחק וזמן.
 - בחר מרחק וקצב או מרחק ומהירות כדי לבחור יעד של מרחק וקצב או מהירות.
 - בחר מרחק בלבד כדי לבחור מרחק מוגדר מראש או להזין מרחק מותאם אישית.
- 8 לחץ על  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

באפשרותך להתחרות בפעילות שתועדה בעבר או בזמן של פעילות במסלול שהורדת. התכונה הזו עובדת עם התכונה Virtual Partner כדי לאפשר לך לראות את הפרש הזמנים במהלך פעילות.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.



- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
- 3 גלול למטה.
- 4 בחר **אימון** < **התחרה בעצמך**.
- 5 בחר אפשרות:
- בחר **מההיסטוריה** כדי לבחור פעילות שתועדה קודם לכן מההתקן שלך.
- בחר **פעילויות שהורדו** כדי לבחור פעילות שהורדת מחשבון Garmin Connect.
- 6 בחר את הפעילות.
- 7 במידת הצורך, לחץ על . ובחר **מרוץ**.
- 8 לחץ על  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 9 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר באפשרות **שמירה**.

אודות יומן האימונים

יומן האימונים בשעון הוא שלוחה של יומן האימונים או של לוח זמני האימונים שהגדרת בחשבון Garmin Connect שלך. לאחר שתוסיף כמה אימונים ליומן של Garmin Connect, תוכל לשלוח אותם להתקן. כל האימונים שקבעת ושלתח להתקן מופיעים במבט המהיר של היומן. כאשר אתה בוחר יום ביומן, אתה יכול להציג או לבצע את האימון. האימון שקבעת נשאר בשעון בין אם אתה בוחר לבצע אותו או לדלג עליו. כאשר אתה שולח את האימונים שקבעת מ-Garmin Connect, הם מחליפים את יומן האימונים הקיים.

שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect

לפני שתוכל להוריד תוכנית אימונים ולהשתמש בה, יש לפתוח Garmin Connect חשבון ([Garmin Connect](#), עמוד 96), ויש לשייך Forerunner את השעון לטלפון תואם.

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.
- 2 בחר באפשרות **אימונים ותכנון** < **תוכניות המאמן של Garmin**.
- 3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 5 עיין בתוכנית האימונים בתוך היומן.

Adaptive Training Plans

חשבון Garmin Connect כולל תוכנית אימונים שמתאימה את עצמה וכוללת את המאמן Garmin ומיועד ליעדי האימון שלך. לדוגמה, אפשר לענות על כמה שאלות ולמצוא תוכנית שתעזור לך להשלים מרוץ של 5 ק"מ. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך. כאשר אתה מתחיל תוכנית, המבט המהיר של מאמן Garmin מתווסף לרשימת המבטים המהירים בשעון Forerunner שלך.

שימוש ביישום שנשמר

ניתן להשתמש ביישום שנשמר כדי להציג את המיקומים והמסלולים השמורים שלך.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר שמור.
- 3 בחר פריט שנשמר.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לנווט למיקום, בחר **התקדם אל**.
 - כדי לנווט במסלול, בחר **צא למסלול**.
 - כדי לעבור את המסלול מהסוף להתחלה, בחר **אפשרויות נוספות** < עשה את המסלול מהסוף להתחלה.
 - כדי להציג את פרטי המיקום, בחר **אפשרויות נוספות** < פרטים.
 - כדי לערוך את פרטי המיקום או המסלול, בחר **אפשרויות נוספות** < עריכה.
 - כדי להציג רשימת עליות במסלול, בחר **אפשרויות נוספות** < הצג טיפוסים.
 - כדי להציג את המסלול על המפה, גם כאשר אינך מנווט, בחר **אפשרויות נוספות** < הצג במפה.
 - כדי לשתף את המיקום או המסלול עם התכונה **Garmin Share**, בחר **אפשרויות נוספות** < שיתוף (*Garmin Share*, עמוד 95).
 - כדי למחוק את המיקום או המסלול, בחר **אפשרויות נוספות** < מחיקה.

הקלטת הערה קולית

אפשר להקליט הערות קוליות ולהאזין להן באמצעות הרמקול והמיקרופון המובנים בשעון.

- 1 בחר אפשרות:
 - בפני השעון, לחץ על .
 - לחץ ממושכות על .
- 2 בחר באפשרות **הערות קוליות**.
- 3 בחר .
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר **מיקום** כדי לשמור את מיקום ה-GPS עם ההערה הקולית.
 - בחר **עוצמת קול** לכוונן עוצמת הרמקול.
- 5 בחר .
- 6 אמור את ההערה הקולית.
- 7 בחר .
- 8 בחר אפשרות:
 - בחר  כדי להשמיע את ההערה הקולית.
 - בחר  כדי לשנות את השם של ההערה הקולית או למחוק אותה.
 - לחץ על  ובחר  כדי להציג את ספריית ההערות הקוליות.

שימוש בפקודות קוליות

- 1 בחר אפשרות:
 - בפני השעון, לחץ על  ובחר **שליטה קולית**.
 - לחץ ממושכות על  ובחר **שליטה קולית**.
- 2 **הערה:** אפשרות להתאים אישית את תפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 55).
אמור פקודה קולית שעל השעון לבצע (**פקודות קוליות של השעון**, עמוד 14).

פקודות קוליות של השעון

מערכת הפקודות הקוליות מיועדת לזהות דיבור טבעי. לפניך רשימה של פקודות קוליות נפוצות, אך השעון לא מחייב את אותם ביטויים מדויקים. ניתן לנסות להגיד וריאציות של הפקודות האלה בצורה שהיא טבעית לך. עבור אל garmin.com/voicecommand/tips כדי לקבל טיפים לפקודות קוליות ומידע על פתרון בעיות.

פקודת עזרה קולית	פונקציה
What can I say?	הצגת רשימה של פקודות קוליות נפוצות

פונקציות התקן ומסך

פקודה קולית	פונקציה
Find my phone	הפעלת התראה קולית בטלפון המשוך שלך, אם הוא בטווח Bluetooth.
Disable do not disturb	השבתה של מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות.
Turn on airplane mode	הפעלת מצב הטיסה כדי לכבות את כל התקשורת האלחוטית.
Increase brightness	הגדלת רמת הבהירות.
Decrease brightness	הפחתת רמת הבהירות.
Set brightness to 80	הגדרת רמת הבהירות לאחוז מסוים. המספרים הזמינים הם 0-100%.

פונקציות השעון

פקודה קולית	פונקציה
Set a timer for fifteen minutes	הפעלת טיימר ספירה לאחור לזמן מוגדר.
Pause timer	השהיית טיימר הספירה לאחור הפועל כעת.
Resume timer	חידוש פעולת טיימר הספירה לאחור שהושהה.
Cancel timer	ביטול טיימר הספירה לאחור הפועל כעת.
Start stopwatch	הפעלת שעון העצר.
Stop stopwatch	עצירת שעון העצר.
Wake me up at 3:15 a.m.	הגדרת התראה חד פעמית לזמן שצוין.

פונקציות אפליקציה ופעילות

פקודה קולית	פונקציה
Show me the weather	פתיחת אפליקציית מזג האוויר.
Open the calendar	פתיחת אפליקציית לוח השנה.
Start a run	התחלת פעילות ריצה.
Start hiking	התחלת פעילות הליכה בשטח.
Open the triathlon app	התחלת פעילות טריאתלון.

הערה: האפליקציות והפעילויות שפורטו הן דוגמאות, אך ניתן לשלוט בכל אפליקציות ופעילויות ברירת המחדל באמצעות פקודות קוליות (יישומים, עמוד 6), (פעילויות, עמוד 18).

פונקציות ניווט

פונקציה	פקודה קולית
פתיחת התפריט פעילות ניווט כדי לנווט ליעד.	Begin navigation
שמירת המיקום הנוכחי שלך.	Save location
פתיחת המצפן.	Switch to the compass app

פונקציות מדיה

פונקציה	פקודה קולית
מכוון את עוצמת הקול לרמה שצוינה. המספרים הזמינים הם 0-10 או 0-100%.	Change volume to 8
הגברת עוצמת השמע.	Increase volume
החלשת עוצמת השמע.	Decrease volume
השמעת המדיה הנבחרת הנוכחית.	Play music
השמעת רצועת המדיה הבאה.	Next song
השמעת רצועת המדיה הקודמת.	Previous song
השהיית המדיה המושמעת כעת.	Pause music
השתקת כל השמע.	Mute
ביטול השתקת כל השמע.	Unmute

Garmin Pay

התכונה Garmin Pay מאפשרת לך להשתמש בשעון כדי לשלם על רכישות בחנויות משתתפות באמצעות כרטיסי אשראי או חיוב ממוסד פיננסי משתתף.

הגדרת ארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף כרטיס אשראי או כרטיס חיוב משתתף אחד או יותר לארנק Garmin Pay שלך. עבור אל garmin.com/garminpay/banks כדי למצוא מוסדות פיננסיים משתתפים.

1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.

2 בחר **Garmin Pay > תחילת העבודה**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

כדי שתוכל להשתמש בשעון לתשלום בעבור רכישות, עליך להגדיר לפחות כרטיס תשלומים אחד. באפשרותך להשתמש בשעון כדי לשלם בעבור רכישות ממיקומים שמשתתפים בתוכנית.

בחר אפשרות:

1 . בפני השעון, לחץ על .

. לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **ארנק**.

3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

הערה: הזנה של קוד שגוי שלוש פעמים ברצף גורמת לנעילת הארנק, ובמקרה זה, עליך לאפס את הסיסמה ביישום Garmin Connect. מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.



4 אם הוספת יותר מכרטיס אחד לארנק Garmin Pay שלך, לחץ על  כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).

5 בתוך 60 שניות מרגע בחירת הכרטיס, החזק את השעון ליד קורא התשלומים, כשהשעון פונה לכיוון הקורא. כשהשעון מסיים את התקשורת עם הקורא, הוא רוטט ומציג סימן אישור (וי).

6 במקרה הצורך, פעל לפי ההנחיות שמופיעות על קורא הכרטיסים להשלמת העסקה.

עצה: לאחר הזנה תקינה של הקוד, באפשרותך לבצע תשלומים ללא הזנת הקוד במשך 24 שעות, כל עוד אתה ממשיך לענוד את השעון. לאחר הסרת השעון מהיד או השבתה של מדידת הדופק, יש להזין את הקוד מחדש לפני ביצוע תשלום.

הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף לארנק Garmin Pay שלך עד עשרה כרטיסי אשראי או חיוב.

1 ביישום Garmin Connect, בחר .

2 בחר  <  < הוסף כרטיס.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר הוספת הכרטיס, תוכל לבחור בו בשעון לצורך ביצוע תשלום.

ניהול Garmin Pay כרטיסים

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.

הערה: בחלק מהמדינות מוסדות פיננסיים קשורים עשויים להגביל את התכונות של Garmin Pay.

1 ביישום Garmin Connect, בחר .

2 בחר  **Garmin Pay**.

3 בחר כרטיס.

4 בחר אפשרות:

- כדי להשעות כרטיס באופן זמני או לבטל השעיה של כרטיס, בחר **השעה כרטיס**.

- יש להפעיל את הכרטיס כדי שתוכל לבצע רכישות באמצעות שעון Forerunner.

- כדי למחוק את הכרטיס, בחר .

שינוי הקוד עבור Garmin Pay

כדי לשנות את הקוד הנוכחי, עליך לדעת אותו. אם שכחת את הקוד, יש לאפס את תכונה Garmin Pay בשביל השעון Forerunner, ליצור קוד חדש ולהזין את פרטי הכרטיס מחדש.

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.

2 בחר **Garmin Pay** < **שינוי סיסמה**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

בפעם הבאה שתשלם באמצעות שעון Forerunner, הזן את הקוד החדש.

שימוש בתכונה Messenger

⚠️ זהירות

אין להסתמך על תכונות העברת ההודעות שאינן מבוססות לווין של היישום Garmin Messenger כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום.

הודעה

כדי להשתמש בתכונה Messenger, יש לחבר את שעון Forerunner ליישום Garmin Messenger בטלפון התואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

התכונה Messenger בשעון מאפשרת לך להציג, לחבר ולענות על הודעות מהיישום Garmin Messenger לטלפון.

1 בפני השעון, לחץ על  כדי להציג את המבט המהיר של **Messenger**.

עצה: התכונה Messenger זמינה כאפשרות מבט מהיר, כאפליקציה, או כאפשרות תפריט פקדים בשעון שלך.

2 בחר במבט מהיר.

3 אם אתה משתמש בתכונה **Messenger** בפעם הראשונה, סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.

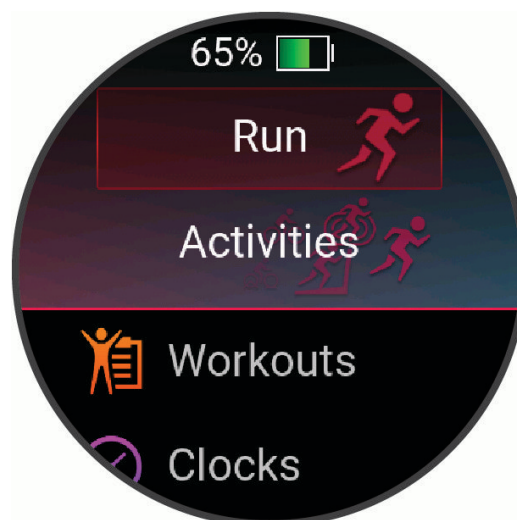
4 בחר אפשרות בשעון:

- כדי לחבר הודעה חדשה, בחר **הודעה חדשה**, בחר נמען, ואז בחר הודעה מוגדרת מראש או חבר הודעה משלך.
- כדי להציג שיחה, גלול למטה ובחר שיחה.
- כדי להשיב על הודעה, בחר שיחה, בחר **השב**, ואז בחר הודעה מוגדרת מראש או חבר הודעה משלך.

פעילויות

בפני השעון, לחץ על , בחר **פעילויות**, ולחץ על  כדי לגלול בפעילויות. רשימת הפעילויות המועדפות עליך מופיעה בחלק העליון של הרשימה **(התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך, עמוד 44)**.

הערה: חלק מהפעילויות מופיעות ביותר מקטגוריה אחת.



קטגוריה	פעילויות
ריצה	מסלול מקורה, מירוץ מכשולים, ריצה, ריצה במסלול, ריצה בשביל, הליכון, ריצת Ultra, ריצה וירטואלית
אופניים	אופניים, נסיעות קבועות באופניים, אופני כושר, טיול באופניים, BMX, סייקלוקרוס, אופניים חשמליים, eMTB, אופני עפר, אופני הרים, אופני כביש
שחייה	מים פתוחים, שחייה בבריכה
ספורט משולב	משולב, דואתלון, טריאתלון בריכה, Swimrun, טריאתלון
מכון כושר	אגרוף, אירובי, טיפוס במבנה, אליפטיקל, טיפוס קומות, HIIT, דילגית, אומנויות לחימה משולבות, ניידות, פילאטיס, חתירה במכון, סטפר, כוח, הליכה בחדר כושר, יוגה
בחוץ	הרפתקת מירוץ, רכיבה על סוסים, טיפוס בולדרינג, דיסק גולף, משלחת, דיג, גולף, הליכה בשטח, רכיבה על סוסים, ציד, החלקה על רולרבליידס, טיפוס הרים, הליכה עם משקל, הליכה
ספורט חורף	סקי אופי פיסט, סנובורדינג בשטח, החלקה על קרח, סקי, סנובורדינג, אופנוע שלג, נעלי שלג, סקי קלסי למרחק, סקי גלגליות למרחק
ספורט מים	סירה, קיאק, חתירה, שיט, משלחת שיט, מרוץ שיט, שנורקל, סאפ
משחקים קבוצתיים	פוטבול, בייסבול, כדורסל, קריקט, הוקי שדה, הוקי קרח, לקרוס, רוגבי, כדורגל, סופטבול, כדורעף, אולימפיט ענפי ספורט עם מחבט
ספורט מוטורי	בדמינטון, פאדל, Pickleball, פלאטפורם טניס, רקטבול, סקווש, טניס שולחן, טניס
ספורט מוטורי	טרקטורון, מוטוקרוס, אופנוע, נהיגת שטח
אחר	אימון נשימות, מדיטציה, עקוב אחריי

התחלת פעילות

בעת התחלת פעילות, ה-GPS מופעל באופן אוטומטי (אם יש צורך).

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר **פעילויות**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר פעילות מרשימת המועדפים.
 - גלול אל רשימת הפעילויות **אפשרויות נוספות** בחר קטגוריית פעילות ובחר פעילות.
- 4 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים והמתן עד ששורת המצב של GPS תתמלא. השעון מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
- 5 לחץ על  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות. השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את השעון לפני תחילת פעילות (טעינת השעון, עמוד 128).
- לחץ על  כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- באפשרותך לבחור  כדי לבטל הקפה עבור פעילויות מסוימות (כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?, עמוד 133).
- לחץ על  או על  כדי לצפות במסכי נתונים נוספים.
- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
- **עצה:** ניתן להחליק כלפי מטה מחלקו העליון של המסך כדי לבטל את נעילת מסך המגע במהלך פעילות.
- החלק ימינה או שמאלה כדי להציג את פקדי המוזיקה או את הגדרות הפעילות.
- במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על  ובחר **שינוי ספורט** כדי לעבור לסוג פעילות אחר.
- כאשר הפעילות שלך כוללת שני סוגי ספורט או יותר, היא מתועדת כפעילות ספורט מגוונת.
- לחץ לחיצה ארוכה על , בחר את הגדרות הפעילות, ובחר **מצב הפעלה** כדי להשתמש במצב כוח במטרה להאריך את חיי הסוללה (התאמה אישית של מצבי הפעלה, עמוד 123).

הפסקת פעילות

לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

- 1 לחץ על 
- 2 בחר אפשרות:
 - כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
 - כדי לשמור את הפעילות ולהציג את הפרטים, בחר **שמירה**, ובחר אפשרות.
 - **הערה:** לאחר שמירת הפעילות, באפשרותך להזין נתוני הערכה עצמית (**הערכת פעילות**, עמוד 20).
 - כדי להשהות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך אחר כך**.
 - כדי לסמן הקפה, בחר **הקפה**.
 - באפשרותך לבחור  כדי לבטל הקפה עבור פעילויות מסוימות (**כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?**, עמוד 133).
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **חזור להתחלה** < **TracBack**.
 - **הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות במסלול הישיר ביותר, בחר **חזור להתחלה** < **מסלול**.
 - **הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
 - כדי למדוד את ההפרש בין הדופק שלך בסוף הפעילות לבין הדופק שתי דקות לאחר מכן, בחר **דופק התאוששות**, והמתן בזמן ששעון העצר סופר לאחר (**דופק התאוששות**, עמוד 70).
 - כדי לבטל את הפעילות, בחר **מחיקה**, לחץ על .
 - **הערה:** לאחר הפסקת הפעילות, השעון שומר אותה באופן אוטומטי לאחר 30 דקות.

הערכת פעילות

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

ניתן להתאים אישית את הגדרת ההערכה העצמית עבור פעילויות מסוימות (**הגדרות של פעילות, עמוד 46**).

1 לאחר השלמת פעילות, בחר **שמירה (הפסקת פעילות, עמוד 19)**.

2 בחר מספר שתואם למאמץ המשוער שלך.

הערה: תוכל לבחור ב-» כדי לדלג על ההערכה העצמית.

3 בחר בתחושה שלך במהלך הפעילות.

ניתן להציג את ההערכות ביישום Garmin Connect.

ריצה

יוצאים לריצה

פעילות הכושר הראשונה שתקליט בשעון יכולה להיות ריצה, רכיבה או כל פעילות אחרת בחוץ. ייתכן שתצטרך לטעון את השעון לפני תחילת הפעילות (**טעינת השעון, עמוד 128**).

השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

1 לחץ על  ובחר פעילות.

2 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

3 לחץ על .

4 צא לריצה.



הערה: במהלך פעילות, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על  כדי לפתוח את פקדי המוזיקה (**פקדי האזנה למוזיקה, עמוד 118**).

5 לאחר סיום הריצה, לחץ על .

6 בחר אפשרות:

- בחר **המשך** כדי להפעיל מחדש את שעון העצר של הפעילות.
- בחר **שמירה** כדי לשמור את הריצה ולאפס את שעון העצר של הפעילות. ניתן לבחור את הריצה כדי להציג סיכום.



הערה: לאפשרויות ריצה נוספות, ראה [הפסקת פעילות](#), עמוד 19.

יציאה לריצה במסלול

לפני שתצא לריצה במסלול, ודא שאתה רץ במסלול 400 מ' עם צורה רגילה. תוכל להשתמש בפעילות המעקב אחר ריצה כדי לתעד את נתוני המסלול בחוץ, כולל המרחק במטרים ופיצולי ההקפות.

1 עמוד במסלול בחוץ.

2 בפני השעון, לחץ על .

3 בחר **פעילויות < ריצה > ריצה במסלול**.

4 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

5 אם אתה רץ במסלול 1, דלג לשלב 8.

6 בחר **מספר מסלול**.

7 בחר מספר מסלול.

8 לחץ על .

9 רוץ מסביב למסלול.

10 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר באפשרות **שמירה**.

עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה

- מסד הנתונים של המסלולים Garmin כולל למעלה מ-10,000 מסלולים מכל רחבי העולם.
- המתן עד שהשעון יקבל אותות לוויין לפני שתתחיל ריצה במסלול.
 - אם השעון שלך לא מזהה את המסלול, רוץ ארבע הקפות כדי לכייל את מרחק המסלול. עליך לרוץ מעט מעבר לנקודת ההתחלה כדי להשלים את ההקפה.
 - רוץ כל הקפה באותו מסלול.
- הערה:** מרחק ברירת המחדל של Auto Lap® הוא 1600 מ', או ארבע הקפות מסביב למסלול.
- אם אתה רץ במסלול שאינו מסלול 1, הגדר את מספר המסלול בהגדרות הפעילות.

יוצאים לריצה וירטואלית

תוכל לשייך את השעון שלך עם יישום של צד שלישי לשידור נתוני קצב, דופק והתנועות לדקה.



- 1 בפני השעון, לחץ על
- 2 בחר **פעילויות > ריצה > ריצה וירטואלית**.
- 3 במחשב לוח, במחשב נייד או בטלפון, פתח את יישום Zwift™ או יישום אימון וירטואלי אחר.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתחיל פעילות ריצה ולשייך את ההתקנים.
- 5 לחץ על כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 6 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על ובחר באפשרות **שמירה**.

כיוול מרחק בהליכון

כדי לתעד מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, באפשרותך לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה של 4.2 ק"מ (5.1 מייל) לפחות בהליכון. אם אתה משתמש בהליכונים שונים, תוכל לכייל באופן ידני את המרחק בכל אחד מההליכונים או לאחר כל ריצה.

- 1 התחל פעילות הליכון (**התחלת פעילות, עמוד 19**).
- 2 רוץ בהליכון עד שהשעון יתעד 4.2 ק"מ (5.1 מייל) לפחות.
- 3 בסיום הפעילות, לחץ על כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לכייל את המרחק בהליכון בפעם הראשונה, בחר **שמירה**.
 - ההתקן מנחה אותך להשלים את כיוול ההליכון.
 - כדי לכייל את המרחק בהליכון באופן ידני לאחר כיוול בפעם הראשונה, בחר **כייל ושמור** ✓.
- 5 הבט בתצוגת ההליכון, בדוק כמה מרחק עברת והזן את המרחק בשעון.

הקלטת פעילות ריצת Ultra

- 1 בפני השעון, לחץ על
- 2 בחר **פעילויות > ריצה > ריצת Ultra**.
- 3 לחץ על כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 4 התחל בריצה.
- 5 לחץ על כדי להקליט הקפה ולהפעיל את טיימר המנוחה.
- 6 **עצה:** ניתן להגדיר כיצד ההגדרה מנוחה אוטומטית מקליטה פיצולי מנוחה והקפות (**הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת Ultra, עמוד 22**).
- 7 כשתסיים לנוח, לחץ על כדי להמשיך בריצה.
- 8 לחץ על או על כדי לצפות בדפי נתונים נוספים (אופציונלי).
- 8 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על ובחר באפשרות **שמירה**.

הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת Ultra

ניתן להתאים אישית את האפשרויות להתחלה ועצירה אוטומטית של טיימר המנוחה בפעילות של ריצת Ultra.

סטטוס: מפעיל הקלטה אוטומטית של פיצולי מנוחה.

התחלת מנוחה: מפעיל אוטומטית את טיימר המנוחה בעת הפסקת ריצה. ניתן להשתמש באפשרות ידני בלבד כדי להפעיל את טיימר המנוחה רק בלחיצה על

סיום מנוחה: מגדיר את הקצב הנדרש לסיום פיצול מנוחה.

זמן מינימום: מגדיר את משך הזמן לפני שפיצול מנוחה מתחיל או מסתיים.

מקש הקפה: מגדיר אם הלחצן יקליט הקפה ויפעיל את טיימר המנוחה, יפעיל את טיימר המנוחה בלבד, או יקליט הקפה בלבד.

תיעוד פעילות של מירוצ מכשולים

כאשר אתה משתתף במירוצ במסלול מכשולים, באפשרותך להשתמש בפעילות מירוצ מכשולים כדי לתעד את הזמן שלך בכל מכשול ואת הזמן שלך בריצה בין מכשולים.



- 1 בפני השעון, לחץ על
 - 2 בחר **פעילויות > ריצה > מירוצ מכשולים**.
 - 3 לחץ על
 - 4 לחץ על
 - 5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על
- לעבור באפשרות שמירה.

הערה: באפשרותך לקבוע את תצורת ההגדרה **מעקב אחר מכשולים** כדי לשמור מיקומי מכשולים מהלולאה הראשונה של המסלול. לולאות המסלול שחוזרות על עצמן, השעון משתמש במיקומים השמורים כדי לעבור בין מרווחי מכשולים וריצה.

אימון של PacePro™

רצים חבים אוהבים ללבוש רצועת קצב במהלך מירוצ כדי להשיג את יעד המרוץ שלהם. התכונה PacePro מאפשרת לך ליצור רצועת קצב מותאמת אישית בהתאם למרחק ולקצב או למרחק ולזמן. תוכל ליצור גם רצועת קצב עבור מסלול ידוע כדי למטב את מאמצי הקצב שלך בהתאם לשינויים בגובה.

תוכל ליצור תוכנית PacePro באמצעות היישום Garmin Connect. תוכל להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים ואת תרשים הגובה לפני שתרוץ במסלול.

הורדת תוכנית PacePro מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד תוכנית PacePro מ-Garmin Connect, דרוש לך חשבון (*Garmin Connect*, עמוד 96).

- 1 בחר אפשרות:
 - פתח את היישום Garmin Connect, ובחר **...**.
 - עבור לכתובת connect.garmin.com.
- 2 בחר **אימונים ותכנון > אסטרטגיות קצב של PacePro**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי ליצור ולשמור תוכנית של PacePro.
- 4 בחר

יצירת תוכנית PacePro בשעון שלך

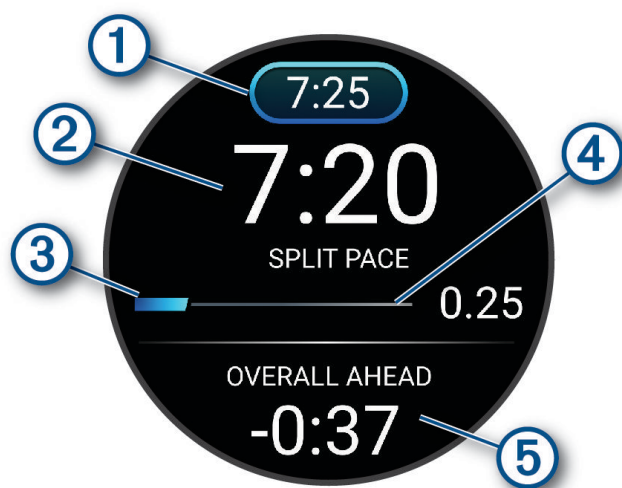
לפני שתיצור תוכנית PacePro בשעון שלך, עליך ליצור מסלול (*יצירת קורס ב-Garmin Connect*, עמוד 111).

- 1 בפני השעון, לחץ על
- 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות ריצה בחוץ.
- 3 גלול מטה כדי לבחור **אימון > תוכניות PacePro > צור חדש**.
- 4 בחר מסלול.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר **קצב יעד**, והזן את קצב היעד שלך.
 - בחר **זמן יעד**, והזן את זמן היעד שלך.
- 6 לחץ על
- 7 בחר אפשרות:
 - בחר **שימוש בתוכנית** כדי להתחיל את התוכנית.
 - בחר **מפה** כדי להציג את המסלול על המפה.
 - בחר **מחיקה** כדי למחוק את התוכנית.

התחלת תוכנית PacePro

לפני שאתה מתחיל תוכנית PacePro, יש להוריד תוכנית מחשבון Garmin Connect או ליצור תוכנית PacePro בשעון (יצירת תוכנית PacePro בשעון שלך, עמוד 23).

- 1 בפני השעון, לחץ על .
 - 2 בחר פעילות ריצה בחוץ.
 - 3 גלול מטה כדי לבחור אימון < תוכניות PacePro.
 - 4 בחר תוכנית.
- עצה:** ניתן לגלול למטה כדי לצפות בתצוגה מקדימה של הפיצולים ותרשים הגובה לפני אישור התוכנית PacePro.
- 5 לחץ על .
 - 6 בחר שימוש בתוכנית כדי להתחיל את התוכנית.
 - 7 במידת הצורך, בחר  כדי להפעיל את הניווט במסלול.
 - 8 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.



1	קצב פיצול יעד
2	קצב פיצול נוכחי
3	התקדמות בהשלמת הפיצול
4	המרחק שנותר בפיצול
5	הזמן הכולל שבו אתה מקדים את זמן היעד שלך או מאחר.

עצה: ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על , ולבחור עצור את PacePro <  כדי לעצור את תוכנית PacePro. הטיימר של הפעילות ממשיך לפעול.

אופניים

שימוש בהתקן לאימון במקום סגור

כדי להשתמש בהתקן תואם לאימון במקום סגור, עליך לשייך את התקן האימון לשעון שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+® (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 88).

ניתן להשתמש בשעון שלך לצד התקן לאימון במקום סגור כדי לדמות התנגדות תוך כדי השלמת מסלול, רכיבה או אימון. תוך כדי השימוש בהתקן לאימון במקום סגור, ה-GPS מושבת באופן אוטומטי.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
 - 2 בחר פעילויות > אופניים > אופני כושר.
 - 3 לחץ ממושכות על .
 - 4 בחר אפשרויות התקן אימון חכם.
 - 5 בחר אפשרות:
 - בחר רכיבה חופשית כדי להתחיל את הרכיבה.
 - בחר בצע אימון כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר (אימונים, עמוד 8).
 - בחר לפי המסלול כדי לעקוב אחרי מסלול שנשמר (מסלולים, עמוד 111).
 - בחר הגדר כוח כדי להגדיר את ערך כוח היעד.
 - בחר הגדר שיפוע כדי להגדיר את ערך הדמיית השיפוע.
 - בחר הגדר התנגדות כדי להגדיר את כוח ההתנגדות שמופעל על-ידי המאמן.
 - 6 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- התקן האימון מגדיל או מקטין את ההתנגדות לפי פרטי הגובה במסלול או ברכיבה.

מדריך כוח

אתה יכול ליצור אסטרטגיית כוח ולהשתמש בה כדי לתכנן את המאמץ שלך במסלול. התקן Forerunner שלך משתמש ב-FTP שלך, בגובה המסלול ובזמן המשוער שייקח לך להשלים את המסלול כדי ליצור מדריך כוח מותאם אישית.

אחד הצעדים החשובים ביותר בתכנון אסטרטגיית מדריך כוח מוצלחת הוא בחירת רמת המאמץ שלך. השקעת מאמץ רב יותר במסלול תגדיל את המלצות הכוח שלנו, בעוד שבחירת מאמץ קל יותר תקטין אותן (יצירת מדריך כוח ושימוש בו, עמוד 26). מטרתו העיקרית של מדריך הכוח היא לעזור לך להשלים את המסלול על סמך מה שידוע לגבי היכולת שלך, ולא להשיג זמן יעד ספציפי. באפשרותך להתאים את רמת המאמץ במהלך הרכיבה שלך.

מדריכי כוח משויכים תמיד למסלול נתון ולא ניתן להשתמש בהם לאימונים או מקטעים. באפשרותך להציג ולערוך את האסטרטגיה שלך ביישום Garmin Connect ולסנכרן אותה עם התקני Garmin תואמים. תכונה זו מחייבת מד כוח, אותו יש לשייך להתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 88).



יצירת מדריך כוח ושימוש בו

לפני יצירת מדריך כוח, עליך לשייך מד כוח עם השעון שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 88). כמו כן, עליך לטעון מסלול בחשבון Garmin Connect שלך (יצירת קורס ב-Garmin Connect, עמוד 111).

1 ביישום Garmin Connect, בחר ●●●.

2 בחר אימונים ותכנון < מדריך כוח > צור אסטרטגיית 'מדריך כוח'.

3 פעל בהתאם להנחיות שעל גבי המסך כדי ליצור את מדריך הכוח.

4 בחר .

5 בחר את השעון שלך.

6 בפני השעון, לחץ על .

7 בשעון, בחר פעילות של רכיבה על אופניים בחוץ.

8 גלול כלפי מטה כדי לבחור אימון < מדריך כוח >.

9 בחר מדריך כוח.

10 לחץ על , ובחר שימוש בתוכנית.

עצה: ניתן להציג תצוגה מקדימה של המפה, תרשים הגובה, המאמץ, ההגדרות והפיצולים. ניתן גם להתאים את המאמץ, פני השטח, מיקום הרכיבה ומשקל הציוד לפני תחילת הרכיבה.

שחייה

הודעה

ההתקן מיועד לשחייה מעל פני המים. צלילה במים עמוקים עם ההתקן עלולה לגרום נזק למוצר ותביא לביטול האחריות.

הערה: לשעון יש אפשרות להפעלת צמיד חיישן דופק עבור פעילויות שחייה. השעון תואם גם לחיישני דופק חזה, כגון HRM-Pro™ אביזרי סדרה (חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה, עמוד 90). כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

מילון מונחים בשחייה

אורך: אורך אחד של בריכה.

מרווח: בריכה אחת או יותר. מרווח חדש מתחיל לאחר מנוחה.

תנועה: תנועה נספרת בכל פעם שהזרוע שחובשת את השעון משלימה מחזור מלא.

Swolf: ניקוד ה-Swolf שלך הוא סכום החיבור של הזמן שנדרש לבריכה אחת ומספר התנועות שלך בבריכה זו. לדוגמה, 30 שניות ועוד 15 תנועות פירושן ציון Swolf של 45. בשחייה במים פתוחים, ניקוד ה-Swolf מחושב לכל 25 מטרים. Swolf הוא מדד של יעילות שחייה, ובדומה לגולף, השאיפה היא להשיג ניקוד נמוך ככל שאפשר.

מהירות שחייה קריטית (CSS): CSS הוא מהירות תיאורטית שתוכל לשמור לאורך זמן בלי להגיע לאפיסת כוחות. תוכל להשתמש ב-CSS כך שינחה את קצב האימון וינטר את השיפור שלך.

סוגי תנועות

זיהוי סוג תנועות זמין רק לשחייה בבריכה. סוג התנועה שלך מזוהה כשאתה מסיים בריכה אחת. סוגי התנועות מופיעים בהיסטוריית השחייה שלך ובחשבון Garmin Connect שלך. אפשר גם לבחור סוג תנועה כשדה נתונים מותאם אישית (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 45).

חופשי	סגנון חופשי
גב	שחיית גב
חזה	שחיית חזה
פרפר	פרפר
מעורב	יותר מסוג תנועה אחד באינטרוול
חתירה	משמש ברישום ביומן התרגילים (אימון עם יומן התרגילים, עמוד 27)

טיפים לפעילויות שחייה

- לחץ על  כדי לתעד מרווח במהלך שחייה במים פתוחים.
- לפני התחלת פעילות של שחייה בבריכה, בצע את ההוראות שעל המסך כדי לבחור את גודל הבריכה או להזין גודל מותאם אישית. השעון מודד ומתעד מרחק לפי אורכי בריכה שהושלמו. גודל הבריכה חייב להיות נכון כדי להציג את המרחק המדויק. בפעם הבאה שתחיל פעילות שחייה בבריכה, השעון ישתמש בגודל הבריכה הזה. כדי לשנות את הגודל, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על , לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור **גודל בריכה**.
- לקבלת תוצאות מדויקות, שחה לכל אורך הבריכה והשתמש בסוג תנועה אחד לכל המרחק. השהה את טיימר הפעילות בזמן מנוחה.
- לחץ על  כדי לתעד מנוחה במהלך שחייה בבריכה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה, עמוד 27**).
- השעון מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות במהלך השחייה בבריכה.
- כדי לעזור לשעון לספור את האורכים, דחוף חזק את הדופן וגלוש לפני התנועה הראשונה שלך.
- בעת ביצוע תרגילים, עליך להשהות את טיימר הפעילות או להשתמש בתכונת יומן התרגילים (**אימון עם יומן התרגילים, עמוד 27**).

מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה

- תכונת 'מנוחה אוטומטית' זמינה רק עבור שחייה בבריכה. השעון שלך מזהה באופן אוטומטי מתי אתה נח, ומסך המנוחה מופיע. אם תנוח יותר מ-15 שניות, השעון ייצור באופן אוטומטי מרווח מנוחה. כשתחזור לשחות, השעון יתחיל באופן אוטומטי מרווח שחייה חדש.
- עצה:** לקבלת התוצאות הטובות ביותר בעת שימוש בתכונה 'מנוחה אוטומטית', אל תזיז הרבה את הזרועות בזמן המנוחה.
- כדי להשתמש במקום זאת במנוחות ידניות, אפשר להפעיל את התכונה של מנוחה אוטומטית באפשרויות הפעילות (**הגדרות של פעילות, עמוד 46**). במהלך פעילות שחייה בבריכה או במים פתוחים, תוכל לסמן באופן ידני מרווח מנוחה על-ידי לחיצה על . נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מרווח הזמן של מנוחה.
- עצה:** אפשר להשתמש במנוחות ידניות אם עושים מנוחות קצרות, או אם רוצים תזמון מדויק מאוד של מרווחי זמן השחייה.

אימון עם יומן התרגילים

- תכונת יומן התרגילים זמינה רק עבור שחייה בבריכה. ניתן להשתמש בתכונת יומן התרגילים כדי לתעד באופן ידני אימוני בעיטות, שחייה באמצעות יד אחת או כל סוג שחייה שאינו אחד מארבעת סוגי השחייה העיקריים.
- 1 במהלך פעילות השחייה בבריכה, גלול למטה או למעלה כדי להציג את מסך יומן התרגילים.

- 2 לחץ על  כדי להפעיל את טיימר התרגיל.

- 3 לאחר השלמה של מרווח תרגיל, לחץ על .

טיימר התרגיל נעצר, אך טיימר הפעילות ממשיך לתעד את פעילות השחייה כולה.

- 4 בחר מרחק עבור התרגיל שהושלם.

מרווחי מרחק מבוססים על גודל הבריכה שנבחר עבור פרופיל הפעילות.

- 5 בחר אפשרות:

- כדי להתחיל מרווח תרגיל נוסף, לחץ על .

- כדי להתחיל מרווח שחייה, גלול למעלה או למטה כדי לחזור למסכי אימון השחייה.

- 6 בחר אפשרות:

- כדי להמשיך בפעילות, לחץ על .

- כדי לסיים את הפעילות, לחץ על .

ענפי ספורט מרובים

- מתחרים במקצי טריאתלון, דואתלון ובענפי ספורט מרובים אחרים יכולים לנצל את פעילויות הספורט המגוונות, כגון טריאתלון או Swimrun. במהלך פעילות ספורט מגוונת, באפשרותך לעבור בין פעילויות ולהמשיך להציג את הזמן הכולל. לדוגמה, באפשרותך לעבור מרכיבה על אופניים לריצה ולהציג את הזמן הכולל עבור רכיבה על אופניים וריצה במהלך פעילות הספורט המגוונת.
- באפשרותך להתאים אישית פעילות ספורט מגוונת, או להשתמש בפעילות הטריאתלון המוגדרת כברירת מחדל עבור טריאתלון רגיל.

אימון טריאתלון

בעת השתתפות בטריאתלון, ניתן להשתמש בפעילות הטריאתלון כדי לעבור במהירות לכל מקטע ספורט, לתזמן כל מקטע ולשמור את הפעילות.



- 1 בפני השעון, לחץ על
- 2 בחר **פעילויות** < **ספורט משולב** < **טריאתלון**.
- 3 לחץ על כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 4 **הערה:** בפעם הראשונה שאתה מתחיל פעילות טריאתלון, באפשרותך להפעיל את **שינוי ספורט אוטומטי** כדי שהשעון יזהה שינויים בענף הספורט באופן אוטומטי, ויעבור למעבר או לענף הספורט הבאים (**הגדרות של פעילות, עמוד 46**).
- 4 במידת הצורך, לחץ על בתחילתו ובסיומו של כל מעבר (**כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?, עמוד 133**).
- תכונת המעבר מופעלת כברירת מחדל, וזמן המעבר מתועד בנפרד מזמן הפעילות. ניתן להשבית או להפעיל את תכונת המעבר בהגדרות פעילות הטריאתלון. אם המעברים כבויים, לחץ על כדי להחליף את הספורט.
- 5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר באפשרות **שמירה**.

יצירת פעילות של ענפי ספורט מרובים



- 1 בפני השעון, לחץ על
- 2 בחר **פעילויות** < **עריכה** < **הוספה** < **ספורט משולב**.
- 3 בחר סוג פעילות של ספורט מגוון, או בחר **מותאם אישית** והזן שם. שמות פעילות כפולים כוללים מספר. לדוגמה, טריאתלון(2).
- 4 בחר שתי פעילויות או יותר.
- 5 בחר אפשרות:

 - בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, באפשרותך לבחור אם לכלול מעברים.
 - בחר **סיום** כדי לשמור את פעילות ענף הספורט המרובה ולהשתמש בה.

פעילויות בחדר כושר

ניתן להשתמש בשעון לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים או במאמן למקומות סגורים. ה-GPS אינו פועל בזמן פעילויות במקום סגור (**הגדרות של פעילות, עמוד 46**).

בעת ריצה או הליכה GPS כבוי, המהירות והמרחק מחושבים באמצעות מד התאוצה בשעון. מד התאוצה מבצע כיול עצמי. הדיוק של נתוני המהירות והמרחק משתפרים לאחר כמה ריצות או הליכות בחוץ עם GPS.

עצה: אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק.

בעת רכיבה על אופניים עם GPS כבוי, נתוני המהירות והמרחק לא זמינים אלא אם יש לך חיישן אופציונלי השולח נתוני מהירות ומרחק לשעון, למשל חיישן מהירות או חיישן תנועות לדקה.

הקלטת פעילות אימון כוח

ניתן להקליט סדרות במהלך פעילות אימון כוח. סדרה מורכבת מחזרות מרובות על מהלך אחד. באפשרותך ליצור ולמצוא אימוני כוח בחשבון Garmin Connect שלך ולשלוח אותם לשעון.

- 1  בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר **פעילויות** > **מכון כושר** > **כוח**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לעשות אימון פתוח, בחר **חופשי**.
- 4 **עצה:** אפשר להפעיל את האפשרות **ספירה לאחור במנוחה** כדי לקבל התראה כשמסתיים טיימר המנוחה.
 - כדי לעשות אימון מובנה, בחר אימון, גלול למטה ובחר שלב כדי להציג את הנפשת התרגילים (אם יש), וכשתסיים לצפות באימון, לחץ על  , ובחר **בצע אימון**.
- 5 **עצה:** אפשר לראות את הציוד הנדרש, לערוך את האימון ולבצע פעולות נוספות לפני שמתחילים את האימון.
- 4 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 5 התחל בסדרה הראשונה.
- השעון סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר ארבע חזרות לפחות.
- 6 **עצה:** השעון יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.
- 6 לחץ על  כדי לסיים את הסדרה ולעבור לתרגיל הבא, אם הוא זמין.
- 7 השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה.
- 7 במידת הצורך, ערוך את הסדרה, את מספר החזרות ואת המשקל שבו נעשה שימוש בסדרה.
- 8 במידת הצורך, לחץ על  אם סיימת את המנוחה כדי להתחיל את הסדרה הבאה.
- 9 חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.
- 6 **עצה:** במהלך האימון, אפשר ללחוץ על  כדי לערוך סדרות קודמות. באימונים מובנים, יש אפשרות לדלג על סדרה או לשנות את הסדרה הבאה.
- 10 לאחר הסדרה האחרונה שלך, לחץ על  , ובחר **הפסקת אימון**.
- 11 בחר **שמירה**.

הקלטת פעילות ניידות

באפשרותך לתעד פעילות ניידות באמצעות מרווחי פעילות ומנוחה, או להוריד אימוני ניידות מ-Garmin Connect.

- 1 לחץ על .
- 2 בחר **פעילויות** > **מכון כושר** > **ניידות**.
- 3 גלול כלפי מטה, ובחר **אימון**.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לשנות את המרווחים הפעילות ואת מרווחי המנוחה, בחר **מרווחים**.
 - כדי להוריד ולהשלים אימון מ-Garmin Connect, select-**ספריית אימונים** > **עין באימונים**, and follow the on-screen instructions.
- 5 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 6 השעון מנחה אותך בתרגילי הניידות.
 - 6 גלול כדי להציג מסכי נתונים נוספים.

הקלטת פעילות HIIT

תוכל להשתמש בטיימרים מיוחדים כדי לתעד פעילות של אימון בעצימות גבוהה (HIIT).

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר **פעילויות** < **מכון כושר** < **HIIT**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות HIIT פתוחה לא מובנית.
 - בחר **טיימרים של AMRAP** > **HIIT** כדי לתעד כמה שיותר הקפות במשך זמן מוגדר.
 - בחר **טיימרים של EMOM** > **HIIT** כדי לתעד מספר מוגדר של תנועות כל דקה בדקה.
 - בחר **טיימרים של HIIT** < **טבטה** כדי לעבור בין מרווחים של 20 שניות של מאמץ מרבי עם 10 שניות מנוחה.
 - בחר **טיימרים של HIIT** < **מותאם אישית** כדי להגדיר את זמן התנועה שלך, זמן המנוחה ומספר התנועות ומספר הסבבים.
 - בחר **אימונים** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר.
- 4 במידת הצורך, פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.
- 5 לחץ על  כדי להתחיל בסבב הראשון שלך.
השעון מציג טיימר ספירה לאחור ואת הדופק הנוכחי שלך.
- 6 במידת הצורך, לחץ על  כדי לעבור באופן ידני להקפה הבאה או כדי לנוח.
- 7 בסיום הפעילות, לחץ על  כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 8 בחר **שמירה**.

הקלטת פעילות טיפוס במבנה

ניתן להקליט מסלולים במהלך פעילות טיפוס במבנה. מסלול הוא נתיב טיפוס לאורך קיר סלע במבנה.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר **פעילויות** < **מכון כושר** < **טיפוס במבנה**.
- 3 בחר  כדי להקליט נתונים סטטיסטיים של מסלול.
- 4 בחר מערכת דירוג.
הערה: בפעם הבאה שתתחיל פעילות טיפוס במבנה, ההתקן ישתמש במערכת הדירוג. כדי לשנות את המערכת, לחץ ממושכות על .
- 5 בחר את הגדרות הפעילות, ובחר **מערכת דירוג**.
- 6 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.
- 7 לחץ על  להתחיל בנתיב הראשון.
- 8 **הערה:** כששעון העצר של הנתיב פועל, ההתקן נועל אוטומטית את הלחצנים כדי למנוע לחיצות בשוגג על לחצנים. אפשר ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את נעילת השעון.
בסיום המסלול, רד אל הקרקע.
- 9 טיימר המנוחה מתחיל באופן אוטומטי כשנמצאים על הקרקע.
הערה: במקרה הצורך, תוכל ללחוץ על  כדי לסיים את המסלול.
- 9 בחר אפשרות:
 - כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר **הושלם**.
 - כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר **בוצע ניסיון**.
 - כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.
- 10 הזן את מספר הנפילות עבור המסלול.
- 11 כשתסיים את המנוחה, לחץ על  והתחל את המסלול הבא שלך.
- 12 חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.

13 לחץ על 

14 בחר שמירה.

פעילויות בחוץ

אתרי גולף

משחק גולף

לפני שתשחק גולף, עליך לטעון את השעון (טעינת השעון, עמוד 128).

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר פעילויות < בחוץ < גולף.

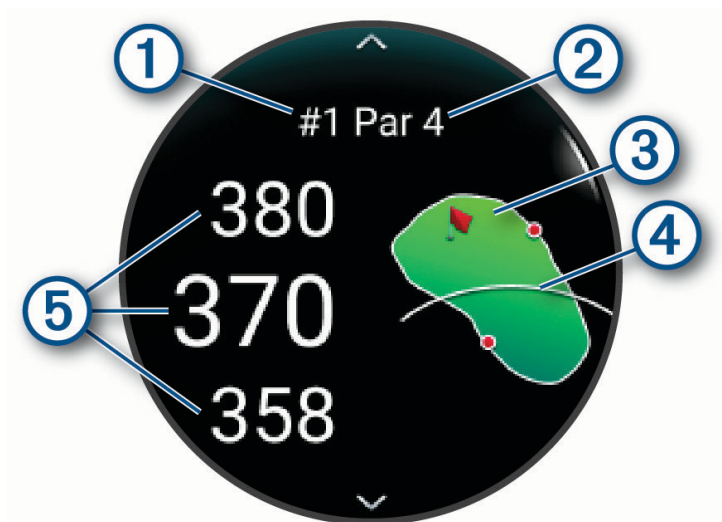
ההתקן מאתר לוויינים, מחשב את המיקום שלך ובוחר מסלול אם ישנו מסלול אחד בלבד בקרבת מקום.

3 אם רשימת המסלולים מופיעה, בחר מסלול מתוך הרשימה.

המסלולים מתעדכנים באופן אוטומטי.

4 במידת הצורך, הגדר את המרחק בחבטת הפתיחה שלך.

5 בחר ✓ כדי לרשום ניקוד.



1	מספר גומה נוכחית
2	תקן עבור הגומה
3	מפת הגומה
4	המרחק של הנהג ממשטח הטי
5	המרחק לחלק הקדמי, האמצעי והאחורי של הגרין

הערה: מאחר שמיקומי הפינים משתנים, השעון מחשב את המרחק עד לחלק הקדמי, האמצעי והאחורי של הגרין, אך לא את מיקום הפין עצמו.

בחר אפשרות:

7 • הקש על המפה כדי להציג פרטים נוספים או כדי לשנות את מיקום הדגל (**הזזת הדגל**, עמוד 34).

• החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין גומות.

• לחץ על  כדי לפתוח את תפריט הגולף (**תפריט גולף**, עמוד 33).

• לחץ לחיצה ממושכת על  כדי לפתוח את הגדרות הגולף (**הגדרות גולף**, עמוד 33).

בעת מעבר לגומה הבאה, השעון יעבור אוטומטית להצגת פרטי הגומה הבאה.

תפריט גולף

במהלך סבב תוכל ללחוץ על  כדי לגשת לתכונות נוספות בתפריט הגולף.

הצגת גרין: מאפשר לך להזיז את מיקום הדגל כדי לקבל מדידת מרחק מדויקת יותר (**הזזת הדגל, עמוד 34**).

שנה לירוק: מאפשר לך לשנות את הגרין כאשר יותר מגרין אחד זמין עבור גומה.

כרטיס ניקוד: פותח את כרטיס הניקוד עבור הסיבוב (**רישום הניקוד, עמוד 34**).

סכנות: באפשרותך להציג את המרחקים ממכשולים לאורך המדשאה הראשית עבור גומות בתקן 4 ו-5 (**הצגת מכשולים, עמוד 36**).

חבטות לייאפ: מאפשר לך להציג רשימה של מרחקי Dogleg-1 Layup עבור גומות בתקן 4 ו-5 (**הצגת מרחקים של Dogleg-1 Layup, עמוד 36**).

PinPointer: התכונה PinPointer היא מצפן המצביע לעבר מיקום הדגל כאשר לא ניתן לראות את הגרין. תכונה זו יכולה לעזור לך להיערך לחבטה גם אם אתה בין העצים או באמצע מלכודת חול עמוקה.

הערה: אין להשתמש בתכונה PinPointer במהלך ישיבה בעגלת גולף. ההפרעות המגנטיות מעגלת הגולף עלולות להשפיע על מידת הדיוק של המצפן.

פירטי הסיבוב: מציג את הזמן, המרחק והצעדים שנרשמו במהלך הסיבוב הנוכחי. מתחיל ומפסיק באופן אוטומטי כשאתה מתחיל או מסיים סבב.

מידת חבטה: מציג את המרחק של החבטה הקודמת המתועדת באמצעות התכונה Garmin AutoShot™ (**הצגת חבטות מדודות, עמוד 34**). ניתן גם לתעד חבטה באופן ידני (**מידת חבטה ידנית, עמוד 34**).

יעדים בהתאמה אישית: מאפשר לך לשמור מיקום, כגון אובייקט או מכשול, עבור הגומה הנוכחית (**שמירת יעדים בהתאמה אישית, עמוד 36**).

סטטיסטיקות המועדון: מציג את הסטטיסטיקה שלך בכל מועדון גולף, כגון מידע על מרחק ודיוק. מופיע בעת קישור חיישני מעקב תואמים של מועדון Approach® או הפעלת ההגדרה עדכון מחבט.

זריחה & שקיעה: מציג את שעות הזריחה, השקיעה והדמדומים ביום זה.

הגדרות: מאפשר לך להתאים אישית את הגדרות פעילות הגולף (**הגדרות גולף, עמוד 33**).

סיום סבב: מסיים את הסבב הנוכחי.

הגדרות גולף

במהלך סבב, אפשר ללחוץ על  ולבחור **הגדרות** כדי להתאים אישית את הגדרות הגולף.

ניקוד: להגדרת אפשרויות הניקוד (**הגדרות ניקוד, עמוד 35**).

מרחק דרייבר: מגדיר את המרחק הממוצע שהכדור מגיע אליו ממשטח טי בחבטת הפתיחה שלך. המרחק בחבטת פתיחה מופיע כקשת על המפה.

מצב טורניר: משבית את התכונה PinPointer. תכונה זו אסורה במהלך טורנירים מאושרים או בסבבים של חישוב הנדיקאפ.

מרחק לגולף: הגדרת יחידת המידה של המרחק בזמן משחק גולף.

עדכון מחבט: הצגת הנחיה להזנת סוג מחבט הגולף שבו השתמשת לאחר כל חבטה שזוהתה כדי לתעד את הנתונים הסטטיסטיים של המחבט שלך (**תיעוד סטטיסטיקות, עמוד 35**).

לוויינים: מגדיר את מערכת הלוויינים לשימוש לפעילות (**הגדרות לוויין, עמוד 51**).

מספרים גדולים: שינוי גודל המספרים במסך תצוגת הגומות (**מצב 'מספרים גדולים', עמוד 37**).

תיעוד פעילות: מאפשר הקלטת קובצי FIT של פעילויות. מידע על כושר בהקלטות של קובצי FIT שמותאמים לאתר וליישום Garmin Connect.

מגע: הפעלה של מסך המגע במהלך פעילות גולף.

חיישני מחבטים: מאפשר לך להגדיר חיישני מעקב תואמים של מחבט Approach (**שינוי החיישנים האלחוטיים, עמוד 88**).

הזזת הדגל

באפשרותך להתבונן בגרין בתקריב ולשנות את מיקום היתד.



- 1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על .
- 2 בחר **הצגת גרין**.
- 3 במידת הצורך, השתמש במחווה שבצד ימין של המסך כדי להגדיל או להקטין את התצוגה.
- 4 הקש על  או גרור אותו כדי להזיז את מיקום היתד.



- 5 לחץ על . המרחקים שמופיעים במסך פרטי הגומות מתעדכנים כדי להציג את המיקום החדש של היתד. מיקום היתד נשמר למשך הסבב הנוכחי בלבד.

הצגת חבטות מדודות

ההתקן שלך מצויד בתכונות לזיהוי ולתיעוד אוטומטיים של חבטות. בכל פעם שאתה חובט לאורך המדשאה הראשית, ההתקן מתעד את מרחק החבטה כדי שתוכל לראותו מאוחר יותר.

עצה: זיהוי חבטות אוטומטי עובד בצורה הטובה ביותר כשאתה עונד את ההתקן על פרק כף היד המוביל וכשאתה יוצר מגע טוב עם הכדור. חבטות פאט אינן מזהות.



- 1 בשעת משחק גולף, לחץ על .
 - 2 בחר **מדידת חבטה**.
מרחק החבטה האחרונה מופיע.
 - 3 לחץ על  ובחר **חבטות קודמות** כדי לראות את כל מרחקי החבטות המתועדים.
- הערה:** המרחק מהחבטה האחרונה מוצג גם בחלק העליון של מסך פרטי הגומה.

מדידת חבטה ידנית

באפשרותך להוסיף חבטה באופן ידני אם השעון לא מזהה אותה. עליך להוסיף את החבטה מהמיקום של החבטה שפוספסה.



- 1 חבט בכדור וראה היכן הוא נוחת.
 - 2 ממסך פרטי הגומה, לחץ על .
 - 3 בחר **מדידת חבטה**.
 - 4 לחץ על .
 - 5 בחר **הוסף חבטה** .
 - 6 במידת הצורך, הכנס את המחבט שבו השתמשת כדי לחבט.
 - 7 צעד או נהג למיקומו של הכדור.
- בפעם הבאה שתחבט השעון יתעד באופן אוטומטי את מרחק החבטה האחרונה שלך. במידת הצורך, תוכל להוסיף חבטה נוספת באופן ידני.

רישום הניקוד



- 1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על .
 - 2 בחר **כרטיס ניקוד**.
כרטיס הניקוד מופיע כשאתה נמצא על הגרין.
 - 3 לחץ על  או  כדי לגלול בין הגומות.
 - 4 לחץ על  כדי לבחור גומה.
 - 5 לחץ על  או  כדי להגדיר את הניקוד.
- הניקוד הכולל שלך מתעדכן.

תיעוד סטטיסטיקות

כדי שתוכל לתעד נתונים סטטיסטיים, עליך להפעיל את התכונה של מעקב סטטיסטיקה (הגדרות ניקוד, עמוד 35).

1 מכרטיס הניקוד, בחר גומה.

2 הזן את סך מספר החבטות שבוצעו, כולל חבטות פאט, ולחץ על .

3 הגדר את מספר חבטות הפאט שבוצעו ולחץ על .

הערה: מספר חבטות הפאט שבוצעו משמש לצורך מעקב אחרי נתונים סטטיסטיים בלבד, ואינו מגדיל את הניקוד שלך.

4 במידת הצורך, בחר באפשרות:

הערה: אם אתה בגומה בתקן 3, לא מופיע מידע על המדשאה.

• אם הכדור נחת על המדשאה הראשית, בחר **במדש' ראשית**.

• אם הכדור שלך החמיץ את המדשאה, בחר **החמצה מימין** או **החמצה משמאל**.

5 במידת הצורך, הזן את מספר חבטות העונשין שלך.

הגדרות ניקוד

במהלך סבב, לחץ על  ובחר **הגדרות > ניקוד**.

שיטת ניקוד: לשינוי השיטה שבה משתמש ההתקן לרישום ניקוד.

ניקוד תקן: מאפשר ניקוד הנדיקאפ.

הגדר תקן: מגדיר את ההנדיקאפ כאשר האפשרות 'ניקוד הנדיקאפ' מופעלת.

הצג ניקוד: הצגת הניקוד הכולל בסבב הנוכחי בחלק העליון של כרטיס הניקוד (רישום הניקוד, עמוד 34).

מעקב סטטיס': להפעלת מעקב סטטיסטיקה עבור מספר חבטות הפאט, הפגיעות בגרין לפי התקן והפגיעות במדשאה הראשית במהלך משחק הגולף.

חבטות עונשין: מאפשר מעקב אחר חבטות עונשין בזמן משחק גולף (תיעוד סטטיסטיקות, עמוד 35).

הנחיה: מפעיל את ההנחיה בתחילת הסבב שבה המערכת שואלת אם ברצונך לנהל מעקב אחרי הניקוד.

אודות ניקוד Stableford

כשנבחרת שיטת הניקוד Stableford (הגדרות של פעילות, עמוד 46), נקודות מוענקות על סמך מספר החבטות שבוצעו ביחס לתקן. בסוף כל סבב, הניקוד הגבוה ביותר זוכה. ההתקן מעניק נקודות בהתאם למוסכמות של אגודת הגולף האמריקנית. כרטיס הניקוד של משחק בשיטת Stableford מציג נקודות במקום חבטות.

נקודות	חבטות שבוצעו ביחס לתקן
0	2 ומעלה מעל
1	1 מעל
2	תקן
3	1 מתחת
4	2 מתחת
5	3 מתחת

הצגת הכיוון ליתד

התכונה PinPointer היא מצפן שמספק סיוע בהבנת הכיוונים כאשר לא ניתן לראות את הגרין. תכונה זו יכולה לעזור לך להיערך לחבטה גם אם אתה בין העצים או באמצע מלכודת חול עמוקה.

הערה: אין להשתמש בתכונה PinPointer במהלך ישיבה בעגלת גולף. ההפרעות המגנטיות מעגלת הגולף עלולות להשפיע על מידת הדיוק של המצפן.

1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על .

2 בחר **PinPointer**.

החץ מצביע אל עבר מיקום היתד.

שמירת יעדים בהתאמה אישית

במהלך משחק בסבב, תוכל לחסוך עד חמישה יעדים מותאמים אישית עבור כל גומה. שמירת יעד מועילה לרישום חפצים או מכשולים שלא מופיעים על המפה. ניתן להציג את המרחקים ליעדים אלה ממסך מכשולים וחבטות Layout (משחק גולף, עמוד 31).

1 עמוד ליד היעד שברצונך לשמור.

הערה: לא ניתן לשמור יעד המרוחק מהגומה שנבחרה כעת.

2 ממסך פרטי הגומה, לחץ על .

3 בחר יעדים בהתאמה אישית.

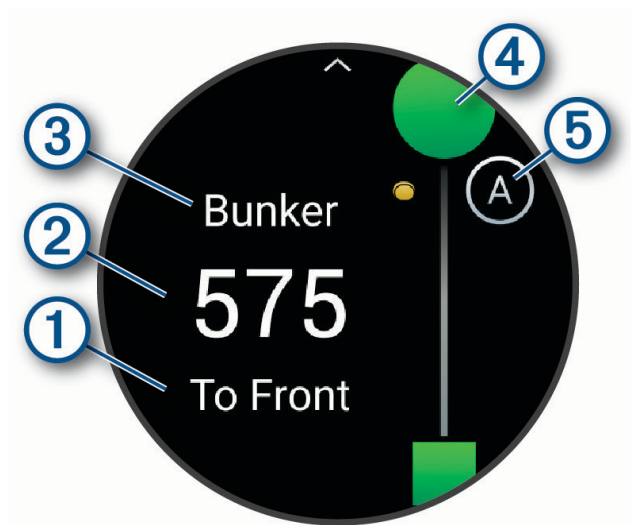
4 בחר סוג יעד.

הצגת מכשולים

באפשרותך להציג את המרחקים ממכשולים לאורך המדשאה הראשית עבור גומות בתקן 4 ו-5. מכשולים שמשפיעים על בחירת חבטות מוצגים בנפרד או בקבוצות, כדי לעזור לך לזהות את המרחק ל-layup או לנשיאה.

1 לחץ על .

2 בחר סכנות.



• הכיוון ① והמרחק ② לחלק הקדמי או האחורי של המכשול הקרוב ביותר מופיעים על המסך.

• סוג המכשול ③ מוצג בחלק העליון של המסך.

• הגרין מיוצג כחצי עיגול ④ בחלק העליון של המסך. הקו מתחת לגרין מייצג את מרכז המדשאה הראשית.

• מכשולי ⑤ מסומנים על-ידי אות שמסמלת את סדר המכשולים בגומה והם מוצגים מתחת לגרין, במיקומים המתאים ביחס למדשאה הראשית.

הצגת מרחקים של Layup ו-Dogleg

תוכל להציג רשימה של מרחקי layup ו-dogleg לתקן 4 ו-5 גומות.

1 לחץ על .

2 בחר חבטות לייאפ.

הערה: מתבצעת הסרה של מרחקים ומיקומים מהרשימה לאחר שאתה עובר אותם.

מצב 'מספרים גדולים'

ניתן לשנות את גודל המספרים במסך המידע על הגומות.



- 1 במהלך סבב, לחץ על .
- 2 בחר הגדרות < מספרים גדולים.



המרחקים לחלק הקדמי, האמצעי והאחורי של הגרין מופיעים בגופן גדול במסך פרטי הגומה.

- 3 לחץ על או על כדי לראות נתונים נוספים, כמו דירוג ההנדיקאפ שלך.

הקלטת פעילות בולדרינג

ניתן להקליט מסלולים במהלך פעילות בולדרינג. מסלול הוא נתיב טיפוס לאורך סלע או סלע קטן.



- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר פעילויות < בחוץ < טיפוס בולדרינג.
- 3 בחר מערכת דירוג.
- 4 הערה: בפעם הבאה שתתחיל פעילות בולדרינג, השעון ישתמש במערכת הדירוג. כדי לגלול למטה, בחר את הגדרות הפעילות, ובחר מערכת דירוג כדי לשנות את המערכת.
- 4 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.
- 5 לחץ על כדי להפעיל את הטיימר של המסלול.
- 6 התחל בנתיב הראשון.
- 7 לחץ על כדי לסיים את המסלול.
- 8 בחר אפשרות:
 - כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר הושלם.
 - כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר בוצע ניסיון.
 - כדי למחוק את המסלול, בחר מחיקה.
- 9 כשהמנוחה שלך מסתיימת, לחץ על כדי להתחיל את המסלול הבא.
- 10 חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.
- 11 לאחר המסלול האחרון, לחץ על כדי לעצור את הטיימר של המסלול.
- 12 בחר שמירה.

התחלת משלחת

תוכל להשתמש בפעילות **משלחת** כדי להאריך את חיי הסוללה בעת הקלטת פעילות של מספר ימים.



- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר **פעילויות** > **בחץ** > **משלחת**.



- 3 לחץ על כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

ההתקן נכנס למצב חיסכון בחשמל ואוסף נקודות מעקב GPS פעם בשעה. כדי להאריך את חיי הסוללה, ההתקן מכבה את כל החיישנים והאביזרים, כולל החיבור לטלפון החכם.

תיעוד ידני של נקודת מעקב

במהלך משלחת, נקודות מעקב מתועדות באופן אוטומטי בהתאם למרווח התיעוד שנבחר. תוכל לתעד באופן ידני נקודות מעקב בכל עת.



- 1 במהלך 'משלחת', לחץ על .
- 2 בחר **הוסף נקודה**.

הצגת נקודות מעקב



- 1 במהלך 'משלחת', לחץ על .
- 2 בחר **הצג נקודות**.
- 3 בחר נקודת מעקב מהרשימה.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להתחיל לנווט אל נקודת המעקב, בחר **התקדם אל**.
 - כדי להציג מידע מפורט על נקודת המעקב, בחר **פרטים**.

יציאה לדיג



- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר **פעילויות** > **בחץ** > **דיג**.
- 3 לחץ על .
- 4 לחץ על , ובחר באחת האפשרויות:
 - כדי להוסיף את הדג שתפסת לספירת הדגים שלך ולשמור את המיקום, בחר **רישום תפיסה**.
 - כדי לשמור את מיקומך, בחר **שמירת מיקום**.
 - כדי להגדיר טיימר של מרווחים, שעת סיום או תזכורת שעת סיום עבור הפעילות, בחר **טיימר דיג**.
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות, בחר **בחזור להתחלה** ובחר אפשרות.
 - כדי לצפות במיקומים ששמרת, בחר **מיקומים שמורים**.
 - כדי לנווט אל יעד, בחר **ניווט** ובחר אפשרות.
 - כדי לערוך הגדרות של פעילות, בחר **הגדרות** ובחר אפשרות (**הגדרות של פעילות**, עמוד 46).
- 5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **סיום דיג**.

יציאה לציד

באפשרותך לשמור מיקומים שרלוונטיים לציד שלך ולהציג מפה של מיקומים שמורים. במהלך פעילות ציד, המכשיר משתמש במצב GNSS ששומר על חיי הסוללה.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר **פעילויות** > **בחץ** > **ציד**.
- 3 לחץ על , ובחר **התחל ציד**.
- 4 לחץ על , ובחר אפשרות:
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות, בחר **בחזור להתחלה** ובחר אפשרות.
 - כדי לשמור את מיקומך, בחר **שמירת מיקום**.
 - כדי לצפות במיקומים שנשמרו במהלך פעילות הציד הנוכחית, בחר **מיקומי ציד**.
 - כדי לצפות בכל המיקומים שנשמרו, בחר **מיקומים שמורים**.
 - כדי לנווט אל יעד, בחר **ניווט** ובחר אפשרות.
- 5 לאחר השלמת הסבב, לחץ על , ובחר **סיום ציד**.

ספורט חורף

הצגת גלישות הסקי שלך

השעון מתעד את הפרטים של כל גלישת סקי או גלישת סנובורד במדרון באמצעות התכונה Auto Run. תכונה זו מופעלת כברירת מחדל לגלישה עם מגלשיים או עם סנובורד במדרון. היא מתעדת אוטומטית גלישות סקי חדשות כשאתה מתחיל להתקדם במדרון.

- 1 התחל פעילות של גלישה עם מגלשיים או סנובורד.
- 2 לחץ ממושכות על .
- 3 בחר **הצג סבבים**.
- 4 לחץ על  ו- כדי להציג פרטים על הגלישה האחרונה, הגלישה הנוכחית ואת סך כל הגלישות שביצעת. מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמע, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

תיעוד פעילות סקי או גלישת סנובורד בשטח לא מתוחם

פעילות סקי או גלישת סנובורד בשטח לא מתוחם מאפשרת לך להחליף בין מצב מעקב בעלייה למצב מעקב בירידה כך שתוכל לעקוב באופן מדויק אחר הסטטיסטיקה שלך. באפשרותך להתאים אישית את הגדרת מעקב מצבים כך שתעבור באופן אוטומטי או ידני בין מצבי מעקב [\(הגדרות של פעילות, עמוד 46\)](#).

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר **פעילויות** > **ספורט חורף** > **סקי אוף פיסט**.
 - בחר **פעילויות** > **ספורט חורף** > **סנובורדינג בשטח**.
- 3 בחר אפשרות:
 - אם התחלת את הפעילות שלך בטיפוס, בחר **טיפוס**.
 - אם התחלת את הפעילות שלך במורד ההר, בחר **ירידה**.
- 4 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 5 במידת הצורך, לחץ על  כדי לעבור בין מצב מעקב טיפוס למצב מעקב ירידה.
- 6 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר באפשרות **שמירה**.

נתוני כוח לסקי קרוס קאנטרי

הערה: האביזר מסדרה HRM-Pro חייב להיות משויך לשעון Forerunner בטכנולוגיית ANT+.

ניתן להשתמש בשעון Forerunner תואם המשויך לאביזר מסדרה HRM-Pro כדי לספק משוב בזמן אמת לגבי ביצועים בסקי קרוס קאנטרי. תפוקת הכוח נמדדת בוואט. הגורמים המשפיעים על הכוח כוללים מהירות, שינויי גובה, רוח ותנאי שלג. ניתן להשתמש בתפוקת הכוח למדידה ולשיפור של ביצועי הסקי.

הערה: ערכי הכוח בסקי נמוכים בדרך כלל מערכי הכוח ברכיבה על אופניים. זוהי תופעה רגילה והיא מתרחשת משום שבני אדם פחות יעילים בסקי לעומת רכיבה על אופניים. ערכי הכוח של סקי נמוכים לרוב בשיעור של 30 עד 40 אחוז מערכי הכוח של רכיבה על אופניים באותה אינטנסיביות של אימון.

ספורט מים

הצגת פעילויות ספורט המים שלך

השעון שלך מתעד את הפרטים של כל פעילות ספורט מים באמצעות התכונה Auto Run. תכונה זו מתעדת פעילויות חדשות באופן אוטומטי לפי התנועות שלך. טיימר הפעילות מושהה כאשר אתה מפסיק לנוע. טיימר הפעילות מתחיל לפעול אוטומטית כאשר מהירות התנועה שלך עולה. את פרטי הגלישה ניתן לראות מהמסך המושהה או בשעה שטיימר הפעילות פועל.

1 התחל פעילות ספורט מים, כגון סקי מים.

2 לחץ ממושכות על .

3 בחר הצג סבבים.

4 לחץ על  ו- כדי להציג פרטים על הגלישה האחרונה, הגלישה הנוכחית ואת סך כל הגלישות שביצעת. מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שעברת, מהירות מרבית ומהירות ממוצעת.

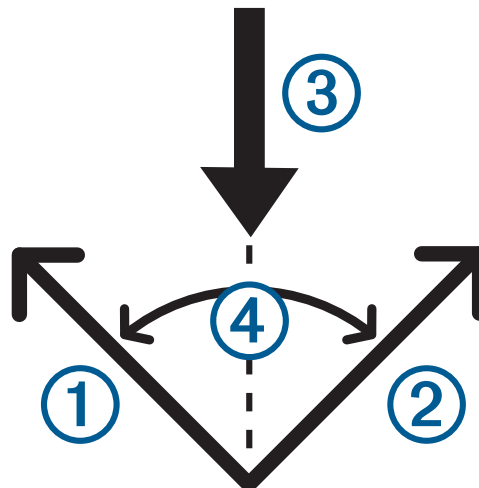
שיט

מסייע שינוי כיוון

⚠️ זהירות

השעון משתמש בכיוון נתיב מעל הקרקע מבוסס-GPS כדי לקבוע את הנתיב שלך בתכונת מסייע שינוי הכיוון, ואינו לוקח בחשבון גורמים אחרים שעשויים להשפיע על כיוון הספינה, כגון זרמים וגאות ושפל. אתה אחראי להפעלה הבטוחה והזהירה של כלי השיט שלך.

בזמן שיט בכיוון הרוח, תכונת מסייע שינוי הכיוון יכולה לקבוע אם הספינה שלך מתרוממת או מתקדמת. כשאתה מכייל את מסייע שינוי הכיוון, השעון מתעד את נקודת היציאה של הספינה ① את מדידות כיוון הנתיב מעל הקרקע (COG) של ימין הספינה ② ומשתמש בנתוני COG כדי לחשב את כיוון הרוח האמיתית הממוצע ③ את זווית שינוי הכיוון של הספינה ④.



השעון משתמש בנתונים אלה כדי לקבוע אם הספינה שלך מתרוממת או מתקדמת כתוצאה משינוי הרוח.

כברירת מחדל, תכונת מסייע שינוי הכיוון מוגדרת כ'אוטומטי'. בכל פעם שתכייל את נקודת היציאה או את ה-COG של ימין הספינה, השעון יכייל מחדש את הצד הנגדי ואת כיוון הרוח האמיתית. באפשרותך לשנות את ההגדרות של מסייע שינוי הכיוון כדי להזין זווית שינוי כיוון קבועה או כיוון רוח אמיתית.

כיוול של מסייע שינוי הכיוון

- 1 מפני השעון, בחר את .
- 2 בחר ספורט מים, ובחר שיט או מרוץ שיט.
- 3 בחר את  או את  כדי לצפות במסך מסייע שינוי הכיוון.
- הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את מסך מסייע שינוי הכיוון למסכי הנתונים עבור הפעילות (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 45).
- 4 בחר את .
- 5 בחר אפשרות:
 - כדי לכייל את ימין הספינה, בחר את .
 - כדי לכייל את שמאל הספינה, בחר את .
- עצה: אם הרוח מגיעה מצד ימין של כלי השיט, עליך לכייל את צד ימין של הספינה. אם הרוח מגיעה מצד נקודת היציאה של כלי השיט, עליך לכייל את צד ימין של הספינה.
- 6 המתן בזמן שההתקן מכייל את מסייע שינוי הכיוון. יופיע חץ שיציין אם הספינה שלך מתרוממת או מתקדמת.

הזנה קבועה של זווית שינוי כיוון

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר ספורט מים ובחר שיט או מרוץ שיט.
- 3 לחץ על  או על  כדי לצפות במסך מסייע שינוי הכיוון.
- 4 לחץ ממושכות על .
- 5 בחר זווית שינוי כיוון < זווית.
- 6 לחץ על  או על  כדי לקבוע את הערך.

הזנת כיוון הרוח האמיתי

- 1 בפרצוף השעון, לחץ על .
- 2 בחר ספורט מים, ובחר שיט או מרוץ שיט.
- 3 לחץ על  או על  כדי לצפות במסך מסייע שינוי הכיוון.
- 4 לחץ ממושכות על .
- 5 בחר כיוון רוח אמיתי < קבוע.
- 6 לחץ על  או על  כדי לקבוע את הערך.

עצות לקבלת ההערכה הטובה ביותר להרמות

לקבלת ההערכה הטובה ביותר להרמות בעת שימוש בתכונה 'מסייע שינוי כיוון', תוכל לנסות את העצות הבאות. ראה את הזנת כיוון הרוח האמיתי, עמוד 41 ואת כיוול של מסייע שינוי הכיוון, עמוד 41 למידע נוסף.

- הזן זווית שינוי כיוון קבועה וכייל את צד נקודת היציאה.
- הזן זווית שינוי כיוון קבועה וכייל את צד ימין של הספינה.
- הזן זווית שינוי כיוון קבועה וכייל את צד ימין של הספינה.

מרוץ שיט

באפשרותך להשתמש בהתקן כך שיעזור לך לחצות את קו ההתחלה של המרוץ בדיוק כשהמרוץ מתחיל. בעת סנכרון הזמן בתחרות השיט ביישום מרוץ השיט עם טיימר הספירה לאחור הרשמי של המרוץ, תקבל התראה במרווחים של דקה אחת כשמועד תחילת המרוץ יתקרב. כשתקבע את קו ההתחלה, ההתקן משתמש בנתוני ה-GPS כדי לציין אם הספינה תחצה את קו ההתחלה לפני הזמן של תחילת המרוץ, אחרי הזמן, או בזמן הנכון.

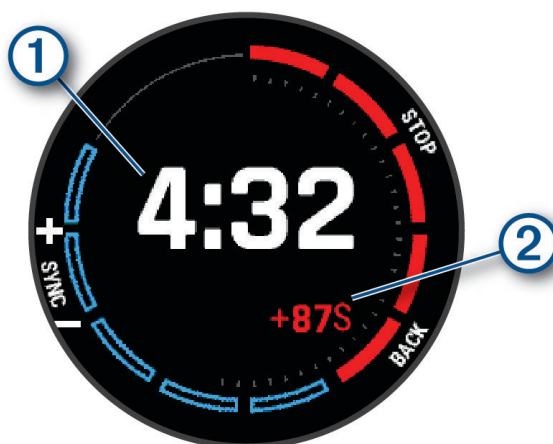
הגדרת קו ההתחלה

- 1 מפרצוף השעון, לחץ על .
- 2 בחר **פעילויות** < **ספורט מים** < **מרוץ שיט**.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 4 לחץ ממושכות על .
- 5 בחר **הגדרות של קו התחלה**.
- 6 בחר אפשרות:
 - בחר **סמן את היציאה** כדי לסמן את סימון קו ההתחלה של הנמל כשאתה שט דרכו.
 - בחר **סמן את נקודת היציאה** כדי לסמן את סימון קו ההתחלה של צד ימין כשאתה שט דרכו.
 - בחר **זמן שיש לשרוף** כדי להפעיל או להשבית את נתוני הזמן לשריפה במסך נתוני טיימר תחרות השיט.
 - בחר **מרחק להתחלה** כדי להגדיר את המרחק לקו ההתחלה, יחידות המרחק המועדפות ואורך הסירה שלך.

התחלת מרוץ

לפני שתוכל להציג את הזמן לשריפת קלוריות, עליך להגדיר את קו ההתחלה (**הגדרת קו ההתחלה**, עמוד 42).

- 1 בפני השעון, לחץ על .
 - 2 בחר **פעילויות** < **ספורט מים** < **מרוץ שיט**.
 - 3 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- המסך מציג את הזמן בתחרות השיט ① ואת הזמן לשריפה ②.



- 4 במידת הצורך, לחץ ממושכות על  ובחר אפשרות:
 - כדי להגדיר טיימר קבוע, בחר **זמן בתחרות שיט** < **קבוע**, והזן את משך הזמן.
 - כדי להגדיר זמן התחלה ל-24 השעות הבאות, בחר **זמן בתחרות שיט** < **GPS**, והזן שעה ביום.
 - 5 לחץ על .
 - 6 לחץ על  ועל  כדי לסנכרן את הטיימר של תחרות השיט עם הספירה לאחור הרשמית של המירוץ.
- הערה:** כאשר זמן השריפה שלילי, תגיע לקו ההתחלה לאחר שהמירוץ מתחיל. כאשר זמן השריפה חיובי, תגיע לקו ההתחלה לפני שהמירוץ מתחיל.
- 7 לחץ על  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

פעילויות אחרות

הקלטת פעילות לאימון נשימות

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר **פעילויות > אחר > אימון נשימות**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **קוהרנטיות** כדי להגיע למצב של עירנות רגועה.
 - בחר באפשרות **הירגע והתמקד** כדי להרגיע את הגוף ולהתמקד בנפש.
 - בחר באפשרות **הירגע והתמקד-קצר** כדי להרגיע את הגוף ולהתמקד בנפש במסגרת זמן קצרה יותר.
 - בחר באפשרות **שלווה** כדי להנמיך את רמת המתח ולהתכונן לשינה.
- 4 אם יש צורך, בחר **בצע אימון**.
- 5 לחץ על  כדי להתחיל את הפעילות.
- 6 עקוב אחר ההוראות שעל המסך בזמן שהשעון מנחה אותך בתרגילי הנשימה.
- 7 לחץ על  כדי לדלג להנחיה הבאה בשלב אימון הנשימות.
- 8 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר באפשרות **שמירה**.
קצב הנשימה וקצב הלב הממוצעים שלך מופיעים.
- 9 לחץ על .
- 10 בחר **כל הסטיסטיקות**.
מופיעים דופק ממוצע, דופק מרבי, קצב נשימה ממוצע ושינוי מתח.

הקלטת פעילות מדיטציה

- באפשרותך להשתמש במפגש מודרך או ליצור פעילות מדיטציה משלך.
- 1 בפני השעון, לחץ על .
 - 2 בחר **פעילויות > אחר > מדיטציה**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות מדיטציה לא מובנית פתוחה.
 - בחר **אימון** כדי לעקוב אחר פעילות מודרכת עם שמע.
 - בחר **מותאם אישית** כדי ליצור נעילות מותאמת אישית עם שמע.
 - 4 במידת הצורך, לחץ על , או פעל בהתאם להוראות שמוצגות על המסך.
 - 5 לחץ על  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
השעון מציג טיימר ספירה לאחור או כוונה.
 - 6 בחר אפשרות:
 - בחר  כדי להאזין לשמע של המדיטציה מהרמקול החיצוני ולכוון את עוצמת הקול של הרמקול.
 - חבר את האוזניות כדי להאזין לשמע של המדיטציה (**חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 118**).
 - 7 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר באפשרות **שמירה**.

התאמה אישית של פעילויות ויישומים

ניתן להתאים אישית את רשימת הפעילויות והיישומים, את מסכי הנתונים, שדות הנתונים והגדרות אחרות.

התאמה אישית של רשימת היישומים

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר עריכה.

3 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את מיקומו של יישום ברשימה, בחר את היישום, לחץ על  או על  כדי להזיז את היישום, ולחץ על  כדי לבחור את המיקום החדש.
- כדי להסיר יישום מהרשימה, בחר את היישום ובחר .
- כדי להוסיף יישום לרשימה, בחר **הוספה** ובחר יישום אחד או יותר.

התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך

רשימת הפעילויות המועדפות שלך מופיעה בתחילת הרשימה, ומאפשרת גישה מהירה לפעילויות שבהן אתה משתמש בתכיפות גבוהה יותר. ניתן להוסיף או להסיר פעילויות מועדפות בכל עת.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר פעילויות.

הפעילויות המועדפות מופיעות בראש הרשימה.

3 בחר עריכה.

4 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את מיקומה של פעילות ברשימה, בחר את הפעילות, לחץ על  או על  כדי להזיז את הפעילות, ולחץ על  כדי לבחור את המיקום החדש.
- כדי להסיר פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר  **הסר**.
- כדי להוסיף פעילות מועדפת, בחר **הוספה** ובחר פעילות אחת או יותר.

הצמדת פעילות מועדפת לרשימה

אפשר להצמיד עד שלוש פעילויות מועדפות לראש רשימת הפעילויות והיישומים המועדפים.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר פעילויות.

3 גלול לפעילות מועדפת (**התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך**, עמוד 44).

4 לחץ ממושכות על  ובחר **הצמד פעילות**.

בפעם הבאה שתלחץ על  בפני השעון כדי לפתוח את רשימת הפעילויות והיישומים המועדפים, הפעילות המוצמדת תופיע בראש הרשימה.

התאמה אישית של מסכי הנתונים

ניתן להציג, להסתיר ולשנות את הפריסה והתוכן של מסכי הנתונים עבור כל פעילות.



- 1 בפני השעון, לחץ על
 - 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
 - 3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
 - 4 בחר באפשרות **מסכי נתונים**.
 - 5 גלול למסך הנתונים שברצונך להתאים אישית.
 - 6 בחר
 - 7 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **פריסה** כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.
 - בחר באפשרות **שדות נתונים**, ובחר שדה כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.
- עצה:** לקבלת רשימה של כל שדות הנתונים הזמינים, יש לעבור אל **שדות נתונים**, עמוד 135. לא כל שדות הנתונים זמינים לכל סוגי הפעילויות.
- בחר באפשרות **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.
 - בחר באפשרות **הסר** כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.
- 8 במידת הצורך, בחר באפשרות **הוסף חדש** כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה.
- באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

הוספת מסך הנתונים של המפה

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות GPS.



- 1 בפני השעון, לחץ על
- 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות GPS.
- 3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
- 4 בחר באפשרות **מסכי נתונים > הוסף חדש > מפה**.

יצירת פעילות מותאמת אישית



- 1 בפני השעון, לחץ על
- 2 בחר **פעילויות > עריכה > הוספה**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **העתק פעילות** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית המבוססת על אחת מהפעילויות השמורות שלך.
 - בחר **אחר > אחר** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית חדשה.
- 4 במידת הצורך, בחר סוג פעילות.
- 5 בחר שם או הקלד שם מותאם אישית.
- 6 שמות פעילות משוכפלים כוללים מספר, למשל 'אופניים(2)'.
 - בחר אפשרות:
 - בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, תוכל להתאים אישית את מסכי הנתונים או את התכונות האוטומטיות.
 - בחר **סיום** כדי לשמור את הפעילות המותאמת אישית ולהשתמש בה.

הגדרות של פעילות

הגדרות אלה מאפשרות לך להתאים אישית כל פעילויות שנטענה מראש בהתאם לצרכיך. לדוגמה, באפשרותך להתאים אישית את מסכי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות. לחלק מסוגי הפעילויות יש רשימות נפרדות של הגדרות ([הגדרות נולף, עמוד 33](#)).

בפני השעון, לחץ על , בחר באפשרויות **פעילויות**, בחר פעילות, לחץ על , ובחר את הגדרות הפעילות.

מרחק בתלת-ממד: חישוב המרחק שעברת באמצעות שינוי הגובה והתנועה האופקית על פני הקרקע.

מהירות בתלת-ממד: חישוב המהירות באמצעות שינוי הגובה והתנועה האופקית על פני הקרקע.

צבע הדגשה: מגדיר את צבע ההדגשה לסמל הפעילות.

הוסף פעילות: הוספת סוג פעילות לפעילות המשלבת ענפי ספורט מרובים.

התראות: מגדיר התראות אימונים או ניווט לפעילות ([התראות פעילות, עמוד 48](#)).

פלט שמע: מגדיר את התקן השמע לשימוש בהתראות קוליות ([הפעלת התראות קוליות במהלך פעילות, עמוד 49](#)).

טיפוס אוטומטי: זיהוי של שינויי גובה באמצעות מד הגובה המובנה והצגה אוטומטית של נתוני הטיפוס הרלוונטיים ([הפעלת טיפוס אוטומטי, עמוד 50](#)).

Auto Lap: מגדיר את האפשרויות לתכונה Auto Lap לסימון הקפות אוטומטי. האפשרויות **מרחק אוטומטי** מסמנת הקפות במרחק מסוים.

האפשרויות **מיקום אוטומטי** מסמנת הקפות במיקום שבו לחצת קודם על . כשאתה משלים הקפה, מופיעה הודעה הניתנת להתאמה אישית של התראת הקפה. זו תכונה שימושית להשוואת הביצועים שלך בחלקים השונים של הפעילות.

Auto Pause: להגדרת האפשרויות של התכונה Auto Pause להפסיק את תיעוד הנתונים כשאתה מפסיק לזוז או כשאתה יורד מתחת למהירות שצוינה. זו תכונה שימושית אם הפעילות שלך כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך לעצור בהם.

מנוחה אוטומטית: יצירה אוטומטית של מרווח מנוחה כשאתה מפסיק לנוע במהלך פעילות שחייה בבריכה ([מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה, עמוד 27](#)). הגדרת האפשרויות להתחלה ולעצירה אוטומטיות של טיימר המנוחה בפעילות ריצת Ultra ([הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת Ultra, עמוד 22](#)).

סבב אוטומטי: מזהה באופן אוטומטי פעילויות ספורט מים או סקי בעזרת מד התאוצה המובנה ([הצגת גלישות הסקי שלך, עמוד 39](#)).

גלילה אוטומטית: גלילה אוטומטית בכל המסכים של נתוני הפעילות בזמן הפעולה של טיימר הפעילות.

סט אוטומטי: מתחיל ועוצר את סדרות האימונים במהלך פעילות של אימון כוח.

שינוי ספורט אוטומטי: זיהוי אוטומטי של מעבר לענף הספורט הבא בפעילות המשלבת ענפי ספורט מרובים כגון טריאתלון.

הפעלה אוטומטית: התחלה אוטומטית של מירוץ אופנועים דרך שדות או פעילות BMX, כשאתה מתחיל לזוז.

שדר דופק: שידור נתוני דופק אוטומטי מהשעון להתקנים משויכים עם תחילת הפעילות ([שידור נתוני דופק, עמוד 102](#)).

ClimbPro: מציג פרטי עלייה לטיפוסים קרובים ונוכחיים תוך כדי ניווט במסלול ([שימוש באפשרויות ClimbPro, עמוד 50](#)).

ספירה לאחור: ההגדרה הזו מפעילה טיימר של ספירה לאחור לאינטרוולים של שחייה בבריכה.

מסכי נתונים: התאמה אישית של מסכי נתונים והוספת מסכי נתונים חדשים לפעילות ([התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 45](#)).

ערוך משקל: מציג תזכורת להוסיף את המשקל המתאים לאימון, שהוגדר במהלך אימון כוח או פעילות אירובית.

התראות סיום: מגדיר התראה לשתי דקות או לחמש דקות לפני סיום פעילות המדיטציה.

Strobe של פנס: מגדיר את מצב ההדלקה של פנס LED, המהירות והצבע במהלך הפעילות.

מערכת דירוג: להגדרת מערכת הדירוג לדירוג קושי המסלול לפעילויות של טיפוס על סלעים.

מצב קפיצה: מגדיר את יעד פעילות חבל הקפיצה לזמן מוגדר, למספר חזרות או לסיום פתוח.

מספר מסלול: הגדר את מספר המסלול למעקב אחר ריצה.

הקפות: קביעת התצורה של ההגדרות לאפשרויות Auto Lap, **מקש הקפה והתראת הקפה**.

התראת הקפה: הגדרת שדות הנתונים להצגה להקפות.

מקש הקפה: הפעלת  לתיעוד הקפה או מנוחה במהלך פעילות. ניתן גם להגדיר את התנהגות ברירת המחדל של הכפתור  במהלך פעילות ספורט משולבת.

נעילת המכשיר: נועל את מסך המגע והלחצנים במהלך פעילויות ספורט מגוונות כדי למנוע לחיצות והחלקות לא מכוונות על כפתורים ומסך מגע.

הגדרות מפה והגדרות מפה: להגדרת העדפות התצוגה עבור מסך נתוני המפה עבור הפעילות ([הגדרות מפה, עמוד 106](#)).

שכבות מפה: הגדרת נתוני המפה שיוצגו על המפה ([הצגה והסתרה של נתוני מפה, עמוד 108](#)).

מטרונום: אפשרות זו משמיעה צלילים או מפעילה רטט בקצב קבוע, כדי לעזור לך לשפר את הביצועים על-ידי אימון בקצב מהיר יותר, אטי יותר או עקבי יותר. באפשרותך להגדיר את הפעימות לדקה (bpm) של התנועות לדקה שברצונך לשמור, את תדירות פעימות והגדרות הצליל.

מעקב מצבים: הגדרה של מצב המעקב אחר העלייה והירידה לאוטומטי בסנובורדינג ובסקי בשטח לא מתוחם.

מעקב אחר מכשולים: שמירת מיקומי מכשולים מהלולאה הראשונה של המסלול. בלולאות המסלול שחוזרות על עצמן, השעון משתמש במיקומים השמורים כדי לעבור בין מרווחי מכשולים וריצה (תיעוד פעילות של מרווח מכשולים, עמוד 23).

בלוק משקל: קובע את משקל המטען שאתה נושא.

מצב ביצועים: מפעיל את תכונת תנאי הביצועים במהלך פעילות (מצב ביצועים, עמוד 64).

גודל בריכה: הגדרת אורך הבריכה לשחייה בבריכה.

כוח ממוצע: קובע אם השעון כולל ערכי אפס בנתוני כוח לאופניים שמתרחשים כשאינך מדווש.

מצב הפעלה: הגדרת מצב הכוח בבירית מחדל לפעילות.

זמן קצוב לחיסכון בחשמל: הגדרת מגבלת הזמן הקצוב להשארת השעון במצב פעילות כשהוא ממתין להתחלת הפעילות על ידך, לדוגמה, כשאתה ממתין להתחלת מירוץ. האפשרות **רגיל** מגדירה שהשעון עובר למצב שעון חסכוני לאחר 5 דקות של חוסר פעילות. האפשרות **הארכת זמן** מגדירה שהשעון עובר למצב שעון חסכוני לאחר 25 דקות של חוסר פעילות. המצב 'ממושך' עשוי לקצר את חיי הסוללה מטעונה לטעינה.

תיעוד לאחר השקיעה: הגדרת השעון לתיעוד נקודות מעקב לאחר השקיעה במהלך משלחת.

טמפרטורת שיא: מתעד את טמפרטורת הסביבה של השעון או מחיישן טמפרטורה משוין.

רישום VO2 מרבי: מתעד אומדן של VO2 מרבי עבור פעילויות ריצה בשביל וריצת Ultra.

מרווח תיעוד: מגדיר את התדירות לתיעוד נקודות מעקב במהלך משלחת. כברירת מחדל, נקודות מעקב GPS מתועדות פעם בשעה והן אינן מתועדות לאחר השקיעה. תיעוד נקודות מעקב בתכיפות נמוכה יותר מאריך את חיי הסוללה.

שינוי שם: מגדיר את שם הפעילות.

ספירת חזרות: תיעוד של ספירת חזרות במהלך אימון. האפשרות **אימונים בלבד** מתעדת ספירת חזרות במהלך אימונים מודרכים בלבד.

חזרה: מתעדת חזרות בפעילויות ספורט מגוונות. לדוגמה, באפשרותך להשתמש באפשרות זו לפעילויות שכוללות מעברים מרובים, כגון שחייה וריצה.

איפוס לברירות המחדל: מאפס את הגדרות הפעילות.

נתוני מסלול: מתעד נתונים סטטיסטיים של מסלולים לפעילויות טיפוס בתוך מבנה.

ניתוב: מגדיר את ההעדפות לחישוב מסלולים לפעילות (הגדרות ניתוב, עמוד 49).

עוצמת ריצה: מתעד את נתוני כוח הריצה והתאמה אישית של ההגדרות (הגדרות כוח ריצה, עמוד 90).

סבבים: הגדרת התצורה של ההגדרות לאפשרויות סבב אוטומטי, מקש הקפה והתראת הקפה.

לוויינים: מגדיר את מערכת הלוויינים GNSS לשימוש בפעילות (הגדרות לוויין, עמוד 51).

התראות מקטע: מציג הודעה לגבי התקרבות למקטעים שמורים (מקטעים, עמוד 51).

הערכת עצמית: מגדיר את התדירות של הערכת המאמץ המוערך שלך לפעילות (הערכת פעילות, עמוד 20).

SpeedPro: מתעד מדדי מהירות מתקדמים לפעילות של גלישת רוח.

זיהוי תנועות: מזהה באופן אוטומטי את סוג התנועות שלך בשחייה בבריכה.

מגע: הפעלת מסך המגע במהלך פעילות או למסך המפה בלבד.

נעילת מגע: מפעיל אפשרות של החלקה כלפי מטה מחלקו העליון של המסך כדי לפתוח את מסך המגע.

זיהוי מסלול: מזהה באופן אוטומטי אם אתה נמצא במסלול ריצה.

מעברים: הפעלת מעברים לפעילויות ספורט מגוונות.

יחידות: קובע את יחידות המידה לפעילות.

התראות רטט: הצגת התראות שמודיעות על שאיפות ונשיפות במהלך פעילויות לאימון נשימות.

סרטוני אימון: מפעיל הנפשות באימון עם הדרכות לפעילות כוח, אירובית, יוגה או פילאטיס. ההנפשות זמינות לאימונים שהותקנו מראש או לאימונים שהורדו מחשבון Garmin Connect שלך.

התראות פעילות

אפשר להגדיר התראות עבור כל פעילות. הדבר יכול לך לעזור לך להתאמן ולהתקדם לעבר יעדים מוגדרים, להעלות את המודעות שלך לסביבה ולנווט לעבר היעד שלך. חלק מההתראות זמינות לפעילויות מסוימות בלבד. קיימים שלושה סוגי התראות: התראות אירוע, התראות טווח והתראות חוזרות.

התראת אירוע: התראת אירוע מודיעה לך פעם אחת. האירוע הוא ערך מסוים. לדוגמה, ניתן להגדיר את השעון כך שיציג לך התראה ברגע שאתה שורף כמות קלוריות מסוימת.

התראת טווח: התראת טווח מודיעה לך על כל פעם שהשעון נמצא מעל או מתחת לטווח ערכים מסוים. לדוגמה, תוכל להגדיר את השעון כך שיציג התראה כאשר הדופק שלך יורד מתחת ל-60 פעימות לדקה (פ/דקה) או עולה מעל 210 פ/דקה.

התראה חוזרת: התראה חוזרת מופיעה בכל פעם שהשעון מתעד ערך או מרווח שהגדרת-מראש. לדוגמה, תוכל להגדיר את השעון כך שיציג התראה כל 30 דקות.

שם התראה	סוג התראה	תיאור
סיבובים לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
התאמה אישית	אירוע, חוזר	ניתן לבחור הודעה קיימת או ליצור הודעה מותאמת אישית ולבחור סוג התראה.
מרחק	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
גובה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של גבוה.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים. ראה אודות אזורי דופק , עמוד 119 חישובי אזור דופק , עמוד 120.
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
קצב	חוזר	תוכל להגדיר קצב יעד לשחייה.
כוח	טווח	ניתן לקבוע רמת כוח גבוהה או נמוכה.
קרבה	אירוע	ניתן לקבוע רדיוס ממיקום שנשמר.
ריצה/הליכה	חוזר	ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.
עוצמת ריצה	אירוע, טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של אזורי כוח.
מהירות	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.
קצב תנועות	טווח	ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.
שעה	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח זמן.
טיימר מסלול	חוזר	תוכל להגדיר מרווח טיימר מסלול בשניות.

הגדרת התראה



- 1 בפני השעון, לחץ על
- 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.



- 3 לחץ על
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר באפשרות **התראות**.
 - 6 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **הוסף חדש** כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות.
 - בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.
 - 7 במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.
 - 8 בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.
 - 9 במידת הצורך, הפעל את ההתראה.
- בהתראות על אירועים ובהתראות חוזרות, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה מגיע לערך ההתראה. בהתראות טווח, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה חורג מעל או מתחת לטווח שהוגדר (ערכי המינימום והמקסימום).

הפעלת התראות קוליות במהלך פעילות

השעון יכול להשמיע קריאות לעידוד המוטיבציה במהלך ריצה או פעילות אחרת. במהלך הודעה קולית, השעון או הטלפון מנמיך את עוצמת השמע הראשי כדי להשמיע את ההודעה.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על
- 2 בחר **הגדרות השעון** > **מצבי מיקוד** > **פעילות** > **התראות קוליות**.
- 3 בחר אפשרות:
- כדי להגדיר שההתראות קוליות יופעלו ברמקול השעון, בחר באפשרות **פלט שמע** > **שעון**.
- כדי להגדיר שההתראות קוליות יופעלו הטלפון או אוזניות Bluetooth מחוברות אם יש, בחר באפשרות **פלט שמע** > **מכשירים מחוברים**.
- כדי לשמוע התראות מפורטות במהלך ניווט, בחר **התראות לגבי הנחיה**.
- כדי לשמוע התראה בכל הקפה, בחר באפשרות **התראת הקפה**.
- כדי להתאים אישית התראות לפי נתוני הקצב והמהירות, בחר באפשרות **התראת קצב/מהירות**.
- כדי להתאים אישית התראות לפי נתוני הדופק, בחר באפשרות **התראת דופק**.
- כדי להתאים אישית התראות לפי נתוני כוח, בחר באפשרות **התראת כוח**.
- כדי לשמוע התראות בהפעלה ובעצירה של שעון העצר של הפעילויות, כולל התכונה Auto Pause, בחר באפשרות **אירועי טיימר**.
- כדי לשמוע התראות אימון כהתראה קולית, בחר באפשרות **התראות אימון**.
- כדי לשמוע התראות פעילות כהתראה קולית, בחר באפשרות **התראות פעילות** (**התראות פעילות**, עמוד 48).

הגדרות ניתוב

באפשרותך לשנות את הגדרות הניתוב כדי להתאים אישית את האופן שבו השעון מחשב מסלולים לכל פעילות.

הערה: לא כל ההגדרות זמינות לכל סוגי הפעילויות.

בפני השעון, לחץ על , בחר באפשרות **פעילויות**, בחר פעילות, לחץ על , בחר את הגדרות הפעילות, ובחר באפשרות **ניתוב**.

מסלול לפי פופולריות: לחישוב מסלולים בהתאם לריצות ולרכיבות הפופולריות ביותר דרך Garmin Connect.

מסלולים: להגדרת אופן הניווט במסלולים באמצעות השעון. השתמש באפשרות לפי המסלול כדי לנווט במסלול בדיוק כפי שהוא מופיע, מבלי לחשב מחדש. השתמש באפשרות שימוש במפה כדי לנווט במסלול באמצעות מפות הניתנות לניתוב, ולחשב מחדש את המסלול אם אתה מתרחק ממנו.

שיטת חישוב: להגדרת שיטת החישוב לצורך מעורר הזמן, המרחק או העלייה במסלולים.

הימנעויות: להגדרת סוגי הדרכים או התעבורה שיש להימנע מהם במסלולים.

סוג: להגדרת אופן הפעולה של המצביע שמופיע במהלך ניתוב ישיר.

שימוש באפשרות ClimbPro

התכונה ClimbPro עוזרת לנהל את המאמצים לקראת עליות קרובות במסלול. באפשרותך להציג פרטי טיפוס, לרבות שיפוע, מרחק ועלייה בגובה, לפני הטיפוס או בזמן אמת כשאתה משתמש במסלול. קטגוריות הטיפוס ברכיבה מבוססות על אורך ושיפוע ומוצגות באמצעות צבעים.



- 1 בפני השעון, לחץ על
- 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
- 3 **הערה:** התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 4 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר באפשרות **ClimbPro** < **סטטוס** < **בעת ניווט**.
- 6 בחר אפשרות:

- בחר באפשרות **שדה נתונים** כדי להתאים אישית את שדה הנתונים שמופיע במסך ClimbPro.
 - בחר באפשרות **התראה** כדי להגדיר התראות בתחילת טיפוס או במרחק מסוים מהטיפוס.
 - בחר באפשרות **ירידות** כדי להפעיל או לכבות ירידות עבור פעילויות ריצה.
 - בחר באפשרות **זיהוי עליות** כדי לבחור את סוגי העליות שמזוהות בפעילויות של רכיבת אופניים.
- 6 עיין במידע על העליות והמסלול של מסלול (**שימוש ביישום שנשמר**, עמוד 13).
 - 7 התחל לעקוב אחרי מסלול שמור (**ניווט אל יעד**, עמוד 108).

הפעלת טיפוס אוטומטי

באפשרותך להשתמש בתכונת הטיפוס האוטומטי כדי לזהות שינויי גובה באופן אוטומטי. באפשרותך להשתמש בה במהלך פעילויות כגון טיפוס, טיול שטח, ריצה או רכיבה על אופניים.



- 1 בפני השעון, לחץ על
- 2 בחר **פעילויות**, ובחר פעילות.
- 3 **הערה:** התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 4 לחץ על
- 5 בחר את הגדרות הפעילות.
- 6 בחר באפשרות **טיפוס אוטומטי** < **סטטוס**.
- 7 בחר באפשרות **תמיד** או **לא בעת ניווט**.
- 8 בחר אפשרות:

- בחר באפשרות **מסך ריצה** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך ריצה.
 - בחר באפשרות **מסך טיפוס** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך טיפוס.
 - בחר באפשרות **הפוך צבעים** כדי להפוך את צבעי התצוגה בעת שינוי מצבים.
 - בחר באפשרות **מהירות אנכית** כדי להגדיר את קצב העלייה במשך הזמן.
 - בחר באפשרות **החלפה בין מצבים** כדי להגדיר את המהירות שבה ההתקן משנה מצבים.
- הערה:** האפשרות מסך מאפשרת לעבור באופן אוטומטי למסך האחרון שהצגת לפני שאירע מעבר הטיפוס האוטומטי.

הגדרות לוויין.

ניתן לשנות את הגדרות הלוויין של GNSS כדי להתאים אישית את מערכות הלוויין המשמשות לכל פעילות. כדי לקבל מידע נוסף לגבי מערכות הלוויין של GNSS, אפשר לעיין באתר garmin.com/aboutGPS.

בפני השעון, לחץ על  בחר **פעילויות**, בחר פעילות, גלול כלפי מטה, בחר את הגדרות הפעילות ולאחר מכן בחר **לוויינים**.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

כבוי: משבית מערכות לוויין של GNSS עבור הפעילות.

ברירת מחדל: מאפשר לשעון להשתמש בהגדרת ברירת המחדל של מצב מיקוד הפעילות עבור לווייני GNSS (**התאמה אישית של מצב מיקוד בברירת מחדל, עמוד 100**).

GPS בלבד: מפעיל את מערכת לוויין GPS.

כל המערכות: מפעיל מספר מערכות לוויין של GNSS. שימוש במספר מערכות לוויין של GNSS ביחד מאפשר לקבל ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות וליהנות מזיהוי מהיר יותר של המיקום לעומת שימוש ב-GPS בלבד. עם זאת, שימוש במערכות GNSS מרובות יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

הכול + ריבוי פסי תדרים: מפעיל מספר מערכות לוויין של GNSS בפסי תדרים מרובים. במערכות GNSS בעלות ריבוי פסי תדרים נעשה שימוש בפסי תדרים מרובים והן מאפשרות לנהל יומני מעקב עקביים יותר וליהנות ממיקום משופר, מטיפול משופר בשגיאות של ריבוי מסלולים ומפחות שגיאות אטמוספיריות בעת השימוש בשעון בסביבות מאתגרות.

בחירה אוטומטית: מאפשר לשעון להשתמש בטכנולוגיית [™]SatIQ כדי לבחור באופן דינמי את מערכת ה-GNSS עם ריבוי פסי התדרים שהיא המתאימה ביותר לסביבה שלך. ההגדרה בחירה אוטומטית מציעה את דיוק המיקום הטוב ביותר ובמקביל מתעדפת את חיי הסוללה.

UltraTrac: מתעד לעיתים רחוקות יותר נקודות מעקב ונתוני חיישן. הפעלת התכונה UltraTrac משפרת את חיי הסוללה אך משפיעה על האיתות של הפעילויות המתועדות. כדאי להשתמש בתכונה UltraTrac לפעילויות שדורשות חיי סוללה ארוכים יותר, ושעבורן חשוב פחות לעדכן את נתוני החיישן לעתים קרובות.

מקטעים

ניתן לשלוח מקטעי ריצה או רכיבה על אופניים מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמקטע נשמר בהתקן, ניתן לתזמן מקטע כדי לנסות לעבור את השיא האישי שלך או של משתתפים אחרים שתיזמו את המקטע.

הערה: כאשר אתה מוריד מסלול מחשבון Garmin Connect, באפשרותך להוריד את כל המקטעים הזמינים במסלול.

מקטעים של [™]Strava

אפשר להוריד מקטעי Strava להתקן Forerunner שלך. עקוב אחר מקטעי Strava כדי להשוות את הנתונים שלך עם הרכיבות הקודמות שלך, של חברים ושל מקצוענים שרכבו באותו המקטע.

כדי להירשם לחברות ב-Strava, עבור לתפריט המקטעים בחשבון Garmin Connect שלך. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.strava.com.
המידע במדריך זה תקף הן למקטעי Garmin Connect ולמקטעי Strava.

הצגת פרטי מקטע



- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
- הערה:** התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.



- 3 לחץ על .
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר באפשרות **מקטעים**.
 - 6 בחר מקטע.
 - 7 בחר אפשרות:
- בחר באפשרות **זמני מרוץ** כדי להציג את הזמן ואת המהירות הממוצעת או הקצב הממוצע של המוביל במקטע.
 - בחר באפשרות **מפה** כדי להציג את המקטע על המפה.
 - בחר באפשרות **תרשים גובה** כדי להציג תרשים גובה של המקטע.

תזמון מקטע

מקטעים הם מסלולי מרוץ וירטואליים. באפשרותך לתזמן מקטע, ולאחר מכן להשוות את ביצועיך לפעילויות קודמות, לפעילויות של אחרים, לאנשי קשר בחשבון Garmin Connect או לחברים אחרים בקהילות הרצים או רוכבי האופניים. באפשרותך להעלות את נתוני הפעילויות אל חשבון Garmin Connect כדי להציג את מיקום המקטע שלך.

הערה: אם חשבון Garmin Connect וחשבון Strava שלך מקושרים, הפעילות נשלחת באופן אוטומטי לחשבון Strava כדי לאפשר לך לבדוק את מיקום המקטע.



- 1 בפני השעון, לחץ על
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 צא לריצה או לרכיבה על אופניים.
 - 4 כשאתה מתקרב למקטע מופיעה הודעה, ולאחר מכן ניתן לתזמן את המקטע.
- 4 התחל לתזמן את המקטע.
- לאחר השלמת המקטע מופיעה הודעה.

פקדים

תפריט הפקדים מאפשר לגשת בקלות לתכונות ולאפשרויות של השעון. באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים *(התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 55)*.



בכל מסך, לחץ לחיצה ארוכה על



סמל	שם	תיאור
	ABC	בחר כדי לפתוח את יישום מד הגובה, הברומטר והמצפן.
	מצב טיסה	בחר כדי להפעיל את מצב הטיסה להשבתת כל התקשורת האלחוטית.
	שעון מעורר	בחר כדי להוסיף או לערוך התראה <i>(הגדרת שעון מעורר, עמוד 77)</i> .
	אזורי זמן חלופיים	בחר כדי להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים <i>(הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 80)</i> .
	מד גובה	בחר כדי לפתוח את מסך מד הגובה.
	סיוע	בחר כדי לשלוח בקשת סיוע <i>(בקשת סיוע, עמוד 115)</i> .
	ברומטר	בחר כדי לפתוח את מסך הברומטר.
	חיסכון בסוללה	בחר כדי להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה <i>(התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה, עמוד 122)</i> .
	בהירות	בחר כדי לשנות את בהירות המסך <i>(הגדרות צג ובהירות, עמוד 86)</i> .
	שדר דופק	בחר כדי להפעיל שידור נתוני דופק להתקן משויך <i>(שידור נתוני דופק, עמוד 102)</i> .
	מחשבון	בחר כדי להשתמש במחשבון, כולל מחשבון הטיפים.
	לוח שנה	בחר כדי להציג אירועים קרובים מלוח השנה של הטלפון.
	בקורות המצלמה	בחר כדי לצלם תמונה באופן ידני ולהקליט וידאו <i>(שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 90)</i> .
	שעונים	בחר לפתיחת היישום שעונים להגדרת התראה, טיימר, שעון עצר או להצגת אזורי זמן חלופיים <i>(שעונים, עמוד 77)</i> .
	מצפן	בחר כדי לפתוח את מסך המצפן.
	תצוגה	בחר כדי לכבות את המסך עבור התראות, מחוות ומצב תצוגה שמופעלת תמיד <i>(הגדרות צג ובהירות, עמוד 86)</i> .
	נא לא להפריע	בחר כדי להפעיל את מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות. לדוגמה, באפשרותך להשתמש במצב זה בזמן צפייה בסרט.
	חפש את הטלפון שלי	בחר כדי להפעיל התראה קולית בטלפון המשוך, אם הוא בטווח Bluetooth. עוצמת אות Bluetooth מופיעה במסך של שעון Forerunner, והיא עולה ככל שאתה מתקרב לטלפון. בחר כדי לנווט לטלפון האבוד במהלך פעילות GPS <i>(מציאת טלפון שאבד במהלך פעילות GPS, עמוד 94)</i> .
	פנס	בחר כדי להפעיל את הפנס <i>(שימוש בפנס LED, עמוד 55)</i> .
	מצבי מיקוד	בחר כדי לשנות את מצב המיקוד הנוכחי <i>(מצבי מיקוד, עמוד 99)</i> .
	Garmin Share	בחר כדי לפתוח את Garmin Share <i>(Garmin Share, עמוד 95)</i> .
	היסטוריה	בחר כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הרשומות והסכומים הכוללים שלך.

סמל	שם	תיאור
	Messenger	בחר כדי להציג ולשלוח הודעות באמצעות היישום Messenger (שימוש בתכונה Messenger, עמוד 17).
	מוזיקה	בחר כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון. בחר כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בשעון או בטלפון.
	הודעות	בחר כדי להציג שיחות נכנסות, הודעות טקסט, עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך (הפעלת הודעות מהטלפון, עמוד 93).
	טלפון	בחר כדי להשבית את טכנולוגיית Bluetooth ואת החיבור לטלפון המשיך.
	עוזר טלפוני	בחר כדי להתחבר לעוזר הקולי של הטלפון (שימוש בעוזר טלפוני, עמוד 92).
	כיבוי	בחר כדי לכבות את השעון.
	אוקסימטר דופק	בחר כדי לפתוח את היישום 'אוקסימטר דופק' (אוקסימטר דופק, עמוד 103).
	החלפה לאדום	בחר כדי להפעיל את המסך בגווניו של אדום לצורך שימוש בשעון בתנאי תאורה חלשה.
	נקודת ייחוס	בחר כדי להגדיר נקודת ייחוס לניווט (הגדרת נקודת ייחוס, עמוד 113).
	שמירת מיקום	בחר כדי לשמור את המיקום הנוכחי כדי לנווט אליו חזרה במועד מאוחר יותר (שימוש ביישום שנשמר, עמוד 13).
	הגדרות	בחר כדי לפתוח את תפריט ההגדרות.
	מצב שינה	בחר כדי להפעיל או להשבית את מצב שינה (מצב מיקוד, עמוד 99).
	שעון עצר	בחר כדי להפעיל את שעון העצר (שימוש בשעון העצר, עמוד 79).
	Strobe	בחר כדי להפעיל את מבזק הפנס. באפשרותך ליצור מצב מבזק מותאם אישית (עריכה של מבזק הפנס המותאם אישית, עמוד 56).
	זריחה & שקיעה	בחר כדי לצפות בזמני הזריחה, השקיעה והדמדומים.
	סנכרון	בחר כדי לסנכרן את השעון עם הטלפון המשיך.
	סנכרון זמן	בחר כדי לסנכרן את השעון עם השעה בטלפון או באמצעות לוויינים.
	טיימר	בחר כדי להפעיל טיימר ספירה לאחור (שימוש בטיימר ספירה לאחור, עמוד 78).
	מגע	בחר כדי להשבית את פקדי מסך המגע.
	נעילת מגע	בחר כדי להפעיל את האפשרות להחליק למטה מראש המסך כדי לפתוח את מסך המגע.
	שליטה קולית	בחר כדי לפתוח את הפקודה הקולית ואמור פקודה (שימוש בפקודות קוליות, עמוד 13).
	הערות קוליות	בחר כדי לפתוח את יישום ההערות הקוליות ולהקליט הערה (הקלטת הערה קולית, עמוד 13).

סמל	שם	תיאור
	עוצמת קול	בחר כדי לפתוח את פקדי עוצמת הקול בשעון.
	ארנק	בחר כדי לפתוח את ארנק Garmin Pay, ולשלם על הרכישות בעזרת השעון שלך (Garmin Pay, עמוד 15).
	הוצאת מים	בחר להשמיע צלילים כדי להוציא מים מיציאות הרמקול והמיקרופון.
	מזג אוויר	בחר כדי להציג את תחזית מזג האוויר הנוכחית ואת התנאים הנוכחיים.
	Wi-Fi	בחר כדי להשבית את תקשורת Wi-Fi.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 52).

- 1 לחץ ממושכות על  כדי לפתוח את תפריט הפקדים.
- 2 לחץ ממושכות על .
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להוסיף פקד לתפריט, בחר **הוסף פקדים** ובחר פקד להוספה.
 - כדי לשנות את מיקומו של קיצור דרך בתפריט הפקדים, בחר **סדר מחדש פקדים**, בחר פקד להזזה, לחץ על  או על  כדי להזיז את הפקד למיקום חדש, ולחץ על  כדי לבחור את המיקום החדש.
 - כדי להסיר קיצור דרך מתפריט הפקדים, בחר **הסר פקדים**, ובחר פקד להסרה.

שימוש בפנס LED

אזהרה ⚠

ייתכן שבהתקן מורכב פנס שניתן להגדיר כך שיהבהב במרווחים מוגדרים. התייעץ עם הרופא אם אתה סובל מאפילפסיה או אם אתה רגיש לאורות בהירים או מהבהבים.

שימוש בפנס מקצר את חיי הסוללה. ניתן להפחית את הבהירות כדי להאריך את חיי הסוללה.

- 1 לחץ ממושכות על .
 - 2 בחר .
 - 3 במידת הצורך, לחץ על  כדי להפעיל את הפנס.
 - 4 בחר אפשרות:
 - כדי להתאים את הבהירות או את הצבע של הפנס, לחץ על  או על .
- עצה:** באפשרותך ללחוץ פעמיים על  פעמיים בכל מסך כדי להפעיל את הפנס. במשך שלוש השניות הראשונות, באפשרותך ללחוץ על  או על  כדי להתאים את הבהירות או את הצבע של הפנס.
- כדי לבחור דפוס מסוים לפנס, לחץ לחיצה ארוכה על , בחר באפשרות **Strobe**, בחר מצב, ולחץ על .
 - כדי להציג את פרטי איש הקשר לשעת חירום ולהגדיר שהפנס יהבהב בדפוס מצוקה, לחץ לחיצה ארוכה על , בחר באפשרות **דפוס מצב מצוקה**, ולחץ על .

זהירות ⚠

גם אם תתכנת את הפנס להבהב בדפוס מצוקה, זה לא יגרום למערכת ליצור קשר עם אנשי הקשר לשעת חירום או עם שירותי החירום בשבילך. מידע על אנשי הקשר שלך לשעת חירום יוצג רק אם הוא הוגדר ביישום Garmin Connect.

עריכה של מבזק הפנס המותאם אישית

שימוש במבזק הפנס מקצר את חיי הסוללה.

- 1 לחץ ממושכות על .
 - 2 בחר ✖ < מותאם אישית.
 - 3 לחץ על  כדי להפעיל את מבזק הפנס (אופציונלי).
 - 4 בחר .
 - 5 לחץ על  או על  כדי לגלול אל הגדרת מבזק.
 - 6 לחץ על  כדי לגלול בין אפשרויות ההגדרה.
- הערה:** ניתן לבחור בהבהוב איטי כדי לצמצם את ההשפעה על חיי הסוללה.
- 7 לחץ על  כדי לשמור.

מבטים מהירים

השעון מגיע טעון מראש עם מבטים מהירים שמספקים מידע מהיר ([הצגת מבטים מהירים, עמוד 59](#)). לחלק מהמבטים המהירים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון תואם.

חלק מהמבטים המהירים אינם גלויים כברירת מחדל. באפשרותך להוסיף אותם לרשימת המבטים המהירים באופן ידני ([התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 60](#)). חלק מהמבטים המהירים מופיעים בקבוצה של מדדים קשורים, כגון בריאות או ביצועי פעילות.

עצה: ניתן גם להוריד מבטים מהירים מהחנות Connect IQ ([התחבר לתכונות IQ, עמוד 98](#)).

שם	תיאור
ABC	הצגת שילוב נתונים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.
אזורי זמן חלופיים	הצגת השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 80).
התאקלמות לגובה	בגובה מעל 800 מטר (2625 רגל), מוצגים גרפים שמציגים ערכי אוקסימטר דופק, קצב נשימה ודופק במנוחה ממוצעים בשבעה הימים האחרונים עם תיקון בהתאם לגובה.
מד-גובה	מציג את הגובה המשוער על סמך השינויים בלחץ.
ברומטר	מציג את נתוני לחץ הסביבה על סמך גובה.
Body Battery™	עם לבישה כל היום, מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות (Body Battery, עמוד 60).
לוח שנה	הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון שלך.
קלוריות	הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.
בקורות המצלמה	אפשרות לצילום תמונה ולהקלטת סרטון וידאו באופן ידני בעת שיוך למצלמת פנס קדמי או אחורי תואמת של Varia™ (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 90).
מצפן	הצגת מצפן אלקטרוני.
ספירות לאחר	הצגת אירועי ספירה לאחר קרובים.
יכולת רכיבה על אופניים	מציג את סוג הרוכב, הסיבולת האירובית, היכולת האירובית והיכולת האנאירובית (הצגת יכולת הרכיבה, עמוד 74).
ביצועי רכיבה על אופניים	מציג מדדי ביצועים של רכיבה על אופניים, כגון VO2 מרבי והערכות FTP (מדידות ביצועים, עמוד 61).
מעקב אחר כלבים	מציג את פרטי המיקום של הכלב כשיש ברשותך התקן תואם למעקב אחר כלבים שמשוך לשעון Forerunner.
ניקוד סיבולת	מציג ניקוד, גרף והודעה קצרה שמתארת את הסיבולת הכללית שלך על בסיס כל הפעילויות המתועדות (ניקוד סיבולת, עמוד 73).
קומות שטיפסת	מעקב אחר הקומות שטיפסת והתקדמות לקראת היעד שלך.
המאמן של Garmin	הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect שלך. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך.
גולף	הצגת הניקוד והנתונים הסטטיסטיים בגולף עבור הסבב האחרון.
Health Snapshot	מתחיל הפעלת Health Snapshot בשעון שלך שמתעד כמה מדדי בריאות מרכזיים, כשאתה יושב בלי לזוז למשך שתי דקות. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך. השעון מתעד מדדים כמו דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. מציג סיכומים של הפעלות Health Snapshot ששמרת.
מצב בריאותי	Displays health metrics, such as your respiration and skin temp.
דופק	הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע שלך במנוחה (RHR).
ניקוד עבור גבעה	מציג ניקוד, גרף, מדדים תורמים והודעה קצרה שמתארת את הביצועים שלך בטיפוס על גבעה על בסיס כל פעילויות הריצה המתועדות (ניקוד עבור גבעה, עמוד 74).
היסטוריה	מציג את היסטוריית הפעילויות שלך וגרף של פעילויות מתועדות (שימוש בהיסטוריה, עמוד 81).
מצב HRV	הצגת ממוצע של שבעה ימים של שינויי הדופק שלך במהלך הלילה (מצב השתנות הדופק, עמוד 63).
דקות אינטנסיביות	מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.

שם	תיאור
inReach®	מאפשר לשלוח הודעות בהתקן inReach משיוך (שימוש בשלט של inReach, עמוד 91).
Jet Lag Adviser	מציג את השעון הפנימי שלך במהלך נסיעות, ומספק הנחיות שעוזרות להתאקלם לאזור הזמן ביעד (שימוש ב-Jet Lag Adviser, עמוד 76).
פעילות אחרונה	להצגת סיכום קצר של הפעילויות שלך שתועדו לאחרונה.
נסיעה אחרונה סבב אחרון שחייה אחרונה	מציג סיכום קצר של הפעילות שלך שתועדה לאחרונה יחד עם ההיסטוריה שלך בענף ספורט מסוים.
פנסים	מספק פקדים של פנסי האופניים כשיש פנסי Varia שמשויכים לשעון Forerunner.
Messenger	מציג את השיחות ביישום Garmin Messenger ומאפשר לך להשיב על הודעות דרך השעון שלך (יישום Garmin Messenger, עמוד 99).
מופע הירח	הצגת שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, לפי מיקום ה-GPS שלך.
מוזיקה	אפשרות להשתמש בפקדי גגן מוזיקה עבור הטלפון. אפשרות להשתמש בפקדי גגן מוזיקה עבור הטלפון או מוזיקה בשעון.
תנומות	מציג את זמן התנומה הכולל ושיפורים ברמת ה-Battery. באפשרותך להפעיל את שעון העצר של התנומה ולהגדיר התראה שתעיר אותך (מצבי מיקוד, עמוד 99).
התראות	מפעיל התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט, עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון (הפעלת הודעות מהטלפון, עמוד 93).
מרוץ ראשי	מציג את אירוע המירוץ שאתה מגדיר כמרוץ הראשי בלוח השנה של Garmin Connect שלך (לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי, עמוד 75).
אוקסימטר דופק	מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק. (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 103). אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, המדידות לא יתועדו.
לוח שנה של מרוץ	מציג את אירועי המירוץ הקרובים שלך המוגדרים בלוח השנה של Garmin Connect שלך (לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי, עמוד 75).
התאוששות	מציג את זמן ההתאוששות שלך. הזמן המרבי הוא ארבעה ימים.
נשימה	קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.
יעילות ריצה	מציג את העלות האנרגטית של ריצה אירובית. מספר מדדים עיקריים תורמים להערכת יעילות הריצה שלך (יעילות ריצה, עמוד 64).
ביצועי ריצה	מציג מדדים של ביצועי ריצה, כגון הערכת VO2 מרבית וסף חומצת חלב (מדידות ביצועים, עמוד 61).
סבילות ריצה	עוקבת אחר יכולתך להתמודד עם פעילויות ריצה לצד איזון בין הסיכון לפציעה לשיפור הביצועים (סבילות ריצה, עמוד 73).
מאמן השינה	מספק המלצות לשינה שלך, לפי היסטוריית השינה והפעילות שלך, הקצב הפנימי, סטטוס השתנות דופק (HRV) ותנומות.
ניקוד השינה	מציג זמן כולל של שינה, ניקוד שינה ומידע על שלב השינה עבור הלילה הקודם. ניתן לראות גם את כל הווריאציות של נשימה בלילה (מעקב שינה, עמוד 104).
צעדים	מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.
מניות	הצגת רשימה מותאמת אישית של מניות (הוספת מניה, עמוד 76).
מתח	מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותרשים של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה. אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבוע את רמת המתח, המדידות לא יתועדו.

שם	תיאור
זריחה ושקיעה	הצגת שעות הזריחה, שעות השקיעה ושעות הדמדומים הבהירות.
טמפרטורה	מציג נתוני טמפרטורה מחיישן הטמפרטורה הפנימי.
מוכנות לאימון	מציג ניקוד והודעה קצרה שעוזרים לך לקבוע עד כמה אתה מוכן לאימון בכל יום (מוכנות לאימון, עמוד 72).
מצב האימונים	הצגת מצב האימונים ואת עומס האימון הנוכחי שלך, שמראים לך כיצד האימון משפיע על רמת הכושר ועל הביצועים שלך (מצב האימונים, עמוד 67).
מזג אוויר	הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית. אפשר להציג את תנאי מזג האוויר הנוכחיים על המפה באמצעות שימוש במספר שכבות-על במפה. אפשר להציג את הדוחות המטאורולוגיים הנוכחיים (METAR) ואת תחזיות המסוף הנוכחיות (TAF) של נמלי התעופה הקרובים ביותר ().

הצגת מבטים מהירים

המבטים המהירים מספקים גישה מהירה לנתוני בריאות, מידע על הפעילות, חיישנים מובנים ועוד. כשאתה משייך את השעון תוכל לצפות בנתונים מהטלפון שלך, למשל מידע בריאות, מזג אוויר ואירועי לוח השנה.

1 בפני השעון, לחץ על  כדי לגלול ברשימת המבטים המהירים.



עצה: באפשרותך גם להחליק את האצבע כדי לגלול או להקיש כדי לבחור אפשרויות.

2 לחץ על  כדי להציג מידע נוסף.

3 בחר אפשרות:

• לחץ על  כדי להציג פרטים על מבט מהיר.

• לחץ על  כדי להציג פונקציות ואפשרויות נוספות של המבט המהיר.

התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים

- 1 בפני השעון, לחץ על  כדי להציג את רשימת המבטים המהירים.
 - 2 בחר **עריכה**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - כדי לשנות את מיקומו של מבט מהיר ברשימה, בחר את המבט, לחץ על  או על  כדי להזיז את המבט, ולחץ על  כדי לבחור את המיקום החדש.
 - כדי להסיר מבט מהיר מהרשימה, בחר מבט מהיר ובחר .
 - כדי להוסיף מבט מהיר לרשימה, בחר **הוספה** ובחר מבט מהיר אחד או יותר.
- עצה:** ניתן לבחור באפשרות **צור תיקיה** כדי ליצור תיקיה שמכילה מספר מבטים מהירים (**יצירת תיקיה של מבטים מהירים, עמוד 60**).

יצירת תיקיה של מבטים מהירים

ניתן לערוך את רשימת המבטים המהירים תוך יצירת תיקיות של מבטים מהירים קשורים.

- 1 בפני השעון, לחץ על  כדי להציג את רשימת המבטים המהירים.
 - 2 בחר **עריכה** < **הוספה** < **צור תיקיה**.
 - 3 בחר את המבטים המהירים שתכלול בתיקיה ובחר **סיום**.
- הערה:** אם המבטים המהירים נמצאים כבר ברשימת המבטים המהירים, ניתן להזיז או להעתיק אותם לתוך התיקיה.
- 4 בחר או הזן שם עבור התיקיה.
 - 5 בחר סמל עבור התיקיה.
 - 6 במידת הצורך, בחר באפשרות:
 - כדי לערוך את התיקיה, גלול אל התיקיה ברשימת המבטים המהירים ולחץ ממושכות על .
 - כדי לערוך את התצוגות המהירות בתיקיה, פתח אותה ובחר **עריכה** (**התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 60**).

Body Battery

השעון שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 5 ל-100, כאשר 5 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה מאוד, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה בינונית, ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה. באפשרותך לסנכרן את השעון שלך עם חשבון ה-Garmin Connect כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים (**טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים, עמוד 60**).

טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים

- לקבלת תוצאות מדויקות יותר, לבש את השעון במהלך השינה.
- שינה טובה נותנת אנרגיה ל-Battery שלך.
- פעילות מאומצת ומתח גבוהים יכולים לגרום ל-Battery להתרוקן במהירות רבה יותר.
- לצריכת מזון ולמריצים כגון קפאין אין שום השפעה על מד האנרגיה Body Battery.

מידדות ביצועים

מידדות ביצועים אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ואחר הביצועים שלך במרוצים ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות נדרשות כמה פעילויות תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. מדידות ביצועי רכיבה על אופניים דורשות חיישן דופק ומד כח.

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat Analytics™. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות לשעון כדי ללמוד על הביצועים שלך.

כוח גבול תפקודי (FTP): השעון משתמש בפרטי פרופיל המשתמש מהגדרה הראשונית כדי להעריך את ה-FTP שלך (**קבלת הערכת FTP**, עמוד 65).

מצב HRV: השעון מנתח את הקריאות של צמיד חיישן הדופק בזמן שאתה ישן, כדי לקבוע את מצב השתנות הדופק (HRV) בהתבסס על הממוצעים האישיים של HRV לטווח ארוך שלך (**מצב השתנות הדופק**, עמוד 63).

סף לקטאט: סף הלקטאט הוא הנקודה שבה השרירים מתחילים להתעייף במהירות. השעון מודד את רמת סף הלקטאט באמצעות הדופק והקצב (**סף לקטאט**, עמוד 65).

זמני מרוץ צפויים: השעון משתמש במדד VO2 מרבי ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לקבוע זמן מרוץ מיועד המבוסס על רמת הכושר הנוכחית שלך (**הצגת זמני המרוץ הצפויים**, עמוד 63).

מצב ביצועים: מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת לאחר 6 עד 20 דקות פעילות. ניתן להוסיף ערך זה כשדה נתונים כדי שתוכל לראות את מצב הביצועים שלך במהלך שארית הפעילות. הוא משווה בין מצבך בזמן אמת לבין רמת הכושר הממוצעת שלך (**מצב ביצועים**, עמוד 64).

עקומת כוח (רכיבה על אופניים): בעקומת הכוח מוצגת תפוקת הכוח המתמשכת שלך לאורך זמן. ניתן להציג את עקומת הכוח עבור החודש הקודם, שלושת החודשים הקודמים או 12 החודשים הקודמים (**הצגת עקומת הכוח**, עמוד 66).

יעילות ריצה: יעילות הריצה מתייחסת ליעילות האנרגטית של הרץ. מספר מדדים עיקריים תורמים להערכת יעילות הריצה שלך (**יעילות ריצה**, עמוד 64).

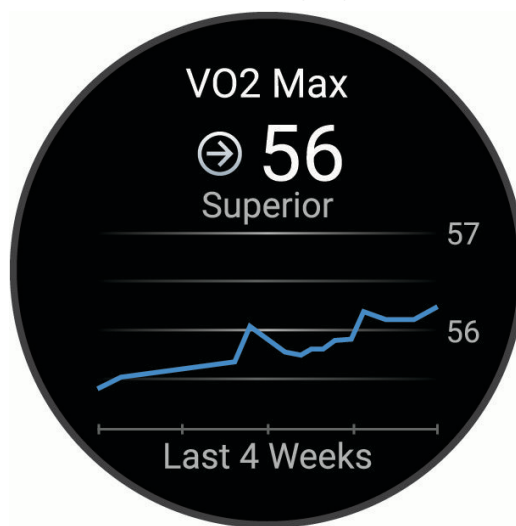
סיבולת: השעון משתמש בהערכת ה-VO2 המרבי ובנתוני דופק כדי לספק הערכת סיבולת בזמן אמת. ניתן להוסיף זאת כמסך נתונים כך שתוכל לראות את הסיבולת הפוטנציאלית והנוכחית שלך במהלך הפעילות שלך (**הצגת סיבולת בזמן אמת**, עמוד 66).

VO2 מרבי: VO2 מרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים**, עמוד 61).

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. כדי להציג את הערכת ה-VO2 המרבי, התקן Forerunner דורש צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. ההתקן כולל הערכות נפרדות של VO2 מרבי לריצה ולרכיבה על אופניים. כדי לקבל הערכה מדויקת של VO2 מרבי, עליך לרוץ בחוץ עם GPS או לרכב על אופניים עם מד כוח תואם ברמת אינטנסיביות ביונית למשך כמה דקות.

בהתקן, אומדן ה-VO2 המרבי מופיע כמספר, כתיאור וכמיקום על סולם הצבעים. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על הערכת ה-VO2 המרבי שלך, לרבות הדירוג שלו עבור הגיל והמין שלך.



סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	חלש

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי Firstbeat Analytics. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דיונים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 151) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקה של הערכת VO2 מרבי בריצה

התכונה דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, יש להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 88).

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 119) והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 120). לעיתים נדמה שהמידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה ריצות כדי ללמוד את ביצועי הריצה שלך. באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי לפעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שהסוגים ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי (הגדרות של פעילות, עמוד 46).

- 1 התחל פעילות ריצה.
- 2 רוץ בתנאי חוץ בעצימות מתונה או גבוהה, ותגיע ל-70% לפחות מהדופק המרבי שלך.
- 3 לאחר 10 דקות לפחות, בחר באפשרות **שמירה**.

- 4 לחץ על  או על  כדי לגלול בין מדידות הביצועים.

בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים

תכונה זו דורשת מד כוח וצמיד חיישן דופק או חיישן דופק תואם הצמוד לחזה. יש לשייך את מד הכוח לשעון שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 88). אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון שברשותך.

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 119) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 120). לעיתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

- 1 התחל פעילות רכיבה על אופניים.
- 2 רכב בחוץ בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.
- 3 אחרי הרכיבה, בחר ב**שמירה**.
- 4 לחץ על  או על  כדי לגלול בין מדידות הביצועים.

הצגת זמני המרוץ הצפויים

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 119) והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 120).

השעון משתמש במדד הערכת 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדח לקבוע זמן מרוץ מיועד (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 61). השעון מנתח כמה שבועות של נתוני אימונים כדי למקד את ההערכות של זמן המרוץ.

1 מפני השעון, לחץ על  כדי להציג את המבט המהיר של ביצועי הריצה.

2 לחץ על .

3 גלול כדי להציג זמן מרוץ צפוי.

4 לחץ על  כדי לראות פרטים נוספים.



5 גלול כדי להציג תחזיות למרחקים אחרים.

הערה: לעתים נדמה כי התחזיות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה ריצות כדי ללמוד את ביצועי הריצה שלך.

מצב השתנות הדופק

השעון שלך מנתח את קריאות צמיד חיישן הדופק שלך בזמן שאתה ישן כדי לקבוע את השתנות הדופק שלך (HRV). אימונים, פעילות גופנית, שינה, תזונה והרגלים בריאים כולם משפיעים על השתנות הדופק שלך. ערכי HRV יכולים להשתנות במידה רבה בהתאם למין, לגיל ולרמת הכושר. מצב HRV מאוזן עשוי להצביע על סימני בריאות חיוביים כגון איזון טוב בין אימונים להתאוששות, כושר קרדיוסקולרי גבוה יותר ועמידות למתח. מצב לא מאוזן או ירוד עשוי להיות סימן לעייפות, לצורכי התאוששות גדולים יותר או למתח מוגבר. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, לבש את השעון בזמן השינה. השעון דורש שלושה שבועות של נתוני שינה עקביים כדי להציג את מצב השתנות הדופק שלך.



אזור צבע	מצב	תיאור
 ירוק	מאוזן	מוצע HRV שלך של שבעה הימים נמצא בטווח נתוני הבסיס שלך.
 כתום	לא מאוזן	ממוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מעל או מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.
 אדום	נמוך	ממוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.
ללא צבע	חלש	ערכי ה-HRV שלך נמצאים בממוצע הרבה מתחת לטווח הנורמלי לגילך. לא נקבע מצב פירוש לא נקבע מצב' הוא שאין מספיק נתונים כדי ליצור ממוצע של שבעה ימים.

ניתן לסנכרן את השעון שלך עם חשבון Garmin Connect שלך כדי לראות את מצב השתנות הדופק הנוכחי שלך, המגמות ולקבל משוב חינוכי.

מצב ביצועים

כאשר אתה משלים את פעילותך, כגון ריצה או רכיבה, תכונת מצב הביצועים מנתחת את הקצב, הדופק ושינויי הדופק, על מנת להעריך בזמן אמת את ביצועיך בהשוואה לכושר הכללי שלך. זהו בערך אחוז החריגה שלך, בזמן אמת, מהערכת ה-VO2 המרבי הבסיסית שלך. הערכים של מצב הביצועים נעים בטווח שבין -20 לבין +20. לאחר 6 עד 20 הדקות הראשונות של הפעילות, ההתקן מציג את דירוג מצב הביצועים שלך. לדוגמה, דירוג של +5 מציין שנחת, שאתה רענן ומוכן לריצה או רכיבה מוצלחת. אפשר להוסיף את מצב הביצועים כשדה נתונים לאחד ממסכי האימונים שלך כדי לעקוב אחר היכולת שלך במהלך הפעילות. מצב הביצועים עשוי גם להצביע על רמת העייפות, ובמיוחד בסופו של אימון ריצה או רכיבה ממושך.

הערה: ההתקן דורש מספר ריצות או רכיבות עם חיישן דופק כדי לקבל הערכה מדויקת של ה-VO2 המרבי וללמוד על ביצועי הריצה או הרכיבה שלך (*אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 61*).

הצגת מצב הביצועים

תכונה זו דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה.

- 1 הוסף את **מצב ביצועים** למסך נתונים (*התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 45*).
- 2 צא לריצה או לרכיבה על אופניים.
- 3 לאחר 6 עד 20 דקות מופיע מצב הביצועים שלך.
- 3 גלול אל מסך הנתונים כדי להציג את מצב הביצועים במהלך הריצה או הרכיבה על האופניים.

יעילות ריצה

יעילות ריצה מודדת את עלות האנרגיה של ריצה. בעוד ש-VO2 מרבי מודד את כמות החמצן המרבית שהגוף יכול לנצל במהלך פעילות גופנית אינטנסיבית, יעילות הריצה משקפת את היעילות שבה הגוף ממיר את האנרגיה הזו לביצועי ריצה. יעילות הריצה מתבטאת במ"ל של חמצן שנצרך לק"ג משקל גוף לק"מ (מ"ל/ק"ג/ק"מ). מספרים נמוכים יותר אומרים שהשתמשת בפחות אנרגיה.

דרישות: יש לתעד מספר פעילויות ריצה בחוץ או ריצה במסלול באמצעות אביזר תואם שמודד את אובדן מהירות הצעדים, כגון HRM 600.

גורמים עיקריים: התכונה 'יעילות ריצה' משתמשת במידע מהפרופיל, בהיסטוריית ריצות, בקצב הלב, במהירות ובדינמיקת הריצה. אובדן מהירות צעדים הוא גורם חיוני, משום שהוא מתעד את מידת ההאטה כשכף הרגל פוגעת בקרקע (*דינמיקת ריצה, עמוד 88*). לקבלת התוצאות הטובות ביותר, ודא שהגדרות הגובה והמשקל שלך נכונות (*הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 119*).

הבנת התוצאות: זכור שיעילות הריצה היא בסופו של דבר עניין של ביצועים אירוביים. ריצות קלות של 30 דקות לפחות במסלול או בשטח שטוח נותנות את ההזדמנות הטובה ביותר לקבל תובנות על מדד זה. ריצות במקום סגור וריצות במסלול אינן משמשות להערכה או לעדכון יעילות הריצה. לקבלת מידע נוסף, היכנס לאתר garmin.com/performance-data/running, ובדוק את הנספחים (*דירוג יעילות ריצה, עמוד 151*).

הצגת יעילות הריצה שלך

- מפני השעון, לחץ על  כדי להציג את המבט המהיר של ביצועי הריצה.
- **הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר לרשימת המבטים המהירים שלך (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 60*).
- מהיישום Garmin Connect, בחר >>> **סטטיסטיקת ביצועים** > **יעילות ריצה**.
- ניתן גם להוסיף את יעילות הריצה לנתוני מסך הבית שלך.

קבלת הערכת FTP

לפני שתוכל לקבל הערכה לקביעת כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, עליך לשייך מד כוח לשעון שלך (שייך החיישנים האלחוטניים, עמוד 88), ועליך לקבל את ההערכה של VO2 המרבי שלך (בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים, עמוד 62). השעון מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש מההגדרה הראשונית ואומדן ה-VO2 המרבי כדי להעריך את ה-FTP שלך. השעון יזהה אוטומטית את ה-FTP שלך במהלך רכיבות רציפות בעצימות גבוהה עם מד כוח. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, מומלץ גם לרכב עם מד דופק.

1 בפני השעון, גלול מטה כדי להציג את הביצועים במבט מהיר.

2 בחר את המבט כדי להציג את נתוני הביצועים.

3 גלול כדי להציג את הערכת ה-FTP.

אומדן ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.

סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	כושל נמוך

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (דירוגי FTP, עמוד 152).

סף הלקטאט

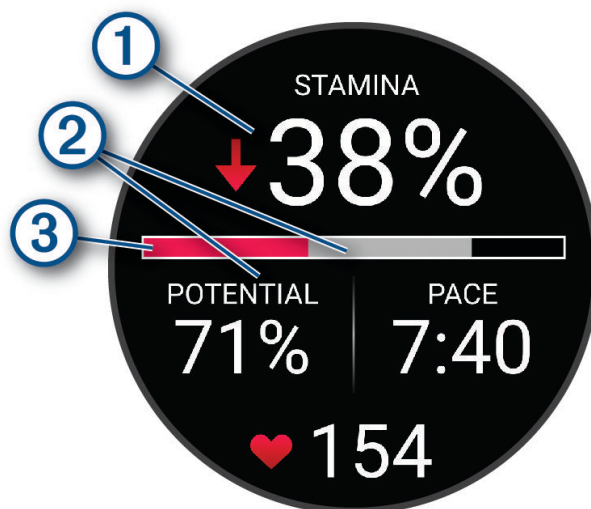
סף הלקטאט הוא רמת האינטנסיביות של האימון שבה הלקטאט (חומצה לקטית) מתחיל להצטבר בדם. במהלך ריצה, רמת אינטנסיביות זו עוברת הערכה מבחינת הקצב, הדופק או הכוח. כאשר הרץ חורג מהסף הזה, העייפות מתחילה להתגבר בקצב הולך וגדל. כשמדובר ברצים מנוסים, הסף נמצא בערך ב-90% מהדופק המרבי שלהם, ובקצב ריצה של בין 10 קילומטרים לחצי מרתון. כשמדובר ברצים ממוצעים, ברוב המקרים סף הלקטאט נמצא ברמה הרבה יותר נמוכה מ-90% מהדופק המרבי. אם סף הלקטאט ידוע, הוא יכול לעזור לך לקבוע את רמת הקושי של האימון או את מידת המאמץ המיוחד שעליך להשקיע במהלך המרוץ.

אם ערך הדופק של סף הלקטאט כבר ידוע לך, ניתן להזין אותו בהגדרות פרופיל המשתמש שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 120). ניתן להפעיל את התכונה **זיהוי אוטומטי** כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות.

הצגת סיבולת בזמן אמת

השעון שלך יכול לספק הערכת סיבולת בזמן אמת על סמך נתוני הדופק שלך ו-VO2 מרבי משוער (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 61).

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר פעילויות.
- 3 בחר פעילות ריצה או רכיבה על אופניים.
- 4 לחץ על .
- 5 בחר את הגדרות הפעילות.
- 6 בחר מסכי נתונים > הוסף חדש > סיבולת.
- 7 לחץ על  או על  כדי לשנות את מיקומו של מסך הנתונים (אופציונלי).
- 8 לחץ על  כדי לערוך את השדה הראשי של נתוני הסיבולת (אופציונלי).
- 9 התחל את הפעילות שלך (התחלת פעילות, עמוד 19).
- 10 לחץ על  או על  כדי לגלוש אל מסך הנתונים.



1	שדה ראשי של נתוני הסיבולת. מציג את אחוז הסיבולת הנוכחי שלך, המרחק שנותר או הזמן שנותר.
2	סיבולת פוטנציאלית.
3	סיבולת נוכחית.
	אדום: הסיבולת הולכת ויורדת. כתום: הסיבולת יציבה. ירוק: הסיבולת הולכת ועולה.

הצגת עקומת הכוח

לפני שתוכל להציג את עקומת הכוח, עליך לתעד רכיבה באורך שעה אחת לפחות באמצעות מד כוח ב-90 הימים (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 88).

ניתן ליצור אימונים בחשבון Garmin Connect שלך. בעקומת הכוח מוצגת תפוקת הכוח המתמשכת שלך לאורך זמן. ניתן להציג את עקומת הכוח עבור החודש הקודם, שלושת החודשים הקודמים או 12 החודשים הקודמים.

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר ●●●.
- 2 בחר סטטיסטיקת ביצועים > עקומת כוח.

מצב האימונים

מדידות אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות עליך להשלים פעילויות במשך שבועיים תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. מדידות ביצועי רכיבה על אופניים דורשות חיישן דופק ומד כח. המדידות עשויות להיראות לא מדויקות בהתחלה, כאשר השעון עדיין לומד את הביצועים שלך. הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat Analytics. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.



מצב האימונים: מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים ב-VO2 המרבי, בעומס החמור ובמצב HRV במשך תקופה ארוכה.

VO2 מרבי: ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 61). השעון שלך מציג ערכי VO2 מרבי מתוקנים לרום וחום כשאתה מסתגל לסביבות עם חום גבוה או בגובה רב (התאקלמות לביצועים בחום וגובה, עמוד 70).

HRV: HRV הוא מצב השתנות הדופק במהלך שבעת הימים האחרונים (מצב השתנות הדופק, עמוד 63).

עומס חמור: עומס חמור הוא סכום משוקלל של ניקודי עומס האימון האחרונים שלך, כולל משך האימון ועצימותו. (עומס חמור, עמוד 68).

מיקוד עומס אימונים: השעון שלך מנתח ומחלק את עומס האימון שלך לקטגוריות שונות בהתאם לאינטנסיביות ולמבנה של כל פעילות שהוקלטה. מיקוד עומס אימונים כולל את סך העומס שהצטבר בכל קטגוריה ומוקד האימון. השעון שלך מציג את חלוקת העומס שלך במהלך ארבעת השבועות האחרונים (מיקוד עומס אימונים, עמוד 69).

זמן התאוששות: זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף (זמן התאוששות, עמוד 70).

רמות מצב האימונים

מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על רמת הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים ב-VO2 המרבי, בעומס החמור ובמצב HRV במשך תקופה ארוכה. ניתן להשתמש במצב האימונים כדי לתכנן אימונים עתידיים ולהמשיך לשפר את רמת הכושר.

לא נקבע מצב: השעון צריך שתתעד פעילויות מרובות במשך שבועיים, עם תוצאות VO2 מרבי מריצה או מרכיבה על אופניים, כדי לקבוע את מצב האימון שלך.

ירידה ברמה: יש לך הפסקה בשגרת האימונים או שאתה מתאמן פחות מהרגיל במשך שבוע או יותר. במצב של ירידה ברמה, אינך יכול לשמור על רמת הכושר שלך. כדי להשתפר, נסה להגדיל את עומס האימונים.

התאוששות: עומס האימונים הקל יותר מאפשר לגוף שלך להתאושש. ההתאוששות חיונית במהלך פרקי זמן ארוכים של אימונים קשים. תוכל לחזור לעומס אימונים גבוה יותר כאשר תרגיש שאתה מוכן לכך.

שימור: עומס האימונים הנוכחי שלך מספיק כדי לשמור על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה לגוון את האימונים או להגדיל את כמות האימונים. **יעיל:** עומס האימונים מקדם את רמת הכושר והביצועים שלך בכיוון הנכון. מומלץ לתכנן זמני התאוששות באימונים כדי לשמור על רמת הכושר.

הגעה לשיא: אתה נמצא במצב אידאלי להתחרות. לאחר שהקטנת לאחרונה את עומס האימונים, הגוף שלך מצליח להתאושש ולפצות באופן מלא על אימונים קודמים. כדאי לך לתכנן לקראת העתיד, מאחר שניתן להישאר במצב שיא למשך פרק זמן קצר בלבד.

מאמץ רב מדי: עומס האימונים שלך גבוה מאוד וגורם יותר נזק מתועלת. הגוף שלך זקוק למנוחה. הוסף ללוח הזמנים שלך אימונים קלים יותר כדי לתת לעצמך זמן להתאושש.

לא יעיל: עומס האימונים שלך הוא ברמה טובה, אך רמת הכושר שלך נמצאת בירידה. נסה להתמקד במנוחה, בתזונה ובניהול מתח.

מתוח: אין איזון בין ההתאוששות לעומס האימון שלך. זוהי תוצאה רגילה אחרי אימון קשה או אירוע מרכזי. ייתכן שגופך מתקשה להתאושש, כך שחשוב לשים לב לכל היבטי הבריאות.

עצות לקבלת מצב האימונים

התכונה 'מצב האימונים' תלויה בהערכות מעודכנות של רמת הכושר שלך, כולל מדידה אחת לפחות של VO2 מרבי לשבוע (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 61**). פעילויות ריצה בפנים לא יוצרות הערכת VO2 מרבי כדי לשמור על דיוק המגמה של רמת הכושר שלך. באפשרותך להשביט רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי שלך (**הגדרות של פעילות, עמוד 46**).

כדי להפיק את המרב מתכונת מצב האימונים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- רכב או רץ בחוץ לפחות פעם בשבוע עם מד כוח והשג דופק הגבוה מ-70% מהדופק המרבי שלך במשך 10 דקות לפחות. לאחר שימוש בשעון במשך שבוע או שבועיים, מצב האימונים צריך להיות זמין.
- תעד את כל פעילויות הכושר שלך באמצעות התקן האימונים הראשי. הדבר יאפשר לשעון שלך ללמוד על הביצועים שלך (**סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים, עמוד 97**).
- לבש את השעון באופן עקבי בזמן השינה, כדי להמשיך ליצור מצב HRV עדכני. מצב HRV תקף יכול לעזור לשמור על מצב אימון תקף כאשר אין לך הרבה מדידות של פעילויות עם VO2 מרבי.

עומס חמור

עומס חמור הוא סכום משוקלל של צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) במהלך שבעת הימים האחרונים. המד מציין אם העומס הנוכחי שלך נמוך, אופטימלי, גבוה או גבוה מאוד. הטווח האופטימלי מבוסס על רמת הכושר האישית שלך והיסטוריית האימונים שלך. הטווח יותאם לירידות או עליות בעצימות ובזמן האימון.

מיקוד עומס אימונים

כדי למטב את הביצועים ואת השיפור בכושר, האימון צריך להתחלק בין שלוש קטגוריות: פעילות אירובית בעוצמה נמוכה, פעילות אירובית בעוצמה גבוהה ופעילות אנאירובית. מיקוד עומס האימונים מראה לך איך האימון שלך מתפלג בין הקטגוריות ומספק יעדי אימון. מיקוד עומס אימונים דורש לפחות 7 ימים של אימונים כדי לקבוע אם עומס האימונים נמוך, אופטימלי או גבוה. לאחר 4 שבועות של היסטוריית אימונים, יתקבל מידע יעד מפורט יותר עבור הערכת עומס האימונים כדי לעזור לך לאזן את פעילויות האימון.

מתחת ליעדים: עומס האימונים שלך ב-4 השבועות נמוך מהרמה האופטימלית בכל קטגוריות האינטנסיביות.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה כדי לספק איזון ולסייע בהתאוששות עבור פעילות עם אינטנסיביות גבוהה.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה כדי לשפר את סף הלקטאט ואת ערך ה-VO2 המרבי לאורך זמן.

מחסור בפעילויות אנאירוביות: נסה להוסיף כמה פעילויות אנאירוביות אינטנסיביות כדי לשפר את המהירות ואת היכולת האנאירובית לאורך זמן.

מאוזן: עומס האימונים שלך מאוזן והוא יספק תועלת מכל הבחינות ככל שתמשיך להתאמן.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה נמוכה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה נמוכה. הפעילות מאפשרת לך מקבל בסיס יציב והיא מכינה אותה להוספת אימונים אינטנסיביים יותר.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה גבוהה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה גבוהה. פעילויות אלו עוזרות לשפר את סף הלקטאט, את ערך ה-VO2 המרבי ואת הסיבולת.

התמקדות בפעילות אנאירובית: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אינטנסיבית. זה מוביל לשיפור מהיר בכושר, אבל צריך להיות מאוזן עם פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה.

מעל היעדים: עומס האימונים שלך ב-4 השבועות גבוה מהרמה האופטימלית.

יחס העומס

יחס העומס הוא היחס בין עומס האימון האקוטי (לטווח קצר) לבין עומס האימון הכרוני (לטווח ארוך). הוא מועיל במעקב אחר השינויים בעומס האימון.

מצב	מינימלי	תיאור
לא נקבע מצב	ללא	יחס העומס יופיע לאחר שבועיים של אימונים.
נמוך	פחות מ-8.0	עומס האימון שלך לטווח קצר הוא נמוך יותר מעומס האימון לטווח ארוך.
אופטימלי	8.0 עד 4.1	יש איזון בין עומס האימון לטווח קצר לבין עומס האימון לטווח ארוך. הטווח האופטימלי מבוסס על רמת הכושר האישית שלך וההיסטוריית האימונים שלך.
גבוה	5.1 עד 9.1	עומס האימון שלך לטווח קצר הוא גבוה יותר מעומס האימון לטווח ארוך.
גבוה מאד	0.2 או יותר	עומס האימון שלך לטווח קצר הוא גבוה יותר באופן משמעותי מעומס האימון לטווח ארוך.

מידע על Training Effect

התכונה Training Effect מודדת את ההשפעה של הפעילות הגופנית על הכושר האירובי והאנאירובי שלך. הנתונים של Training Effect מצטברים במהלך הפעילות. ככל שהפעילות ממשיכה, כך גדל הערך של Training Effect. הערך של Training Effect נקבע לפי פרטי פרופיל המשתמש והיסטוריית האימונים, הדופק, משך הפעילות והאינטנסיביות של הפעילות. קיימות שבע תוויות של Training Effect כדי לתאר את התועלת העיקרית של הפעילות שלך. כל תווית מסומנת בצבע ותואמת למיקוד עומס האימונים שלך (**מיקוד עומס אימונים, עמוד 69**). לכל משפט משוב, לדוגמה, "השפעה משמעותית על ה-VO2 המרבי" יש תיאור תואם בפרטי פעילות Garmin Connect שלך.

התכונה 'Training Effect אירובי' מתבססת על הדופק כדי למדוד כיצד האינטנסיביות המצטברת של אימון משפיעה על הכושר האירובי שלך, ולציין אם האימון שימר את רמת הכושר שלך או שיפר אותה. הערך המצטבר של צריכת חמצן עודפת במנוחה (EPOC) במהלך האימון ממופה לטווח של ערכים תוך התחשבות ברמת הכושר ובהרגלי האימון שלך. אימונים קבועים ברמת מאמץ מתונה או אימונים הכוללים מרווחים ארוכים יותר (למעלה מ-180 שניות) משפיעים בצורה חיובית על חילוף החומרים האירובי שלך, ולכן משפרים את השפעת האימון האירובי. התכונה 'Training Effect אנאירובי' מתבססת על הדופק והמהירות (או הכוח) כדי לקבוע כיצד אימון משפיע על היכולת שלך לתפקד בעצימות גבוהה מאוד. מתקבל ערך המבוסס על התרומה האנאירובית ל-EPOC ולסוג הפעילות. מרווחים חוזרים של 10 עד 120 שניות ברמת אינטנסיביות גבוהה משפיעים באופן חיובי מאוד על היכולת האנאירובית, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האנאירובי. אפשר להוסיף השפעת אימון אירובי ו-השפעת אימון אנאירובי כשדות נתונים לאחד ממסכי האימונים, כדי לעקוב אחר הנתונים שלך במהלך הפעילות.

Training Effect	תועלת אירובית	תועלת אנאירובית
מ-0.0 עד 9.0	אין תועלת.	אין תועלת.
מ-0.1 עד 9.1	תועלת מועטה.	תועלת מועטה.
מ-0.2 עד 9.2	הכושר האירובי נשמר.	הכושר האנאירובי נשמר.
מ-0.3 עד 9.3	השפעה על הכושר האירובי.	השפעה על הכושר האנאירובי.
מ-0.4 ל-9.4	השפעה רבה על הכושר האירובי.	השפעה רבה על הכושר האנאירובי.
0.5	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.

טכנולוגיית Training Effect מסופקת ונתמכת על-ידי Firstbeat Analytics. לקבלת מידע נוסף, בקר בכתובת firstbeat.com.

זמן התאוששות

ניתן להשתמש בהתקן Garmin ביחד עם חיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם כדי לראות בעוד כמה זמן תסיים להתאושש ותהיה מוכן לאימון המאומץ הבא.

הערה: ההמלצה לגבי זמן ההתאוששות משתמשת בהערכת ה-VO2 המרבי שלך, ולעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

זמן ההתאוששות מופיע מיד לאחר הפעילות. המערכת מבצעת ספירה לאחור עד לרגע האופטימלי שבו תוכל להתחיל אימון מאומץ חדש. ההתקן מעדכן את זמן התאוששות במהלך היום בהתאם לשינויים בשינה, בלחץ, במנוחה ובפעילות פיזית.

דופק התאוששות

אם אתה מתאמן עם צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה, באפשרותך לבדוק את ערך דופק ההתאוששות שלך לאחר כל פעילות. דופק התאוששות הוא ההפרש בין הדופק באימון לבין הדופק שתי דקות לאחר הפסקת האימון. לדוגמה, לאחר ריצת אימון שגרתית, אתה עוצר את שעון העצר. הדופק שלך הוא 140 פעימות לדקה. כעבור שתי דקות של חוסר פעילות או של מתיחות והרפייה, הדופק שלך הוא 90 פעימות לדקה. דופק ההתאוששות שלך הוא 50 פעימות לדקה (140 פחות 90). מחקרים מסוימים גילו קשר בין דופק ההתאוששות לבין בריאות הלב. נתונים גבוהים יותר מעידים לרוב על לב בריא יותר.

עצה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר, עליך להפסיק לנוע למשך שתי דקות בזמן שההתקן מחשב את ערך דופק ההתאוששות שלך.

הערה: דופק ההתאוששות שלך אינו מחושב בפעילויות ברמת עצימות נמוכה, כגון יוגה.

התאקלמות לביצועים בחום וגובה

גורמים סביבתיים כגון טמפרטורה גבוהה וגובה משפיעים על האימונים ועל הביצועים שלך. לדוגמה, אימונים בגובה רב יכולים לשפר את רמת הכושר, אך עשויה להיות ירידה זמנית ב-VO2 המרבי כשנמצאים בגובה רב. שעון Forerunner שלך מספק התראות על התאקלמות ותיקונים לערכי VO2 מרבי משוערים ולמצב האימונים כאשר הטמפרטורה גבוהה מ-22°C (72°F) וכאשר הגובה הוא מעל 800 מטרים (2625 רגל). תוכל לעקוב אחר ההתאקלמות שלך לחום ולגובה בתצוגה המהירה של מצב האימונים.

הערה: תכונת ההתאקלמות לחום זמינה רק בפעילויות עם GPS ודורשת נתונים על מזג האוויר מהטלפון המחובר.

הפסקה וחידוש של מצב האימונים

אם אתה פצוע או חולה, תוכל להשהות את מצב האימונים. תוכל להמשיך לתעד פעילויות כושר, אך מצב האימונים, מיקוד עומס האימונים, משוב ההתאוששות והמלצות אימונים יושבתו באופן זמני.

תוכל לחדש את מצב האימונים כשתהיה מוכן להתחיל להתאמן שוב. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, אתה זקוק למדידת VO2 מרבי אחת לפחות בכל שבוע ([אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 61](#)).

1 כאשר ברצונך להשהות את מצב האימונים שלך, בחר אפשרות:

- מתוך החלונית של מצב האימונים, לחץ ממושכות על  , ובחר אפשרויות < השהיית ההצגה של סטטוס האימון.
 - מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר סטטיסטיקת ביצועים < סטטוס אימון <  < השהיית ההצגה של סטטוס האימון.
- 2 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.
- 3 כאשר ברצונך לחדש את מצב האימונים שלך, בחר אפשרות:

- מתוך החלונית של מצב האימונים, לחץ ממושכות על  hold • ובחר אפשרויות < חידוש ההצגה של סטטוס האימון.
 - מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר סטטיסטיקת ביצועים < סטטוס אימון <  < חידוש ההצגה של סטטוס האימון.
- 4 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.

מוכנות לאימון

מוכנות לאימון הוא ציון והודעה קצרה שעוזרת לך לקבוע עד כמה אתה מוכן לאימון מדי יום. הציון מחושב כל הזמן ברצף ומתעדכן לאורך היום באמצעות הגורמים האלה:

- ציון שינה (אתמול בלילה)
- זמן התאוששות
- מצב HRV
- עומס חמור
- היסטוריית שינה (3 לילות אחרונים)
- היסטוריית לחץ (3 ימים אחרונים)

אזור צבע	ניקוד	תיאור
סגול	95 עד 100	טעינה מיטבי אפשרי
כחול	75 עד 94	גבוה מוכן לאתגרים
ירוק	50 עד 74	בינוני מוכן לצאת לדרך
כתום	25 עד 49	נמוך זמן להאט
אדום	1 עד 24	חלש הנח לגוף שלך להתאושש



כדי להציג ציוני מוכנות היסטוריים לאימון, עבור לחשבון Garmin Connect שלך.

סבילות ריצה

סבילות ריצה היא תכונה שנועדה לעזור לך לבנות קילומטראז' תוך איזון בין הסיכון לפציעה לבין שיפור הביצועים. המבט המהיר של סבילות הריצה בשעון מציג את עומס ההשפעה החמור שלך להיום, את הערכת הקילומטראז' לשבוע האימון הנוכחי, ותרשים של מגמות סבילות הריצה ועומס ההשפעה שלך לאורך מספר שבועות.

עומס השפעה (למייל או לקילומטר): מייל ההשפעה שלך (שווה ערך) הוא כמות העומס המכני על הגוף שנוצר מריצה של מייל אחד על קרקע אופקית, בקצב קל (קו בסיס). עומס ההשפעה מוערך באמצעות גורמים כמו עוצמת הריצה, האם רצת בעלייה או בירידה, ונתוני דינמיקת הריצה. לדוגמה, אם רצת 5 מיילים קשים עם גבעות, עומס ההשפעה שלך יכול להיות 8, כלומר, המאמץ שלך בפועל היה שווה ערך לריצת 8 מיילים קלים. באופן דומה, אם רצת 3 מיילים איטיים וקלים, עומס ההשפעה יכול להיות 5.2.

עומס השפעה חמור: עומס השפעה חמור הוא אינדיקטור מועיל ליכולת שלך לרוץ באותו יום, בהקשר של סבילות הריצה השבועית. עומס ההשפעה של כל ריצה חדשה שאתה מתעד מתווסף ישירות לעומס הפגיעה החמור שלך, וההשפעה של עומס זה פוחתת בהדרגה ככל שהזמן עובר.

עומס השפעה שבועי: ערך זה מייצג את סך ההשפעה הלא משוקלל של הריצות שלך לכל שבוע אימון. ניתן להגדיר את שבוע האימון בהגדרות Garmin Connect שלך. לשבוע האימון הנוכחי, ניתן לראות כיצד "מאגר הפעילות" שלך מתמלא לאורך השבוע. ניתן לראות גם את הבסיס לתצוגה השבועית של היסטוריית עומס ההשפעה וסבילות הריצה.

סבילות: הסבילות משקפת את העומס החמור המרבי שגופך יכול לקחת על עצמו בהתבסס על היסטוריית הריצה שלך. הסבילות היא אישית, והיא מותאמת בתחילת כל שבוע אימון בהתאם לפרשנות מדעית של היסטוריית הריצה שלך מהעת האחרונה ובזמן הארוך. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.

הבנת התוצאות: ריצה קשה ומהירה מפיקה כוחות תגובה חזקים יותר של הקרקע וגורמת ליותר בלאי של הגוף מאשר ריצה קלה. מקטעי הליכה במהלך ריצה מייצרים רק חצי מההשפעה של ריצה רגילה. תוכל לראות טבלה של הקילומטראז' בפועל לעומת עומס ההשפעה בהיסטוריה של פעילות הריצה שלך. גישה בריאה לריצה תכלול תמיד את השילוב של הקשבה לגוף ושימוש בנתונים.

ניקוד סיבולת

ניקוד הסיבולת עוזר לך להבין את הסיבולת הכללית שלך על סמך כל הפעילויות המתועדות הכוללות נתוני דופק. ניתן לעיין בהמלצות לשיפור ניקוד הסיבולת לראות את סוגי הספורט המובילים שתורמים לניקוד שלך לאורך זמן.

אזור צבע	תיאור
 ורוד	מקצועי
 סגול	מעולה
 כחול	מומחה
 ירוק	מאומן היטב
 צהוב	מאומן
 כתום	ביניים
 אדום	של פנאי

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (זירוני ניקוד סיבולת, עמוד 153).

ניקוד עבור גבעה

הניקוד עבור גבעה עוזר לך להבין מהי היכולת הנוכחית שלך לריצה במעלה גבעה על בסיס היסטוריית האימונים שלך וערך VO2 מרבי משוערים מהחודשים האחרונים. השעון מזהה מקטעי עלייה עם שיפוע של 2% או יותר במהלך פעילות ריצה, הליכה וטיול שטח בחוץ. אתה יכול להציג את הסיבולת בעלייה שלך, הכוח בעלייה ושינויים בניקוד עבור גבעה לאורך זמן.

אזור צבע	ניקוד	תיאור
 ורוד	95 עד 100	מקצועי
 סגול	85 עד 94	מומחה
 כחול	70 עד 84	מתקדם
 ירוק	50 עד 69	מאומן
 כתום	25 עד 49	יוצר אתגר
 אדום	1 עד 24	של פנאי

הצגת יכולת הרכיבה

לפני שתוכל לראות את יכולת הרכיבה שלך, צריכים להיות לך נתוני היסטוריית אימונים של 7 ימים, VO2 מרבי, שנרשמו בפרופיל המשתמש שלך (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 61), ונתוני עקומת כוח ממודד כוח משייך (הצגת עקומת הכוח, עמוד 66).

יכולת רכיבה היא מדד של הביצועים שלך בשלוש קטגוריות: סיבולת אירובית, יכולת אירובית ויכולת אנאירובית. יכולת הרכיבה כוללת את סוג הרוכב הנוכחי שלך, כגון מטפס. המידע שאתה מזין בפרופיל המשתמש שלך, כגון משקל גוף, עוזר גם הוא לקבוע את סוג הרוכב שלך (הגדרות פרופיל המשתמש שלך, עמוד 119).

1 בפני השעון, לחץ על  כדי להציג את המבט המהיר של יכולת הרכיבה.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר לרשימת המבטים המהירים שלך (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 60).

2 לחץ על  כדי להציג את סוג הרוכב הנוכחי שלך.



3 לחץ על  כדי להציג ניתוח מפורט של יכולת הרכיבה שלך (אופציונלי).

לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי

כאשר תוסיף אירוע מרוץ ללוח השנה של Garmin Connect, תוכל להציג את האירוע בשעון שלך על-ידי הוספת המבט המהיר של המרוץ הראשי (מבטים מהירים, עמוד 56). תאריך האירוע חייב לביות במהלך 365 הימים הקרובים. השעון מציג את הספירה לאחור עד האירוע, זמן היעד או שעת הסיום החזויה (אירועי ריצה בלבד) ומידע על מזג האוויר.



הערה: מידע היסטורי על מזג האוויר עבור המיקום והתאריך זמין באופן מיידי. נתוני תחזית מקומיים מופיעים כ-14 ימים לפני האירוע. אם תוסיף יותר מאירוע מרוץ אחד, תוצג לך הנחיה לבחור אירוע ראשי.

בהתאם לנתוני הקורס הזמינים עבור האירוע, תוכל להציג את נתוני הגובה ומפת המסלול, ולהוסיף תוכנית PacePro (אימון של PacePro™, עמוד 23).

אימון לאירוע מרוץ

השעון יכול להציע אימונים יומיים שיעזרו לך להתאמן לאירוע ריצה או רכיבה באופניים, אם יש לך ערכי VO2 מרבי משוערים (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 61).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.
 - 2 בחר אימונים ותכנון < מרוצים ואירועים > חפש אירוע.
 - 3 חפש אירוע באזור שלך.
 - 4 ניתן גם לבחור באפשרות צור אירוע כדי ליצור אירוע משלך.
 - 5 בחר הוסף ללוח שנה.
 - 6 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.
 - 7 בשעון, גלול למבט המהיר על האירוע הראשי כדי לראות ספירה לאחור לאירוע המרוץ הראשי שלך.
 - 7 בפני השעון, לחץ על  ובחר פעילות ריצה או רכיבה על אופניים.
- הערה:** אם השלמת ריצה אחת לפחות בחוץ עם נתוני דופק או רכיבה אחת עם נתוני דופק וכוח, האימונים היומיים המוצעים יופיע בשעון.

הוספת מניה

לפני שתוכל להתאים אישית את רשימת המניות, עליך להוסיף את המבט המהיר של המניות לרשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 60).

- 1 בפני השעון, לחץ על  כדי להציג את המבט המהיר של המניות.
- 2 לחץ על .
- 3 בחר עריכה > הוספה.
- 4 הזן את שם החברה או סמל המניה עבור המניה שברצונך להוסיף ובחר .
- 5 השעון מציג תוצאות חיפוש.
- 6 בחר את המניה שברצונך להוסיף.
- בחר את המניה להצגת פרטים נוספים.
- 6 **עצה:** להצגת המניה בלולאת המבטים המהירים, תוכל ללחוץ על  ולבחור הגדר כמועדף.

הוספת מיקומי מזג אוויר

- 1 בפני השעון, החלק כדי להציג את המבט המהיר של מזג האוויר.
- 2 במסך המבט המהיר הראשון, לחץ על .
- 3 בחר הוסף מיקום וחפש מיקום.
- 4 במקרה הצורך, חזור על שלבים 2 עד 3 כדי להוסיף עוד מיקומים.

שימוש ב-Jet Lag Adviser

לפני שתוכל להשתמש במבט המהיר Jet Lag Adviser עליך לתכנן מסלול ביישום Garmin Connect (תכנון מסלול ביישום Garmin Connect, עמוד 76).

תוכל להשתמש במבט המהיר Jet Lag Adviser במהלך המסלול כדי להציג את השעון הפנימי שלך בהשוואה לזמן המקומי ולקבל הנחיות שיעזרו לך להפחית את השפעות הג'ט לג.

- 1 בפני השעון, לחץ על  כדי להציג את המבט המהיר Jet Lag Adviser.
- 2 לחץ על  כדי לראות כיצד השעון הפנימי שלך משתווה לזמן המקומי, ואת הרמה הכללית של הג'ט לג שלך.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לצפות בהודעת מידע על רמת הג'ט לג הנוכחית שלך, לחץ על .
 - כדי לצפות בציר הזמן של פעולות מומלצות לסיוע בהפחתת סימפטומים של ג'ט לג, לחץ על .

תכנון מסלול ביישום Garmin Connect

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר .
- 2 בחר אימונים ותכנון > Jet Lag Adviser > הוסף נסיעה.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

שעונים

הגדרת שעון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות.

בחר אפשרות:

1

• בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

• בפני השעון, לחץ על .

• לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **שעונים < שעונים מעוררים**.

3 בחר אפשרות:

• כדי להגדיר ולשמור התראה בפעם הראשונה, הזן את שעת ההתראה.

• כדי להגדיר ולשמור התראות נוספות, בחר **הוסף שעון מעורר** והזן את שעת ההתראה.

4 גלול למטה לאפשרויות נוספות.

5 בחר **שמירה**.

ערוך התראה

בחר אפשרות:

1

• בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

• בפני השעון, לחץ על .

• לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **שעונים < שעונים מעוררים**.

3 בחר התראה.

4 בחר אפשרות:

• כדי להדליק או לכבות את ההתראה, בחר **סטטוס**.

• כדי לשנות את שעת ההתראה, בחר **שעה**.

• כדי להגדיר התראה שתעיר אותך בעדינות בחלון של 30 דקות לפני השעון המעורר המתוזמן בהתאם לתזמון שינה אופטימלי, בחר **השכמה חכמה**.

הערה: ההתראה תופעל תמיד בזמן שבחרת, בנוסף להתראות המוקדמות יותר. לדוגמה, אם אתה מגדיר את השעון המעורר ל-8:00 בבוקר, ההתראה עשויה להעיר אותך בעדינות בזמן שבין 7:30 ל-8:00 בבוקר.

• כדי להגדיר את ההתראה כך שתחזור על עצמה באופן סדיר, בחר **חזרה** ובחר מתי ההתראה תחזור על עצמה.

• כדי לבחור את סוג הודעת ההתראה, בחר **צליל ורטט**.

• כדי לבחור תיאור עבור ההתראה, בחר **תווית**.

• כדי למחוק את ההתראה, בחר **מחיקה**.

שימוש בטיימר ספירה לאחור

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- בפרצוף השעון, לחץ על .
- לחץ ממושכות על .

2 בחר **שעונים** < **טיימרים**.

3 אם מעולם לא שמרת טיימר קודם לכן, הזן את השעה באמצעות מסך המגע או באמצעות  ו .

4 אם שמרת טיימר בעבר, בחר באחת האפשרויות:

- כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור חדש מבלי לשמור אותו, בחר **טיימר מהיר** והזן את השעה.
- כדי להגדיר ולשמור טיימרים נוספים של ספירה, בחר **עריכה** < **הוסף טיימר** והזן את השעה.
- כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור שנשמר, בחר את הטיימר שנשמר.

5 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר.

6 במידת הצורך, בחר באפשרות:

- כדי לעצור את הטיימר, בחר .
- כדי לאפס את הטיימר, בחר .
- כדי לשמור את הטיימר, בחר **שמור טיימר**.
- כדי להפעיל את הטיימר מחדש באופן אוטומטי לאחר שתוקפו פג, בחר **הפעלה מחדש אוטו**.
- כדי להתאים אישית את התראת הטיימר, בחר **צליל ורטט**.

מחיקת טיימר ספירה לאחור

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- בפני השעון, לחץ על .
- לחץ ממושכות על .

2 בחר **שעונים** < **טיימרים** < **עריכה**.

3 בחר טיימר.

4 בחר **מחיקה**.

שימוש בשעון העצר

1 בחר אפשרות:

- מפני השעון, לחץ ממושכות על
- מפני השעון, לחץ על
- לחץ ממושכות על

2 בחר **שעונים > שעון עצר**.

3 לחץ על כדי להפעיל את הטיימר.

4 לחץ על כדי להפעיל את טיימר ההקפה ①.



הזמן הכולל של שעון העצר ② ממשיך להתקדם.

5 לחץ על כדי לעצור את שני הטיימרים.

6 בחר אפשרות:

- כדי לאפס את שני הטיימרים, לחץ על .
 - כדי לשמור את הזמנים שבשעון העצר כפעילות, לחץ על , ובחר **שמור פעילות**.
 - כדי לאפס את הטיימרים ולצאת משעון העצר, לחץ על ובחר **סיום**.
 - כדי לסקור את הטיימרים של ההקפה, בחר ובחר **סקירה**.
- הערה:** האפשרות **סקירה** מופיעה רק אם אירעו הקפות מרובות.
- כדי לחזור לפני השעון בלי לאפס את הטיימרים, לחץ על ובחר **עבור אל פרצוף שעון**.
 - כדי להפעיל או להשבית תיעוד הקפות, לחץ על ובחר **מקש הקפה**.

הוספת אזורי זמן חלופיים

באפשרותך להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים.

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- בפרצוף השעון, לחץ על .
- לחץ ממושכות על .

עצה: ניתן להציג את אזורי הזמן החלופיים שלך גם ברשימת המבטים המהירים *(התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 60)*.

2 בחר **שעונים > אזורי זמן חלופיים > הוסף אזור**.

3 לחץ על  או על  כדי לסמן אזור, ולחץ על  כדי לבחור אותו.

4 בחר אזור זמן.

עריכה של אזור זמן חלופי

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- בפרצוף השעון, לחץ על .
- לחץ ממושכות על .

עצה: ניתן לראות את אזורי הזמן החלופיים שלנו גם ברשימת המבטים המהירים *(התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 60)*.

2 בחר **שעונים > אזורי זמן חלופיים**.

3 בחר אזור זמן.

4 לחץ על .

5 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר את אזור הזמן כך שהוא יוצג ברשימת המבטים המהירים, בחר **הגדר כמועדף**.
- כדי להזין שם מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **שינוי שם**.
- כדי להזין קיצור מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **קיצור**.
- כדי לשנות את אזור הזמן, בחר **שנה אזור**.
- כדי למחוק את אזור הזמן, בחר **מחיקה**.

הוספת אירוע של ספירה לאחור

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- בפני השעון, לחץ על .
- לחץ ממושכות על .

עצה: ניתן להציג את אירועי הספירה לאחור גם ברשימת המבטים המהירים *(התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 60)*.

2 בחר **שעונים > ספירות לאחור > הוספה**.

3 הזן שם.

4 בחר שנה, חודש ויום.

5 בחר אפשרות:

- בחר **כל היום**.
- בחר **שעה ספציפית**, והזן שעה.

6 בחר סמל.

עריכת אירוע של ספירה לאחור

בחר אפשרות:

1

- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- בפני השעון, לחץ על .
- לחץ לחיצה ארוכה על .

עצה: באפשרותך להציג את אירועי הספירה לאחור גם ברשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 60).

2 בחר **שעונים** < **ספירות לאחור**.

3 בחר אירוע של ספירה לאחור.

4 לחץ על , ובחר **הגדר כמועדף** כדי להציג את אירוע הספירה לאחור ברשימת המבטים המהירים (אופציונלי).

5 לחץ על , ובחר **ערוך את הספירה לאחור**.

6 בחר אפשרות לעריכה:

- כדי לשנות את שם האירוע, בחר **שם**.
- כדי לשנות את התאריך, בחר **תאריך**.
- כדי לשנות את השעה, בחר **שעה**.
- כדי לשנות את סוג האירוע, בחר **סוג**.
- כדי להוסיף שם מקוצר לאירוע, בחר **קיצור**.
- כדי להוסיף מיקום לאירוע, בחר **מיקום**.
- כדי להוסיף תזכורות לאירוע, בחר **תזכורות**.
- כדי לחזור על האירוע מדי שנה, בחר **חזרה מדי שנה**.
- כדי להסיר את האירוע, בחר **מחק את הספירה לאחור**.

היסטוריה

ההיסטוריה כוללת נתוני זמן, מרחק, קלווריות, קצב או מהירות ממוצעים, הקפות ונתונים אופציונליים של חיישן. **הערה:** כשזיכרון המכשיר מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

שימוש בהיסטוריה

ההיסטוריה מכילה נתוני פעילות שמורים, רשומות וסיכומים.

לשעון יש חלונית היסטוריה שמספק גישה מהירה לנתוני הפעילויות שלך (**מבטים מהירים**, עמוד 56).

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **היסטוריה**.

מופיע תרשים עמודות של הפעילויות האחרונות שלך.

בחר אפשרות:

3

• כדי לשנות את פרק הזמן לתרשים העמודות, לחץ על , ובחר באפשרות **אפשרויות גרף**.

• כדי להציג את השיאים האישיים לפי ענף ספורט, לחץ על , ובחר באפשרות **שיאים** (**שיאים אישיים**, עמוד 82).

• כדי להציג את הסיכומים השבועיים או החודשיים, לחץ על , ובחר באפשרות **סה"כ** (**הצגת סיכומי נתונים כוללים**, עמוד 83).

• כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הקש על , ובחר פעילות.

היסטוריית ספורט משולב

ההתקן מאחסן את הסיכום הכולל של הספורט המשולב עבור הפעילות, לרבות המרחק הכולל, הזמן, הקלוריות ונתוני אביזר אופציונליים. ההתקן גם מפריד את נתוני הפעילות עבור כל מקטע ספורט ומעבר כדי שתוכל להשוות פעילויות אימונים דומות ולעקוב אחר מהירות התנועה בין המעברים. היסטוריית המעברים כוללת מרחק, זמן, מהירות ממוצעת וקלוריות.

שיאים אישיים

כאשר אתה משלים פעילות, השעון מציג שיאים אישיים חדשים שהגעת אליהם במהלך הפעילות, אם יש כאלה. השיאים האישיים כוללים את הזמן המהיר ביותר שלך בכמה מרחקי מרוץ טיפוסיים, את המשקל הגבוה ביותר בפעילות כוח בתנועה משמעותית ואת הריצה, הרכיבה או השחייה הארוכה ביותר.

הערה: ברכיבה, שיאים אישיים כוללים גם את העלייה התלולה ביותר ואת הכוח הטוב ביותר (דרוש מד כוח).

הצגת שיאים אישיים

- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר היסטוריה.
- 3 לחץ על , ובחר באפשרות **שיאים**.
- 4 בחר סוג ספורט.
- 5 בחר שיא.
- 6 בחר **הצג שיא**.

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
 - 2 בחר היסטוריה.
 - 3 לחץ על , ובחר באפשרות **שיאים**.
 - 4 בחר סוג ספורט.
 - 5 בחר שיא לשחזור.
 - 6 בחר באפשרות **הקודם** > ✓.
- הערה:** פעילויות שמורות אינן נמחקות.

מחיקת שיאים אישיים

- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
 - 2 בחר היסטוריה.
 - 3 לחץ על , ובחר באפשרות **שיאים**.
 - 4 בחר סוג ספורט.
 - 5 בחר אפשרות:
- כדי למחוק שיא אחד, בחר שיא ובחר באפשרות **נקה שיא** > ✓.
 - כדי למחוק את כל השיאים של ענף הספורט, בחר באפשרות **נקה את כל השיאים** > ✓.
- הערה:** פעילויות שמורות אינן נמחקות.

הצגת סיכומי נתונים כוללים

ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בשעון.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **היסטוריה**.
- 3 לחץ על , ובחר **סה"כ**.
- 4 בחר פעילות.
- 5 בחר אפשרות להציג סיכומי נתונים לפי שבוע או לפי חודש.

הגדרות של הודעות והתראות

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות**.

הודעות חכמות: התאמה אישית של ההתראות החכמות שמופיעות בשעון שלך (**הפעלת הודעות מהטלפון**, עמוד 93).

בריאות ורווחה: התאמה אישית של התראות הבריאות והרווחה שמופיעות בשעון שלך (**התראות בריאות ורווחה**, עמוד 83).

הגדרות דוח: מאפשרת דוחות ומתאימה אישית את נתוני הדוח והנושא. ניתן לבחור באפשרות **דוח בוקר** כדי ליצור ולערוך הודעות יומיות בדוח הבוקר (**התאמה אישית של דוח הבוקר**, עמוד 84). ניתן לבחור את **דוח ערב** כדי להגדיר זמנים לדוח הערב (**התאמה אישית של דוח הבוקר**, עמוד 84). ניתן לבחור **בחר ערכת נושא** כדי להתאים אישית את נושא הרקע לדוחות שלך.

התראות מערכת: הגדרת זמן (**הגדרת התראות שעה**, עמוד 85), ברומטר (**הגדרת התראות סערה**, עמוד 85), או התראות חיבור לטלפון (**הפעלת התראות על חיבור הטלפון**, עמוד 85).

מרכז ההודעות: מפעיל את מרכז ההודעות לצפייה בהודעות חדשות (**הצגת התראות**, עמוד 93).

התראות בריאות ורווחה

בפני השעון, לחץ ממושכות על , ובחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **בריאות ורווחה**.

סיכום יומי: מופיע סיכום יומי של Body Battery שעות מספר לפני תחילת חלון השינה שלך. הסיכום היומי מספק תובנה שמראה כיצד הלחץ היומי והיסטוריית הפעילויות שלך השפיעו על רמת Body Battery שלך (**Body Battery**, עמוד 60).

התראות על מתח: קבלת התראות אחרי שתקופות של מתח גורמות לירידה ברמת Body Battery.

איפוס התראות: קבלת הודעה אחרי פרק זמן של רגיעה וההשפעה של על רמת Body Battery שלך.

התראות דופק חריג: קבלת התראה כאשר הדופק עולה על ערך יעד מוגדר או נופל ממנו (**הגדרת התראת דופק חריג**, עמוד 83).

Jet Lag Adviser: קבלת עצות לגבי תסמיני ג'ט לג לטיול, כגון המלצות שינה ופעילות גופנית (**שימוש ב-Jet Lag Adviser**, עמוד 76).

התראת תזונה: מזכירה להמשיך בתנועה (**התאמה אישית של התראות תנועה**, עמוד 84).

התראות יעד: קבלת התראה כשהגעת ליעד הצעדים היומי, מספר הקומות היומי, יעד הטיפוס ויעד העצמות השבועי בדקות.

הגדרת התראת דופק חריג

⚠️ זהירות

התכונה מציגה התראה רק כשהדופק עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, בהתאם לבחירת המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. התכונה אינה מודיעה כשהדופק יורד מהסף שנבחר במהלך חלון השינה שנבחר ומוגדר ביישום Garmin Connect. התכונה אינה מודיעה על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד למרפאה בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

תוכל לקבוע את ערך הסף של הדופק.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
 - 2 בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **בריאות ורווחה** > **התראות דופק חריג**.
 - 3 בחר **התראה גבוהה או התראה נמוכה**.
 - 4 קבע את ערך הסף של הדופק.
- בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך הסף תופיע הודעה על כך והשעון ירטוט.

Move Alert

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. אחרי שעה ללא פעילות, מופיעה הודעה. השעון גם מצפצף או רוטט אם צלילי השמע מופעלים ([הגדרות מערכת, עמוד 123](#)). באפשרותך להתאים אישית את התראת התנועה כך שתבוטל באמצעות הליכה או סוגי תנועה אחרים.

התאמה אישית של התראות תנועה



- 1 לחץ ממושכות על .
- 2 בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **בריאות ורווחה** > **התראת תזוזה** > **מופעל**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **סוג התראה** כדי להגדיר את ההתראה על בסיס צעדים או סוגי תנועה אחרים.
 - בחר **תנועות** כדי לאפשר תנועות בישיבה או תנועה חופשית כדי למחוק את ההתראה.
 - בחר **משך התנועה** כדי להגדיר מחיקה של ההתראה אחרי 30, 45 או 60 שניות.

דוח בוקר

השעון שלך מציג דוח בוקר על בסיס שעת ההתעוררות הרגילה שלך. גלול כדי להציג את הדוח, שכולל מידע על מזג האוויר, שינה, מצב השתנות הדופק, בלילה ועוד ([התאמה אישית של דוח הבוקר, עמוד 84](#)).

התאמה אישית של דוח הבוקר

הערה: אפשר להתאים אישית הגדרות אלה בשעון או בחשבון Garmin Connect שלך.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **הגדרות דוח** > **דוח בוקר**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להפעיל או להשבית את דוח הבוקר, בחר **הצג דוח**.
 - בחר **ערוך דוח** כדי להתאים אישית את הסדר והסוג של הנתונים שמופיעים בדוח הבוקר.
 - כדי לכתוב ולהוסיף הודעות מותאמות אישית לדוח הבוקר, בחר **הודעות יומיות מותאמות אישית** > **ערוך הודעות**.

דוח ערב

השעון מציג דוח ערב לפני שעת השינה שלך. גלול כדי להציג את הדוח, הכולל את הפרטים Body Battery שלך, האימון ומזג האוויר של מחר, המלצה למאמן שינה ועוד ([התאמה אישית של דוח הבוקר, עמוד 84](#)).

התאמה אישית של דוח הבוקר

הערה: אפשר להתאים אישית הגדרות אלה בשעון או בחשבון Garmin Connect שלך.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **הגדרות דוח** > **דוח ערב**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **הצג דוח** כדי להפעיל או להשבית את דוח הערב.
 - בחר **ערוך דוח** כדי להתאים אישית את הסדר והסוג של הנתונים שמופיעים בדוח הערב.
 - בחר **תזמון דוח** כדי לקבוע את משך הזמן בין הדוח לתחילת השינה שלך ([מצבי מיקוד, עמוד 99](#)).

הגדרת התראות שעה



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **.**
- 2 בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **התראות מערכת** > **שעה**.
- 3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת השקיעה בפועל, בחר **עד השקיעה** > **סטטוס** > **מופעל**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
- כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת הזריחה בפועל, בחר **עד הזריחה** > **סטטוס** > **מופעל**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
- כדי להגדיר התראה שתישמע כל שעה, בחר **מדי שעה** > **מופעל**.

הגדרת התראת סערה

⚠ אזהרה

התראה זו היא תכונת מידע ואינה מיועדת להיות המקור העיקרי למעקב אחר שינויים במזג האוויר. באחריותך לעיין בדיווחי מזג האוויר ובתנאי מזג האוויר, להישאר מודע לסביבתך ולהפעיל שיקול דעת, במיוחד בתקופות של מזג אוויר קשה. אם לא תציית לאזהרה זו, הדבר עלול להוביל לפציעות קשות או למוות.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **.**
 - 2 בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **התראות מערכת** > **ברומטר** > **התראת סופה**.
 - 3 בחר אפשרות:
- בחר **סטטוס** כדי להפעיל או לכבות את ההתראה.
 - בחר **כיוול מצפן** לעדכון הקצב של שינוי הלחץ הברומטרי שמפעיל התראת סופה.

הפעלת התראות על חיבור הטלפון

ניתן להגדיר את השעון כך שיתריע כאשר הטלפון המשוך שלך מתחבר ומתנתק באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **.**
- 2 בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **התראות מערכת** > **טלפון**.

הגדרות צלילים ורטט



בפני השעון, לחץ ממושכות על **.** ובחר **הגדרות השעון** > **צליל ורטט**. באפשרותך גם להתאים אישית את ההגדרות למצבים שונים, כגון שינה ופעילויות (**מצבי מיקוד**, **עמוד 99**).

עוצמת קול: השתקת כל הצלילים או כוונן עוצמת הקול של הרמקול.

צלילי התראה: מנגן צליל להתראות.

צלילי לחצנים: השמעת צליל בעת לחיצה על כפתור.

רטט: הגדרת רטט בשעון להתראות ולחיצות על כפתור.

הגדרות צג ובהירות

בפני השעון, לחץ ממושכות על , ובחר **הגדרות השעון** < **תצוגה ובהירות**. באפשרותך גם להתאים אישית את ההגדרות למצבים שונים, כגון שינה ופעילויות (**מצבי מיקוד**, **עמוד 99**).

בהירות: הגדרת רמת הבהירות של המסך.

תצוגה שמופעלת תמיד: הגדרת הנתונים בפני השעון שיישארו גלויים והנמכת הבהירות והרקע. אפשרות זו משפיעה על חיי הסוללה והתצוגה (**אודות צג AMOLED**, **עמוד 128**).

גודל טקסט: התאמת גודל הטקסט במסך.

החלפה לאדום: שינוי צבעי המסך לגוונים של אדום, ירוק או כתום, שמאפשרים להשתמש בשעון בתנאי תאורה חלשה ועוזרים לשמור על ראיית הלילה שלך.

התראת השכמה: מדליק את המסך כשמתקבלת בו הודעה או התראה.

מחוות השכמה: הפעלת המסך כשאתה מרים ומוריד את היד ומביט בפרק כף היד.

זמן קצוב: הגדרת משך הזמן שצריך לחלוף לפני כיבוי המסך.

מגע: הפעלת מסך המגע. ניתן לבחור באפשרות **מפה בלבד** כדי להפעיל את מסך המגע במסך המפות בלבד.

נעילת מגע: נעילת מסך המגע לאחר כיבוי המסך. כשהגדרה זו מופעלת, ניתן להחליק כלפי מטה כדי לבטל את נעילת מסך המגע.

קישוריות

תכונות הקישוריות זמינות בשעון כשאתה משייך אותו לטלפון תואם (**שיוך הטלפון שלך**, **עמוד 91**). תכונות נוספות זמינות כשאתה מחבר את השעון שלך לרשת Wi-Fi (**התחברות לרשת Wi-Fi**, **עמוד 95**).

חיישנים ואביזרים

לשעון Forerunner יש מספר חיישנים פנימיים וניתן לשייך חיישנים אלחוטיים נוספים לצורך הפעילויות שלך.

חיישנים אלחוטיים

ניתן לשייך את השעון ולהשתמש בו בחיישנים אלחוטיים באמצעות ANT+ או בטכנולוגיית Bluetooth (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 88). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 45). אם השעון הגיע עם חיישן, הם כבר משויכים.

לקבלת מידע על התאימות של חיישן Garmin ספציפי, לרכישה או להצגת המדריך למשתמש, עבור לדף buy.garmin.com של חיישן זה.

סוג חיישן	תיאור
חיישני מחבטים	ניתן להשתמש בחיישני מחבט גולף Approach כדי לעקוב באופן אוטומטי אחרי חבטות הגולף שלך, כולל המיקום, המרחק וסוג המחבט.
DogTrack	הגדרה זו מאפשרת לקבל נתונים מהתקן למעקב אחר כלבים תואם המוחזק ביד.
אופניים חשמליים	אפשר להשתמש בשעון היעד עם ה-eBike ולהציג נתוני אופניים, כגון מידע על סוללה וטווח במהלך הרכיבות.
תצוגה מורחבת	באפשרותך להשתמש במצב תצוגה מורחבת כדי לצפות במסכי נתונים בשעון Forerunner במחשב אופניים® Edge תואם בזמן רכיבה או טריאתלון.
מד דופק חיצוני	ניתן להשתמש בחיישן חיצוני, כמו מד דופק מסדרה HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ או HRM-Pro כדי להציג את נתוני הדופק במהלך הפעילויות שלך. מדי דופק מסוימים יכולים לאחסן נתונים או לספק נתוני ריצה מתקדמים (דינמיקת ריצה, עמוד 88) (עוצמת ריצה, עמוד 89).
התקן נעל	באפשרותך להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כשאתה במקום סגור או כשאתה ה-GPS חלש.
אוזניות	תוכל להשתמש באוזניות Bluetooth כדי להאזין למוסיקה שנטענה בשעון Forerunner שלך (חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 118).
inReach	הפונקציה המרוחקת inReach מאפשרת לך לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות שעון Forerunner (שימוש בשלט של inReach, עמוד 91).
פנסים	באפשרותך להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia כדי לשפר את המודעות המצבית. מצלמת פנס קדמי Varia מאפשרת לך גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים במהלך הרכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 90).
כוח	באפשרותך להשתמש במד הכוח Rally™ או Vector™ של דוושות האופניים כדי להציג את נתוני הכוח בשעון. באפשרותך לכוון את אזורי הכוח כך שיתאימו למטרות וליכולות שלך (הגדרת אזורי הכוח, עמוד 121), או להשתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כשאתה מגיע לאזור כוח מוגדר (הגדרת התראה, עמוד 49).
רדאר	באפשרותך להשתמש ברדאר אופניים לתצוגה אחורית Varia כדי לשפר את המודעות המצבית ולשלוח התראות על כלי רכב מתקרבים. בעזרת אור אחורי של מצלמת רדאר Varia, באפשרותך גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים בזמן רכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 90).
RD Pod	תוכל להשתמש ב-Running Dynamics Pod כדי לתעד נתוני דינמיקת ריצה ולהציג אותם בשעון שלך (דינמיקת ריצה, עמוד 88).
הילוכים	באפשרותך להשתמש בידיות הילוכים אלקטרוניות כדי להציג מידע על הילוכים במהלך רכיבה. השעון Forerunner מציג ערכי כווןון נוכחיים כשהחיישן נמצא במצב כווןון.
Shimano Di2	באפשרותך להשתמש בידיות הילוכים אלקטרוניות Shimano® Di2 כדי להציג מידע על הילוכים במהלך רכיבה. השעון Forerunner מציג ערכי כווןון נוכחיים כשהחיישן נמצא במצב כווןון.
מכשיר אימון חכם	תוכל להשתמש בשעון שלך עם מכשיר אימון חכם של אופניים למקום סגור כדי לבצע הדמיה של התנגדות בזמן נסיעה במסלול, רכיבה או אימון (שימוש בהתקן לאימון במקום סגור, עמוד 25).
מהירות/תנו' לדק'	באפשרותך לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים ולהציג את הנתונים במהלך הרכיבה. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל (גודל גלגל והיקף, עמוד 153).
Tempe	באפשרותך לחבר את חיישן הטמפרטורה tempe לרצועה מאובטחת או ללולאה כשהחיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא ישמש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

שיוך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שאתה מחבר חיישן אלחוטי לשעון באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שיוך בין השעון לחיישן. לאחר השיוך, השעון מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כשאתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה. לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר garmin.com/hrm_connection_types.

1 הרכב את מד הדופק, התקן את החיישן או לחץ על הכפתור כדי להעיר את החיישן.

הערה: עיין במדריך למשתמש של החיישן האלחוטי למידע על שיוך.

2 קרב את השעון לטווח של 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.

הערה: בעת השיוך, הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישנים אלחוטיים אחרים.

3 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

4 בחר באפשרות **הגדרות השעון** < **קישוריות** < **חיישנים ואביזרים** < **הוסף חדש**.

5 בחר אפשרות:

- בחר באפשרות **חפש את כל החיישנים**.
- בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר שיוך החיישן לשעון, מצב החיישן משתנה מהאפשרות מחפש לאפשרות מחובר. נתוני החיישן מופיעים בלולאת מסך הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 45).

קצב ומרחק הריצה באביזר הדופק

האביזרים מסדרות HRM 600, HRM-Fit ו-HRM-Pro-1 מחשבים את קצב הריצה והמרחק בהתאם לפרופיל המשתמש, והתנועה הנמדדת באמצעות החיישן בכל צעד. חיישן הדופק מציין את קצב הריצה והמרחק כאשר ה-GPS אינו זמין, כמו למשל במהלך ריצה על הליכון. באפשרותך להציג את קצב הריצה והמרחק בשעון Forerunner תואם כשאתה מחובר באמצעות ANT+ או באמצעות טכנולוגיית Bluetooth מאובטחת. ניתן גם להציג את אותם נתונים ביישומי אימון תואמים של צד שלישי.

הדיוק של הקצב והמרחק תשתפר בעת הכיול.

כיול אוטומטי: הגדרת ברירת המחדל של השעון שלך היא **כיול אוטומטי**. אביזר הדופק מבצע כיול בכל פעם שאתה רץ איתו בחוץ כשהוא מחובר לשעון Forerunner התואם שלך.

הערה: כיול אוטומטי לא פועל בפרופילים של פעילויות ריצה במקומות סגורים, בשבילים או בריצה בעצימות גבוהה (**עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה**, עמוד 88).

כיול ידני: תוכל לבחור **כיול ושומור** לאחר ריצה על ההליכון עם אביזר הסדרה המחובר (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 22).

עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה

- עדכן את Forerunner תוכנת השעון (**עדכוני מוצרים**, עמוד 131).
 - בצע כמה ריצות בחוץ עם GPS ועם האביזר המחובר מסדרה HRM-Fit, HRM 600, או HRM-Pro. חשוב שטווח הצעדים שלך בחוץ יתאים לטווח הצעדים שלך על ההליכון.
 - אם הריצה שלך כוללת מעבר בחול או בשלג עמוק, עבור אל הגדרות החיישן וכבה את **כיול אוטומטי**.
 - אם חיברת בעבר התקן נעל תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+, הגדר את מצב התקן הנעל ל**לכבוי**, או הסר אותו מרשימת החיישנים המחוברים.
 - בצע ריצה על ההליכון עם כיול ידני (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 22).
 - אם נראה שהכיול האוטומטי והידני אינם מדויקים, עבור אל הגדרות החיישן ובחר **HRM לקצב ולמרחק** < **אפס נתוני כיול**.
- הערה:** תוכל לנסות לכבות את **כיול אוטומטי**, ולאחר מכן לכייל שוב באופן ידני (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 22).

דינמיקת ריצה

דינמיקת ריצה היא מושג בזמן אמת על אופן הריצה שלך. שעון Forerunner כולל מד האצה לחישוב חמישה מדדים של אופן ריצה. כדי להציג את כל מדדי טופס הריצה, יש לשייך את Forerunner השעון שלך אל HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro או אביזר סדרה או אביזר ריצה דינמי אחר המודד את תנועת פלג הגוף העליון. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.

מטרי	סוג חיישן	תיאור
סיבובים לדקה	שעון או אביזר תואם	הקצב הוא מספר הצעדים לדקה. הוא מציג את סך כל הצעדים (שמאל וימין יחדיו).
אורך צעד	שעון או אביזר תואם	אורך הצעד הוא מרווח הצעידה בין פסיעת רגל אחת לפסיעה הבאה. הוא נמדד במטרים.
תנועה אנכית	שעון או אביזר תואם	התנועה האנכית היא הניתור שלך בכל מגע עם הקרקע בזמן הריצה. היא מציג את התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים.
יחס אנכי	שעון או אביזר תואם	יחס אנכי הוא היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד. הוא מוצג באחוזים. מספר נמוך יותר בדרך כלל מציין סגנון ריצה טוב יותר.
זמן המגע בקרקע	שעון או אביזר תואם	זמן המגע בקרקע הוא משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה. הוא נמדד באלפיות השנייה. הערה: מדדי המגע עם הקרקע אינו זמין בעת הליכה.
איזון זמן המגע בקרקע	אביזר תואם בלבד	איזון זמן המגע בקרקע מציג את האיזון ימין/שמאל של זמן המגע בקרקע במהלך הריצה. הוא מוצג באחוזים. לדוגמה, 2.53 עם חץ המצביע שמאלה או ימינה.
אובדן מהירות צעדים	HRM 600 בלבד	אובדן מהירות הצעדים הוא כמה אתה מאט כשכף הרגל נוגעת בקרקע בזמן ריצה. הוא נמדד בס"מ לשנייה. מספר נמוך יותר הוא טוב יותר בדרך כלל, כיוון שהוא מצביע על כך שיש לעשות פחות עבודת הנעה כדי להאיץ בחזרה. הערה: מדדי אובדן מהירות צעדים אינם זמינים בזמן הליכה.
אחוז אובדן מהירות הצעדים	HRM 600 בלבד	אובדן מהירות הצעדים הוא כמה אתה מאט כשכף הרגל נוגעת בקרקע כאחוז של מהירות הריצה. כך ניתן להסביר את אובדן מהירות הצעדים שבדרך כלל גדל עם מהירות ריצה גבוהה יותר.

עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה

נושא זה מספק עצות לשימוש באביזר דינמיקת ריצה תואם. אם האביזר אינו מחובר לשעון שלך, השעון עובר אוטומטית לדינמיקת ריצה המבוססת על פרק כף היד.

- ודא שיש לך אביזר דינמיקת ריצה, כמו HRM-Fit, HRM 600, או אביזר מסדרה HRM-Pro.
 - שייך מחדש את אביזר דינמיקת הריצה לשעון בהתאם להוראות.
 - אם אתה משתמש באביזר HRM 600, שייך אותו לשעון שלך באמצעות החיבור המאובטח של Bluetooth, ולא החיבור הפתוח. לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר garmin.com/hrm_connection_types.
 - אם אתה משתמש ב HRM-Fit או HRM-Pro אביזר סדרה, שייך אותו לשעון באמצעות טכנולוגיית ANT+, מאשר טכנולוגיית Bluetooth.
 - אם בתצוגת נתוני דינמיקת הריצה מופיעים רק אפסים, ודא שאתה מרכיב את האביזר שצידו הימני פונה כלפי מעלה.
- הערה:** חלק מהמדדים אינם מופיעים בזמן הליכה (*דינמיקת ריצה, עמוד 88*).

עוצמת ריצה

עוצמת הריצה של Garmin מחושבת באמצעות מידע שנמדד על דינמיקת הריצה, מסת הגוף של המשתמש, נתונים סביבתיים ונתונים של חיישנים אחרים. מדידת העוצמה מעריכה את כמות הכוח שהרץ מפעיל על פני הכביש, והיא מוצגת בוואטים. השימוש בעוצמת הריצה כמד מאמץ יכול להתאים לחלק מהרצים בצורה טובה יותר מאשר השימוש בקצב או בדופק. עוצמת הריצה משקפת את רמת המאמץ בצורה טובה יותר מהדופק. בנוסף, עוצמת הריצה משקפת את ההשפעה של עליות, ירידות והרוח – השפעות שלא נלקחות בחשבון במסגרת מדידת הקצב. כדי לקבל מידע נוסף, אפשר לבקר באתר garmin.com/performance-data/running.

ניתן למדוד עוצמת ריצה באמצעות אביזר תואם של דינמיקת ריצה או באמצעות חיישני השעון. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים של עוצמת הריצה כדי להציג את תפוקת העוצמה ולהתאים את האימון (*שדות נתונים, עמוד 135*). תוכל להגדיר את התראות העוצמה כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין (*התראות פעילות, עמוד 48*).

אזורי עוצמת ריצה דומים לאזורי כוח של רכיבה על אופניים. הערכים עבור האזוריים הם ערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך (*הגדרת אזורי הכוח, עמוד 121*).

בפני השעון, לחץ על  , בחר באפשרות **פעילויות**, בחר פעילות ריצה, לחץ על  , החר את הגדרות הפעילות, ובחר **עוצמת ריצה**.
סטטוס: מפעיל או משבית תיעוד של נתוני כוח ריצה של Garmin. באפשרותך להשתמש בהגדרה זו אם אתה מעדיף להשתמש בנתוני כוח ריצה של צד שלישי.

מקור: מאפשר לך לבחור באיזה התקן להשתמש לתיעוד נתוני כוח הריצה. האפשרות מצב חכם מזהה את אביזר דינמיקת הריצה, אם קיים, ומשתמשת בו באופן אוטומטי. אם אין אביזר מחובר, השעון משתמש בנתוני כוח ריצה המבוססים על קריאות מפרק כף היד.

לקחת בחשבון את הרוח: מפעיל או משבית את השימוש בנתוני רוח בעת חישוב כוח הריצה. נתוני רוח הם שילוב של נתוני מהירות, כיוון וברומטר מהשעון ונתוני הרוח הזמינים דרך הטלפון.

חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה

אביזר הדופק מסדרה HRM 600 HRM-Pro, ואביזרי הדופק HRM-Swim™ ו-HRM-Tri™ מתעדים נתוני דופק ומאחסנים אותם בזמן השחייה. כדי להציג את נתוני הדופק שלך להוסיף שדות של נתוני דופק (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 45).

הערה: נתוני חיישן דופק צמוד-חזה אינם גלויים בשעונים תואמים כאשר חיישן הדופק נמצא מתחת למים.

עליך להתחיל פעילות מתוזמנת בשעון המשוך כדי להציג נתוני דופק מאוחסנים במועד מאוחר יותר. במהלך מרווחי המנוחה כשאתה נמצא מחוץ למים, אביזר הדופק שולח את נתוני הדופק שלך לשעון. השעון שלך מוריד באופן אוטומטי נתוני דופק מאוחסנים בעת שמירת פעילות הבריכה המתוזמנת. אביזר הדופק חייב להיות מחוץ למים, פעיל ובטווח הפעילות של ההתקן (3 מ') בזמן הורדות נתונים. ניתן לסקור את נתוני הדופק בהיסטוריית השעון ובחשבון Garmin Connect שלך.

כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

שימוש בבקורות מצלמה של Varia

הודעה

ייתכן שתחומי שיפוט שונים אוסרים או מפקחים על תיעוד וידאו, שמע או תמונות, או שהם עשויים לחייב את כל הצדדים לדעת על התיעוד ולתת את הסכמתם. אתה נושא באחריות להכיר ולפעול בהתאם לחוקים, להתקנות ולהגבלות אחרות כלשהן בתחומי שיפוט שבהם אתה מתכנן להשתמש במכשיר זה.

כדי שתוכל להשתמש בפקדי המצלמה של Varia, עליך לשייך את האביזר לשעון שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים**, עמוד 88).

1 בחר אפשרות:

- הוסף את הפקד **בקורות המצלמה** לשעון שלך (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 55).
- הוסף את הפקד **בקורות המצלמה** לשעון שלך (**התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים**, עמוד 60).

2 מהפקד או מהמבט המהיר **בקורות המצלמה**, בחר באחת האפשרויות:

- בחר  < כדי להציג את הגדרות המצלמה.
- בחר  < כדי לתעד את הרכיבה.
- בחר  כדי לצלם תמונה.
- בחר  כדי לשמור סרטון.

השלט של inReach

הפונקציה המרוחקת inReach מאפשרת לך לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות השעון Forerunner שלך. עבור אל buy.garmin.com לקבלת מידע נוסף על התקנים תואמים.

שימוש בשלט של inReach

לפני שתוכל להשתמש בפונקציית השלט הרחוק של inReach, יש להוסיף את המבט המהיר של inReach לרשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 60).

1 הפעל את התקשורת הלוויינית inReach

2 בשעון Forerunner, לחץ על  בפני השעון כדי להציג את המבט המהיר inReach.

3 לחץ על  כי לחפש את התקשורת הלוויינית של inReach.

4 לחץ על  כדי לשייך את התקשורת הלוויינית של inReach.

5 לחץ על , ובחר אפשרות:

- כדי לשלוח הודעת SOS, בחר **שלח SOS**.

הערה: השתמש בפונקציית ה-SOS רק במקרי חירום אמיתיים.

- כדי לשלוח הודעת טקסט, בחר **הודעות** < **הודעה חדשה**, בחר את אנשי הקשר של ההודעה והזן את טקסט ההודעה או בחר אפשרות טקסט מהיר.

- כדי לשלוח הודעה מוגדרת מראש, בחר **הודעה מוכנה** ובחר הודעה מתוך הרשימה.

- כדי להציג את שעון העצר והמרחק שעברת במהלך פעילות כלשהי, בחר **מעקב**.

תכונות קישוריות של הטלפון

תכונות של קישוריות טלפון זמינות עבור שעון Forerunner כשאתה משייך אותו באמצעות היישום Garmin Connect (שיוך הטלפון שלך, עמוד 91).

- תכונות אפליקציה מאפליקציית Garmin Connect אפליקציית Connect IQ ועוד (יישומי טלפון ויישומי מחשב, עמוד 96)

- חלונות (מבטים מהירים, עמוד 56)

- תכונות תפריט פקדים (פקדים, עמוד 52)

- תכונות מעקב ובטיחות (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 114).

- אינטראקציות של הטלפון, כגון התראות (הפעלת הודעות מהטלפון, עמוד 93)

שיוך הטלפון שלך

כדי להשתמש בתכונות החיבור בשעון, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect ולא מהגדרות Bluetooth בטלפון.

1 בחר אפשרות:

- במהלך ההגדרה הראשונית בשעון, בחר  כאשר אתה מתבקש לבצע שיוך לטלפון.

- אם קודם דילגת על תהליך השיוך, לחץ לחיצה ארוכה על האפשרות  בפני השעון, ובחר באפשרות **הגדרות השעון** < **קישוריות** < **שייך את הטלפון**.

- אם ברצונך לשייך טלפון חדש, לחץ לחיצה ארוכה על האפשרות  בפני השעון, ובחר באפשרות **הגדרות השעון** < **קישוריות** < **טלפון** < **שייך את הטלפון**.

2 סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.

התקשרות מהיישום טלפון

הערה: תכונה זו זמינה רק אם השעון מחובר לטלפון תואם בעזרת טכנולוגיית Bluetooth.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר **טלפון**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לחייג למספר טלפון באמצעות לוח החיוג, בחר את , ובחר באפשרות .
 - כדי להתקשר למספר באנשי הקשר שלך, בחר באפשרות , בחר בשם איש הקשר, ובחר את מספר הטלפון (**הוספת אנשי קשר**, עמוד 115).
 - כדי להציג שיחות אחרונות שנעשו או התקבלו בשעון, החלק למעלה.
- הערה:** השעון אינו מסתנכרן עם רשימת השיחות האחרונות בטלפון שלך.
- 4 המתן בזמן שהשיחה מתחברת.
- 5 החלק כלפי מעלה כדי להציג את אפשרויות השיחה.
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי להשתיק את המיקרופון של השעון, בחר את .
 - כדי לכוון את עוצמת הקול של הרמקול בשעון, בחר .
 - כדי להעביר את השיחה מהשעון לטלפון המחובר, בחר .
- 7 בחר  כדי לסיים את השיחה.

שימוש בעוזר טלפוני

כדי להשתמש בעוזר הטלפוני, השעון שלך צריך להיות מחובר לטלפון תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth (**שיוך הטלפון שלך**, עמוד 91). עבור אל garmin.com/voicefunctionality לקבלת מידע נוסף על טלפונים תואמים. ניתן לתקשר עם העוזר הקולי בטלפון שלך באמצעות הרמקול והמיקרופון המובנים בשעון שלך. עבור אל garmin.com/voicefunctionality/tips לקבלת עצות לגבי הגדרת העוזר הטלפוני.

- 1 בחר אפשרות:
 - בפרצוף השעון, לחץ על .
 - לחץ ממושכות על .
- הערה:** אפשרות להתאים אישית את תפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 55).
- 2 בחר **עוזר טלפוני**.
- 3 כשאתה מחובר לעוזר הקולי בטלפון, מופיע . אמור פקודה, כמו *Call Mom* או *Send a text message*.
- הערה:** התקשורת עם העוזר הטלפוני היא קולית בלבד.

הפעלת הודעות מהטלפון

ניתן להתאים אישית את האופן שבו הודעות מהטלפון המשוך שלך יישמעו ויופיעו בשעון שלך במהלך שימוש רגיל.
הערה: באפשרותך להגדיר הודעות במהלך שינה או פעילויות בהגדרות של מצבי מיקוד (מצבי מיקוד, עמוד 99).



1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **קישוריות** > **טלפון** > **הודעות**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להפעיל הודעות מהטלפון, בחר **סטטוס** > **מופעל**.
- כדי להפעיל הודעות עבור שיחות טלפון, בחר **שיחות**, ובחר העדפות מצב, צליל ורטט.
- כדי להפעיל הודעות עבור הודעות טקסט, בחר **הודעות**, ובחר העדפות מצב, צליל ורטט.
- כדי להפעיל הודעות עבור יישומים בטלפון, בחר **אפליקציות**, ובחר העדפות מצב, צליל ורטט.
- select an app, and select an **אפליקציות** > **יישומים מחוברים**, To configure notifications for each phone app, select option.

הערה: You can manage app notifications in your phone settings. When your phone and watch receive a notification: list on your watch **יישומים מחוברים** from an app, the app appears in the

For Android™ phones, you can also use the Garmin Connect app to manage which app notifications appear on your watch. In the Garmin Connect app, you can select **הגדרות** > **התראות** > **התראות יישום**.

- כדי להסתיר את פרטי ההודעה עד לביצוע פעולה, בחר **פרטיות** ובחר אפשרות.
 - כדי לשנות את משך הזמן להצגת הודעות בשעון, בחר **זמן קצוב**.
 - כדי להוסיף חתימה לתשובותיך להודעת הטקסט של השעון, בחר **חתימה**.
- הערה:** תכונה זו זמינה רק בטלפונים תואמים של Android.

הצגת התראות

באפשרותך להציג את התראות הטלפון בשעון מכמה מיקומים בתפריט.

1 בחר אפשרות:

- מפני השעון, החלק כלפי מטה כדי להציג את מרכז ההתראות.
- בפני השעון, החלק למעלה כדי להציג את המבט המהיר של ההתראות.
- **עצה:** במבט מהיר, ניתן להחליק שמאלה כדי לסגור התראה.
- לחץ על  בפני השעון, ובחר באפשרות **הודעות** כדי להציג את יישום ההתראות.
- לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר באפשרות **הודעות** כדי להציג את בקרת ההתראות.

2 בחר התראה.

3 לחץ על  לאפשרויות נוספות.

4 גלול לתחילת ההתראות ובחר **מחיקת הכול** כדי לבטל את כל ההתראות.

קבלת שיחת טלפון נכנסת

כשאתה מקבל שיחת טלפון בטלפון המחובר, שעון Forerunner מציג את השם או את מספר הטלפון של המתקשר.

- כדי לקבל את השיחה, בחר .
 - כדי לדחות את השיחה, בחר .
 - כדי לדחות את השיחה ומיד לשלוח הודעת טקסט בתגובה, בחר **השב** ובחר הודעה מהרשימה.
- הערה:** כדי להגיב עם הודעת טקסט, עליך להיות מחובר לטלפון Android תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

מענה להודעת טקסט

הערה: תכונה זו זמינה רק בטלפונים תואמים של Android.

כאשר אתה מקבל הודעת טקסט בשעון שלך, באפשרותך לבחור הודעה מתוך רשימה כדי לשלוח תשובה מהירה. ניתן להתאים אישית את ההודעות ביישום Garmin Connect.

הערה: תכונה זו שולחת הודעות טקסט באמצעות הטלפון. ייתכן שיחולו ההגבלות והחיוכים הרגילים על הודעות טקסט, בהתאם לתוכנית הטלפון ולספק השירות. פנה לספק השירותים הסלולריים לקבלת מידע נוסף על חיוכים או על הגבלות שחלים על הודעות טקסט.

1 לחץ על  בפני השעון, כדי לצפות במרכז ההודעות.

2 בחר התראה על הודעת טקסט.

3 לחץ על .

4 בחר **השב**.

5 בחר הודעה מתוך הרשימה.

הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת SMS.

השבתת חיבור Bluetooth לטלפון

ניתן להשבית את החיבור לטלפון Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 55**).

1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר  כדי לכבות את Bluetooth חיבור הטלפון לשעון Forerunner שלך.

קרא את המדריך למשתמש של הטלפון שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה של Bluetooth בטלפון.

הפעלה וכיבוי של התראות 'חפש את הטלפון שלי'

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר באפשרות **הגדרות השעון > קישוריות > טלפון > התראות 'חפש את הטלפון שלי'**.

מציאת טלפון שאבד במהלך פעילות GPS

שעון Forerunner מאחסן באופן אוטומטי מיקום GPS כאשר טלפון משויך מתנתק במהלך פעילות GPS. ניתן להיעזר בתכונה זו כדי למצוא טלפון שאבד במהלך פעילות.

1 התחל פעילות GPS.

2 אחרי שמתקבלת בקשה לנווט למיקום הידוע האחרון של ההתקן, בחר .

3 נווט למיקום במפה (**שמירה של מיקום במפה או ניווט אליו, עמוד 106**).

4 לחץ על  כדי להציג מצפן שמצביע למיקום (אופציונלי).

5 כשהשעון נמצא בטווח Bluetooth מהטלפון, עוצמת האות של Bluetooth מופיעה במסך. עוצמת האות גוברת ככל שמתקרבים לטלפון.

Wi-Fi תכונות קישוריות

הפעילות מועלית לחשבון Garmin Connect: שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

תוכן שמע: מאפשר לך לסנכרן תוכן שמע מספקי צד שלישי.

עדכוני מסלולים: מאפשר לך להוריד ולהתקין עדכוני מסלול גולף.

הורדות מפה: מאפשר לך להוריד ולהתקין מפות.

עדכוני תוכנה: תוכל להוריד ולהתקין את התוכנה העדכנית.

אימונים ותוכניות אימונים: באפשרותך לחפש ולבחור אימונים ותוכניות אימונים בחשבון ה-Garmin Connect שלך. בפעם הבאה שלשעון שלך יהיה חיבור Wi-Fi, הקבצים יישלחו לשעון שלך.

התחברות לרשת Wi-Fi

עליך לחבר את השעון שלך ליישום Garmin Connect בטלפון שלך או ליישום Garmin Express™ לפני שתוכל להתחבר לרשת Wi-Fi.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על
 - 2 בחר באפשרות הגדרות השעון < קישוריות < Wi-Fi < הרשתות שלי < חפש רשתות.
מציג רשימה של רשתות Wi-Fi קרובות.
 - 3 בחר רשת.
 - 4 במידת הצורך, הזן את הסיסמה עבור הרשת.
- השעון מתחבר לרשת והרשת נוספת לרשימת הרשתות השמורות. השעון מתחבר מחדש לרשת זו באופן אוטומטי כאשר הוא נמצא בטווח.

Garmin Share

הודעה

זו אחריותך להפעיל שיקול דעת בעת שיתוף מידע עם אחרים. ודא תמיד שאתה מכיר את האדם שאתה משתף איתו את המידע, ושהשיתוף לא גורם לך לתחושת אי-נוחות.

התכונה Garmin Share מאפשרת שימוש בטכנולוגיית Bluetooth כדי לשתף את נתוניך באופן אלחוטי עם התקני Garmin תואמים אחרים. הודות לתכונה Garmin Share שמפעילה ומתאימה להתקני Garmin שנמצאים באותו טווח, באפשרותך לבחור מיקומים שמורים, מסלולים ואימונים להעברה להתקן אחר באמצעות חיבור ישיר ומאובטח בין התקן להתקן, ללא צורך בטלפון או בקישוריות של Wi-Fi.

שיתוף נתונים עם Garmin Share

- לפני שתוכל להשתמש בתכונה, יש לוודא ששני המכשירים התואמים כוללים טכנולוגיית Bluetooth, והם חייבים להיות בטווח של 3 מטרים (10 רגל) אחד מהשני. כשתבקש, עליך גם להסכים לשתף את הנתונים עם התקני Garmin אחרים באמצעות Garmin Share.
- השעון Forerunner יכול לשלוח ולקבל נתונים כשהוא מתחבר להתקן Garmin תואם אחר (**קבלת נתונים עם Garmin Share**, עמוד 95). באפשרותך גם להעביר את הנתונים בין מכשירים שונים. למשל, באפשרותך לשתף מסלול מועדף ממחשב האופניים של Edge לשעון של Garmin התואם.



- 1 בפני השעון, לחץ על
- 2 בחר Garmin Share < שתף.
- 3 בחר קטגוריה, ובחר פריט אחד.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר שתף.
 - בחר הוסף עוד < שתף כדי לבחור יותר מפריט אחד לשיתוף.
- 5 המתן בזמן שההתקן מאתר התקנים תואמים.
- 6 בחר מכשיר.
- 7 ודא שקוד ה-PIN של 6 הספרות מתאים לשני ההתקנים, ובחר .
- 8 המתן בזמן שההתקנים מעבירים את הנתונים.
- 9 בחר באפשרות שתף שוב כדי לשתף את אותם הפריטים עם משתמש אחר (אופציונלי).
- 10 בחר סיום.

קבלת נתונים עם Garmin Share

- לפני שתוכל להשתמש בתכונה, יש לוודא ששני המכשירים התואמים כוללים טכנולוגיית Bluetooth, והם חייבים להיות בטווח של 3 מטרים (10 רגל) אחד מהשני. כשתבקש, עליך גם להסכים לשתף את הנתונים עם התקני Garmin אחרים באמצעות Garmin Share.



- 1 בפני השעון, לחץ על
- 2 בחר Garmin Share.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר התקנים תואמים בטווח.
- 4 בחר .
- 5 ודא שקוד ה-PIN של 6 הספרות מתאים לשני ההתקנים, ובחר .
- 6 המתן בזמן שההתקנים מעבירים את הנתונים.
- 7 בחר סיום.

הגדרות Garmin Share

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **הגדרות השעון > קישוריות > Garmin Share**.

סטטוס: ההגדרה מאפשרת לשעות לשלוח ולקבל פריטים באמצעות Garmin Share.

שכח מכשירים: ההגדרה מסירה כל ההתקנים שהשעון שיתף איתם פריטים בעבר.

יישומי טלפון ויישומי מחשב

באפשרותך לחבר את השעון למגוון יישומים לטלפון ולמחשב Garmin באמצעות אותו חשבון Garmin.

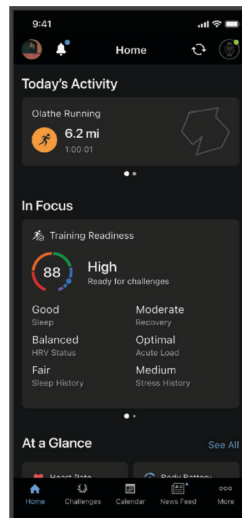
Garmin Connect

באפשרותך להיות בקשר עם חבריך ב-Garmin Connect. Garmin Connect מעניק לך כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח, לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, טריאטלונים ועוד. כדי להירשם לחשבון ללא תשלום, באפשרותך להוריד את היישום מחנות היישומים בטלפון שלך (garmin.com/connectapp) או לעבור לאתר connect.garmin.com.

שמור את הפעילויות שלך: לאחר שתסיים פעילות ותשמור אותה בשעון, תוכל להעלות אותה לחשבון Garmin Connect ולשמור אותה לפרק זמן ארוך ככל שתרצה.

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג פרטים נוספים על הפעילות שלך, כולל זמן, מרחק, גובה, דופק, שריפת קלוריות, תנועות לדקה, דינמיקת ריצה, תצוגת מפה כוללת, טבלאות קצב ומהירות ודוחות בהתאמה אישית.

הערה: לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.



תכנן את האימון: ניתן לבחור יעד כושר ולטעון את אחת מתוכניות האימונים היום-יומיות.

עקוב אחרי ההתקדמות שלך: באפשרותך לעקוב אחרי הצעדים היומיים, להצטרף לתחרות ידידותית עם האנשים שאיתם אתה בקשר ולהגיע ליעדים שלך.

שתף את הפעילויות שלך: באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או לשתף קישורים לפעילויות שלך.

נהל את ההגדרות שלך: באפשרותך להתאים את הגדרות השעון והמשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

Garmin Connect + מינוי

ניתן לשפר את הנתונים, החיבורים והאימונים הזמינים בחשבון Garmin Connect שלך באמצעות מינוי ל-Garmin Connect+. כדי להירשם, באפשרותך להוריד את היישום Garmin Connect מחנות האפליקציות שבטלפון שלך, או לעבור אל connect.garmin.com.

בינה אקטיבית (AI): קבל תובנות באמצעות בינה מלאכותית על הנתונים והפעילויות שלך, כולל תזונה.

+LiveTrack: שלח הודעות טקסט של LiveTrack, קבל דף פרופיל מותאם אישית וצפה בהפעלות קודמות של LiveTrack.

עקוב אחר Garmin Trails: קבל גישה למסלולי שטח ולמסלולים המומלצים על ידי מאגרי המידע של Garmin ומשתמשים אחרים ב-Garmin, עם תמונות, דירוגים, דוחות טיול ועוד.

עקוב אחר פעילויות פנים מבניות: צפה בנתוני הפעילות והאימונים הפנים מבניים שלך בזמן אמת, כדי להתאים את הביצועים שלך במהלך הפעילות.

לוח מחוונים לביצועים: הצג את נתוני האימון כפי שנוח לך בתרשימים ובגרפים מותאמים אישית, כולל מדדי תזונה.

תכונות חברתיות: קבל גישה לתגים בלעדיים, אתגרי תגים ונקודות כפולות עבור אתגרים. באפשרותך לעדכן את אוטאר הפרופיל שלך עם מסגרות בהתאמה אישית.

שימוש ביישום Garmin Connect

לאחר שיוך השעון לטלפון שלך ([שיוך הטלפון שלך](#), עמוד 91), ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להעלות את כל נתוני הפעילויות שלך לחשבון Garmin Connect.

1 ודא שהיישום Garmin Connect מופעל בטלפון.

2 קרב את השעון למרחק של עד 10 מ' (30 רגל) מהטלפון.

השעון מסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect ועם חשבון Garmin Connect שלך באופן אוטומטי.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת השעון באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את השעון לטלפון תואם ([שיוך הטלפון שלך](#), עמוד 91).

סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect ([שימוש ביישום Garmin Connect](#), עמוד 97).

כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון לשעון שלך.

מצב אימונים מאוחד

בעת שימוש ביותר מהתקן Garmin אחד עם חשבון Garmin Connect שלך, תוכל לבחור איזה התקן הוא מקור הנתונים העיקרי לשימוש יומי ולמטרות אימונים.

ביישום Garmin Connect, בחר > הגדרות.

התקן אימונים ראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי אימון כגון מצב האימון ומוקד העומס.

הלביש הראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי בריאות יומיומיים כגון צעדים ושינה. בדרך כלל זה אמור להיות השעון שאתה עונד.

עצה: לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לבצע סנכרון לעתים קרובות עם חשבון Garmin Connect שלך.

סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

אתה יכול לסנכרן פעילויות ומדידות ביצועים ממכשירי Garmin אחרים לשעון Forerunner באמצעות חשבון Garmin Connect. הסנכרון מאפשר לשעון לשקף באופן מדויק יותר את האימונים ואת הכושר הגופני שלך. לדוגמה, באפשרותך לתעד רכיבה באמצעות מחשב אופניים Edge, ולצפות בפרטי הפעילות ובזמן ההתאוששות בשעון Forerunner.

סנכרן את שעון Forerunner ומכשירי Garmin נוספים בחשבון Garmin Connect.

עצה: ניתן להגדיר מכשיר אימונים ראשי ומכשיר לביש ראשי ביישום Garmin Connect ([מצב אימונים מאוחד](#), עמוד 97).

פעילויות ומדידות ביצועים אחרונות ממכשירי Garmin מופיעות בשעון Forerunner.

שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

היישום Garmin Express מחבר את השעון אל חשבון Garmin Connect שלך באמצעות מחשב. באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express להעלאת נתוני הפעילות שלך לחשבון Garmin Connect ולשליחת נתונים, כמו אימונים ותוכניות אימונים, מהאתר של Garmin Connect לשעון. תוכל להוסיף מוזיקה לשעון שלך ([הורדת תוכן שמע אישי](#), עמוד 117). באפשרותך גם להתקין עדכוני תוכנה לשעון ולנהל את יישומי Connect IQ שלך.

1 ניתן לחבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB.

2 עבור לכתובת garmin.com/express.

3 הורד והתקן את היישום Garmin Express.

4 פתח את היישום Garmin Express ובחר **הוסף התקן**.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, דרוש לך חשבון Garmin Connect, ועליך להוריד את היישום Garmin Express.

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
 - 2 בצע את ההוראות שעל המסך.
 - 3 אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.
- הערה:** אם כבר הגדרת את ההתקן באמצעות קישוריות Wi-Fi, Garmin Connect, יכול להוריד להתקן עדכוני תוכנה זמינים באופן אוטומטי כאשר הוא מתחבר באמצעות Wi-Fi.

סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 55).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את תפריט הפקדים.
- 2 בחר סנכרון.

התחבר לתכונות IQ

אתה יכול להוסיף לשעון יישומי Connect IQ מבטים, ספקי מוזיקה, פנים של שעונים ועוד באמצעות חנות Connect IQ בשעון או בטלפון (garmin.com/connectiqapp).

פרצופי שעון: התאם אישית את המראה של השעון.

אפליקציות להתקן: מוסיפים תכונות אינטראקטיביות לשעון שלך, כגון מבטים מהירים וסוגים חדשים של פעילות שטח וכושר.

שדות נתונים: הורד שדות נתונים חדשים להצגת נתוני חיישן, פעילות והיסטוריה בדרכים חדשות. ניתן להוסיף שדות נתונים של Connect IQ לתכונות מובנות ולדפים מובנים.

מוזיקה: הוסף ספקי מוזיקה לשעון שלך.

הורדת תכונות של Connect IQ

כדי שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, עליך לשייך את השעון Forerunner לטלפון (שייך הטלפון שלך, עמוד 91).

- 1 מחנות היישומים בטלפון שלך, התקן ופתח את היישום Connect IQ.
- 2 במידת הצורך, בחר את השעון שלך.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

- 1 חבר את השעון למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור אל הכתובת apps.garmin.com, והיכנס.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

Garmin Explore™

אתר האינטרנט והיישום של Garmin Explore מאפשרים לך ליצור מסלולים, נקודות ציון ואוספים, לתכנן נסיעות, לסנכרן מסלולים, להעלות פעילויות ולהשתמש באחסון בענן. הם מציעים תכנון מתקדם הן באופן מקוון והן באופן לא מקוון, ומאפשרים לך לשתף ולסנכרן נתונים עם התקן Garmin התואם שלך. באפשרותך להשתמש ביישום כדי להוריד מפות לגישה לא מקוונת וכך לנווט לכל מקום, מבלי להשתמש בשירות הסולרי שלך.

באפשרותך להוריד את היישום Garmin Explore מחנות היישומים בטלפון (garmin.com/exploreapp), או לעבור אל הכתובת explore.garmin.com.

⚠️ אזהרה

תכונות inReach של היישום Garmin Messenger בטלפון, כולל SOS, מעקב ו-מזג אוויר של inReach™, לא זמינות בלי מכשיר inReach מחובר ותוכנית שירות פעילה של inReach. בדוק תמיד את האפליקציה בחוץ לפני שתשתמש בה בטיול.

⚠️ זהירות

אין להסתמך באופן בלעדי על תכונות העברת ההודעות שאינן מבוססות לוויין של היישום Garmin Messenger בטלפון בתור שיטה עיקרית לקבלת סיוע בשעת חירום.

הודעה

היישום פועל באמצעות האינטרנט (תוך שימוש בחיבור אלחוטי או בנתונים סלולריים בטלפון) וגם ברשת הלוויין. אם אתה משתמש בנתונים סלולריים, בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, והוא צריך להיות באזור כיסוי רשת שנתונים זמינים בו. אם אתה באזור שאין בו כיסוי רשת, צריכה להיות לך תוכנית שירות פעילה של inReach עבור המכשיר שלך כדי להשתמש ברשת הלוויינית.

באפשרות להשתמש ביישום כדי לשלוח הודעות למשתמשים אחרים ביישום Garmin Messenger כולל חברים ובני משפחה ללא התקני Garmin. כל אחד יכול להוריד את היישום ולחבר את הטלפון, וליצור קשר עם משתמשים אחרים ביישום דרך האינטרנט (אין צורך בהתחברות). בנוסף, משתמשים ביישום יכולים ליצור שרשרי הודעות קבוצתיות עם מספרי טלפון אחרים לשליחת הודעות SMS. חברים חדשים שנוספו להודעה הקבוצתית יכולים להוריד את היישום כדי לראות מה אומרים אחרים.

הודעות שנשלחות באמצעות חיבור אלחוטי או נתונים סלולריים בטלפון שלך אינן כרוכות בחיובים בגין נתונים או בחיובים נוספים בתוכנית השירות של inReach. הודעות שהתקבלו עלולות לגרום חיובים אם היו ניסיונות לשלוח הודעות ברשת הלוויין ובאינטרנט במקביל. תעריפי הודעות טקסט רגילות חלים על תוכנית הנתונים הסלולריים.

באפשרותך להוריד את היישום Garmin Messenger מחנות היישומים בטלפון (garmin.com/messengerapp).

יישום Garmin Golf™

היישום Garmin Golf מאפשר לך להעלות כרטיסי ניקוד מהתקן Forerunner כדי להציג נתונים סטטיסטיים מפורטים וניתוחי חבטות. שחקני גולף יכולים להתחרות אחד בשני במסלולים שונים באמצעות היישום Garmin Golf. ליותר מ-43,000 מסלולים יש לוחות תוצאות שכל אחד יכול להצטרף אליהם. ניתן להגדיר אירוע טורניר ולהזמין שחקנים להתחרות. עם חברות Garmin Golf, תוכל להציג נתוני קווי מתאר של גרין בטלפון ובהתקן Forerunner.

היישום Garmin Golf מסנכרן את הנתונים שלך עם חשבון Garmin Connect שלך. באפשרותך להוריד את היישום Garmin Golf מחנות היישומים בטלפון שלך (garmin.com/golfapp).

מצבי מיקוד

מצבי מיקוד מתאימים את הגדרות השעון וההתנהגות למצבים שונים, כגון שינה ופעילויות. כשאתה משנה את ההגדרות כשמצב מיקוד מופעל, ההגדרות מתעדכנות לאותו מצב מיקוד בלבד.

התאמה אישית של מצב מיקוד בברירת מחדל



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על
 - 2 בחר הגדרות השעון > מצבי מיקוד.
 - 3 בחר מצב מיקוד.
 - 4 בחר אפשרות:
- הערה:** לא כל האפשרויות זמינות לכל מצבי המיקוד.
- בחר באפשרות **סטטוס** כדי להפעיל או לכבות את מצב המיקוד.
 - בחר **לוח זמנים** כדי להגדיר את לוח הזמנים.
 - בחר **פרצוף שעון** כדי לשנות את פני השעון.
 - בחר באפשרות **לויינים** כדי להגדיר את מערכות הלוויין GNSS לשימוש בכל הפעילויות.
- עצה:** באפשרותך להתאים אישית את ההגדרה של **לויינים** לפעילויות בודדות (**הגדרות של פעילות**, עמוד 46).
- בחר באפשרות **התראות קוליות** כדי להפעיל התראות קוליות במהלך פעילויות (**הפעלת התראות קוליות במהלך פעילות**, עמוד 49).
 - בסעיף **הודעות והתראות**, בחר אפשרות להגדרת התראות בטלפון, התראות בריאות ואיכות חיים או התראות מערכת (**הגדרות של הודעות והתראות**, עמוד 83).
 - בסעיף **צליל ורטט**, בחר אפשרות להגדרת צלילי התראה והגדרות רטט (**הגדרות צלילים ורטט**, עמוד 85).
 - בסעיף **תצוגה ובהירות**, בחר אפשרות כדי להגדיר את הגדרות המסך (**הגדרות צג ובהירות**, עמוד 86).
 - כדי להוסיף התאמות אישיות נוספות, בחר **הוספה**.
 - כדי להסיר את מצב המיקוד, בחר **מחיקת המיקוד**.
 - כדי לשחזר את הגדרות ברירת המחדל, בחר **ברירות מחדל**.

יצירת מצב מיקוד מותאם אישית



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על
 - 2 בחר הגדרות השעון > מצבי מיקוד > **הוספה**.
 - 3 בחר אפשרות:
- בחר **רגיל** כדי ליצור מצב מיקוד מותאם אישית שניתן יהיה להשתמש בו בכל שלב.
 - בחר **פעילות** כדי להגדיר מצב מיקוד שמיועד לפעילות מסוימת.
- 4 הזן את השם של מצב ומיקוד ובחר
 - 5 בחר סמל וצבע.
 - 6 בחר את מצב המיקוד המותאם אישית החדש.
 - 7 בחר אפשרות:
- הערה:** לא כל האפשרויות זמינות למצבי מיקוד מסוג רגיל וגם למצבי מיקוד מסוג פעילות.
- בחר **סטטוס** כדי להפעיל או להשבית מצב מיקוד מותאם אישית.
 - בחר **לוח זמנים** כדי להגדיר את לוח הזמנים.
 - בחר **הפעלה אוטומטית** כדי לבחור איזו פעילות תגרום להפעלה של מצב מיקוד מותאם אישית שמיועד לפעילות מסוימת.
 - בחר **שם** כדי לערוך את השם של מצב מיקוד מותאם אישית.
 - בחר **סמל** כדי לערוך את הסמל והצבע של מצב מיקוד מותאם אישית.
 - בחר **הוספה > הודעות והתראות** כדי להגדיר את ההודעות ואת ההתראות בטלפון ובשעון (**הגדרות של הודעות והתראות**, עמוד 83).
 - בחר **הוספה > צליל ורטט** כדי לקבוע את הגדרות הטונים, עוצמת הקול והרטט (**הגדרות צלילים ורטט**, עמוד 85).
 - בחר **הוספה > תצוגה ובהירות** כדי לקבוע את הגדרות המסך (**הגדרות צג ובהירות**, עמוד 86).
- 8 בחר **סיום**.

הגדרות בריאות ואיכות חיים

בפני השעון, לחץ לחיצ ממושכת על , ובחר **הגדרות השעון** > **בריאות ורווחה**.

צמיד חיישן דופק: התאמה אישית של הגדרות צמיד חיישן הדופק (**הגדרות צמיד חיישן דופק**, עמוד 102).

אוקסימטר דופק: הגדרת המצב של אוקסימטר דופק (**הגדרות המצב של אוקסימטר דופק**, עמוד 104).

Move IQ: הפעלת אירועי Move IQ®. כאשר התנועות שלך תואמות לדפוסי אימון מוכרים, התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי את האירוע ומציגה אותו בציר הזמן. אירועי Move IQ מציגים את סוג הפעילות ואת משך הפעילות, אבל הפרטים הללו לא מופיעים ברשימת הפעילויות או בהגנת החדשות. להרחבת הפירוט ולשיפור הדיוק, ניתן להקליט פעילות עם מעקב זמן בהתקן.

צמיד חיישן דופק

לשעון שלך יש חיישן דופק בפרק כף היד, ובאפשרותך לצפות בנתוני הדופק שלך במבט המהיר של הדופק (**הצגת מבטים מהירים**, עמוד 59). השעון תואם גם לחיישני דופק צמודי חזה. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה בעת תחילת פעילות, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

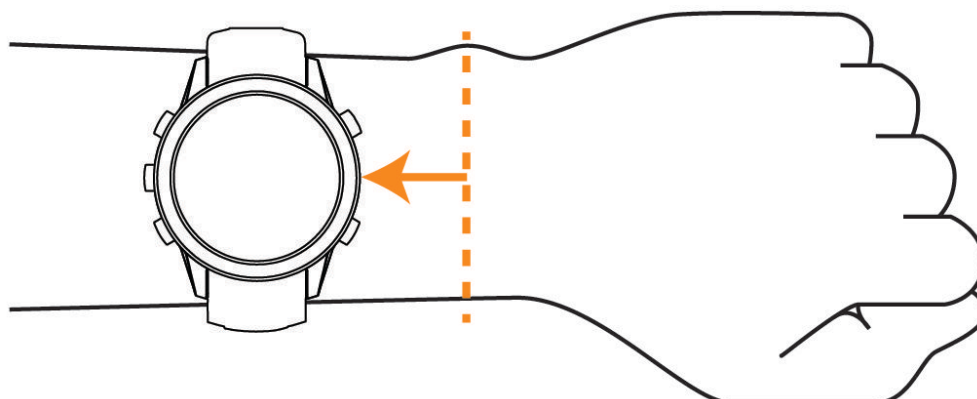
ענידת השעון

⚠️ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד יתר על המידה. למידע נוסף, היכנס לאתר garmin.com/fitandcare.

• לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.

הערה: השעון צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שהשעון לא זז בזמן הריצה או האימון. לקבלת קריאות אוקסימטר דופק, עליך להישאר ללא תנועה.



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

- ראה **עצות לנתוני דופק לא סדיר**, עמוד 102 לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר**, עמוד 104.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת garmin.com/fitandcare.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
 - הימנע ממריחת קרם נגד שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
 - הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב השעון.
 - לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
 - ההמתן עד שהסמל  רציף לפני התחלת הפעילות.
 - השלם חימום של 5 עד 10 דקות וקבל קריאה של הדופק לפני תחילת הפעילות.
- הערה:** בתנאי מזג אוויר קר, בצע את החימום בתוך מבנה.
- שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.

הגדרות צמיד חיישן דופק

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **הגדרות השעון** > **בריאות ורווחה** > **צמיד חיישן דופק**.

סטטוס: מפעיל את צמיד חיישן הדופק. ערך ברירת המחדל הוא אוטומטי, שמשמש אוטומטית בצמיד חיישן הדופק, אלא אם אתה משייך חיישן דופק חיצוני.

הערה: השבתת צמיד חיישן הדופק משביתה גם את צמיד חיישן אוקסימטר הדופק. ניתן לבצע קריאה ידנית מהמבט המהיר של אוקסימטר הדופק.

החלפת מקור: בוחר את המקור הטוב ביותר לנתוני דופק כשאתה עונד את השעון וגם מד דופק חיצוני. לקבלת מידע נוסף היכנס לאתר www.garmin.com/dynamicsourceswitching.

שדר דופק: שידור נתוני הדופק להתקן מותאם (**שידור נתוני דופק**, עמוד 102).

שידור נתוני דופק

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהשעון ולהציג אותם בהתקנים משויכים. שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

עצה: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות הפעילות כדי לשדר את נתוני הדופק שלך באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות (**הגדרות של פעילות**, עמוד 46). לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק להתקן Edge בזמן רכיבה על אופניים.

בחר אפשרות:

1. לחץ ממושכות על , ובחר **הגדרות השעון** > **בריאות ורווחה** > **צמיד חיישן דופק** > **שדר דופק**.

. לחץ לחיצה ארוכה על  כדי לפתוח את תפריט הפקדים ובחר .

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 55).

2. לחץ על .

השעון מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך.

3. שייך את השעון להתקן תואם.

הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.

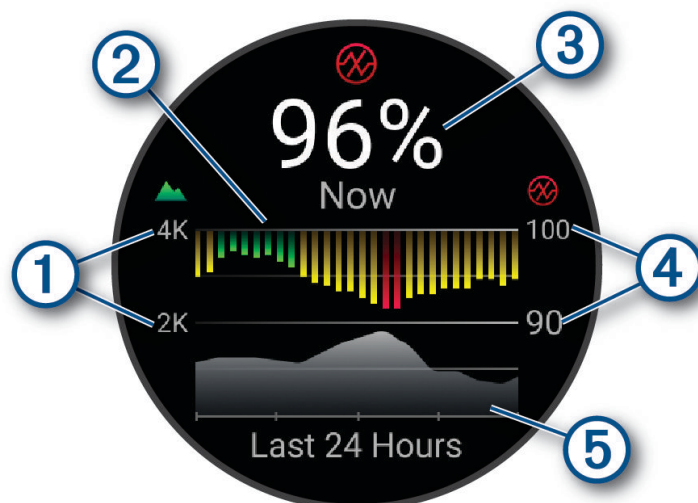
4. לחץ על  כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק שלך.

אוקסימטר דופק

השעון כולל אוקסימטר דופק המיועד לפרק כף יד למדידת רוויית החמצן הפריפריאלית בדם שלך (SpO2). ככל שעולים בגובה, רמת החמצן בדם יכולה לרדת. מידע על רוויית החמצן יכול לעזור לך להבין כיצד הגוף שלך מסתגל לגובה רב, עבור ענפי ספורט אלפיני ומשלחות.. כדי להתחיל מדידת אוקסימטר דופק באופן ידני יש להציג את המבט המהיר של אוקסימטר הדופק (**קבלת קריאות אוקסימטר דופק**, עמוד 103). ניתן גם להפעיל קריאות לאורך כל היום (**הגדרת המצב של אוקסימטר דופק**, עמוד 104). כשאתה מציג את המבט המהיר של אוקסימטר הדופק בזמן שאינך זז, השעון מנתח את רוויית החמצן שלך ואת הגובה שלך. פרופיל הגובה עוזר לקבוע כיצד קריאות אוקסימטר הדופק שלך משתנות, ביחס לגובה שלך.

בשעון, קריאת אוקסימטר הדופק שלך מופיעה כאחוזי רוויית חמצן וצבע על-גבי הגרף. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy



1	סולם הגובה.
2	גרף של קריאות רוויית חמצן ממוצעת במשך 24 השעות האחרונות.
3	קריאת רוויית החמצן העדכנית ביותר שלך.
4	סולם האחוזים של רוויית החמצן.
5	גרף של קריאות הגובה שלך במשך 24 השעות האחרונות.

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת החלונית 'אוקסימטר דופק'. החלונית מציגה את אחוזי רוויית החמצן בדם העדכניים ביותר שלך, גרף של קריאות ממוצעות שעתיות במשך 24 השעות האחרונות וגרף של הגובה שלך במשך 24 השעות האחרונות. **הערה:** בפעם הראשונה שאתה מציג את החלונית 'אוקסימטר דופק', השעון חייב להשיג אותות לוויין כדי לקבוע את הגובה שלך. עליך לצאת החוצה ולהמתין בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

- 1 כשאתה יושב או לא פעיל, לחץ על  מפני השעון כדי לראות מבט מהיר של אוקסימטר הדופק.
- 2 לחץ על  כדי להציג פרטי חלונית ולהתחיל קריאה של אוקסימטר הדופק.
- 3 אל תזוז למשך עד 30 שניות.

הערה: אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, תופיע הודעה במקום אחוזים. לאחר כמה דקות של חוסר פעילות, תוכל לבדוק זאת שוב. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.

- 4 לחץ על  כדי להציג גרף של קריאות אוקסימטר הדופק שלך במשך שבעת הימים האחרונים.

הגדרת המצב של אוקסימטר דופק



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **1**.
- 2 בחר **הגדרות השעון > בריאות ורווחה > אוקסימטר דופק**.
- 3 בחר אפשרות:

- כדי להפעיל מדידות בזמן חוסר פעילות במהלך היום, בחר **כל היום**.
- **הערה:** הפעלת מצב מעקב **כל היום** מקצרת את חיי הסוללה.
- כדי להפעיל מדידות מתמשכות במהלך השינה, בחר **במהלך שינה**.
- **הערה:** תנחוות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO2.
- כדי לכבות מדידות אוטומטיות, בחר **לפי דרישה**.

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

- אם נתוני אוקסימטר הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- אל תזוז בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
 - לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
 - החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
 - השתמש ברצועת ניילון או סיליקון.
 - נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
 - הימנע ממריחת קרם נגד שיוזף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
 - הימנע משריטת החיישן האופטי הנמצא בגב השעון.
 - שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.

יעד אוטומטי

ההתקן שלך יוצר באופן אוטומטי יעד צעידה יומי, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כאשר תזוז במהלך היום, ההתקן יציג את ההתקדמות שלך לקראת היעד היומי.

אם אתה בוחר שלא להשתמש בתכונת היעד האוטומטי, תוכל להגדיר יעד צעידה מותאם אישית בחשבון Garmin Connect שלך.

דקות פעילות אינטנסיבית

כדי לשפר את בריאותך, ארגונים כגון ארגון הבריאות העולמי ממליצים על 150 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות מתונה, כגון הליכה מהירה, או על 75 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות גבוהה, כגון ריצה.

השעון עוקב אחר האינטנסיביות של הפעילות ואחר הזמן שאתה מבלה בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה (נדרשים נתוני דופק כדי לכמת אינטנסיביות גבוהה). השעון מחשב את הסכום הכולל של דקות הפעילות באינטנסיביות מתונה ביחד עם דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה. סך כל דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה מוכפלות כאשר הן מתווספות לסכום.

להרוויח דקות אינטנסיביות

- התקן Forerunner מחשב דקות אינטנסיביות על-ידי השוואה בין נתוני הדופק לבין הדופק הממוצע במנוחה. אם מכבים את נתוני הדופק, השעון מחשב דקות אינטנסיביות מתונה על-ידי ניתוח נתוני הצעדים לדקה.
- התחל פעילות עם מעקב זמן כדי לקבל את החישוב המדויק ביותר של דקות אינטנסיביות.
 - כדי לקבל את התוצאה המדויקת ביותר של מדידת הדופק במנוחה, לבש את השעון במשך כל היום והלילה.

מעקב שינה

בזמן השינה, השעון מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך ביישום Garmin Connect או בהגדרות השעון (**מצבי מיקוד, עמוד 99**). סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. מאמן השינה מספק המלצות לצורכי השינה שלך בהתאם להיסטוריית השינה והפעילויות שלך, למצב HRV ולתנומות (**מבטים מהירים, עמוד 56**). תנומות נוספות לסטטיסטיקת השינה, ויכולות גם להשפיע על ההתאוששות שלך. ניתן לצפות בסטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הודעות והתראות, למעט התראות דחופות (**פקדים, עמוד 52**).

שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את השעון במהלך השינה.
- 2 העלה את נתוני המעקב אחר השינה לחשבון Garmin Connect (שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 97). ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect. באפשרותך להציג מידע על שינה, כולל תנומות, בשעון Forerunner (מבטים מהירים, עמוד 56).

וריאציות נשימה

⚠ אזהרה

התקן Forerunner הוא לא התקן רפואי ואינו מיועד לאבחון או לניטור של מצבים רפואיים. למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, היכנס לאתר garmin.com/ataccuracy.

חיישן הדופק האופטי בהתקן Forerunner כולל תכונת אוקסימטר דופק שמאפשרת למדוד את וריאציות הנשימה במהלך הלילה. התובנות בנוגע לווריאציות הנשימה ניתנות כדי לשפר את מודעותך לסביבת השינה ולבריאותך באופן כללי. וריאציות נשימה מזדמנות או תכופות עלולות להופיע כתוצאה מגורמים מסוימים שקשורים לסגנון החיים או לסביבת השינה שלך. פנה לרופא או לספק שירותי הבריאות שלך אם יש לך חששות לגבי רמת וריאציות הנשימה.

הערה: יש להפעיל את מעקב השינה באמצעות אוקסימטר דופק כדי לזהות שינויים בנשימה (הגדרת המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 104). המבט המהיר של ציון השינה מציג את נתוני וריאציות הנשימה הנוכחיים.

הערה: ייתכן שצריך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 60). בחשבון Garmin Connect, באפשרותך לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

מפה

השעון שלך יכול להציג מספר סוגים של נתוני מפה של Garmin, כולל קווי מתאר טופוגרפיים, נקודות עניין בקרבת מקום, מפות של אתרי סקי ומסלולי גולף. באפשרותך להשתמש במנהל המפות להורדת מפות נוספות או לניהול של אחסון המפות. כדי לרכוש נתוני מפה נוספים ולהציג מידע על תאימות, עבור אל garmin.com/maps. **▲** מייצג את המיקום שלך במפה. כאשר אתה מנווט אל יעד, הנתיב שלך מסומן באמצעות קו במפה.

הצגת המפה

1 בחר אפשרות כדי לפתוח את המפה:

- לחץ על , ובחר באפשרות **מפה** כדי להציג מפה מבלי להתחיל פעילות.
- צא החוצה, התחל פעילות ב-GPS (התחלת פעילות, עמוד 19), וגלול למסך המפה.
- 2 במידת הצורך, המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 3 בחר אפשרות כדי להגדיל את תצוגת המפה:
 - ביישום **מפה**, בחר **+** או **-**.
 - בפעילות, החלק מטה כדי לפתוח את מסך המגע (במידת הצורך), הקש על המפה ובחר **+** או **-**.
 - בפעילות, לחץ על , בחר **פקדי מפה**, ובחר **+** או **-**.

4 בחר אפשרות כדי להזיז את המפה לצדדים:

- החלק למטה כדי לפתוח את מסך המגע (במידת הצורך), הקש על המפה, והקש וגרור כדי למקם את הכוונת.
- ביישום **מפה**, בחר **≡** < **לצדדים/זום**, ולחץ על  כדי לעבור בין הזזה של המפה למעלה ולמטה, שמאלה וימינה, או התקרבות והתרחקות מהמסך. ניתן ללחוץ על  כדי לצאת ממצב הטיה לצדדים.
- בפעילות, לחץ לחיצה ארוכה על , בחר **פקדי מפה** < **לצדדים/זום**, ולחץ על  כדי לעבור בין הזזה של המפה למעלה ולמטה, שמאלה וימינה, או התקרבות והתרחקות מהמסך. ניתן ללחוץ על  כדי לצאת ממצב הטיה לצדדים.

שמירה של מיקום במפה או ניווט אליו

באפשרותך לבחור כל מיקום במפה. באפשרותך לשמור את המיקום או להתחיל לנווט אליו.

- 1 הזז את המפה לצדדים והגדל או הקטן את התצוגה כדי למקם את הכוונת ([הצגת המפה](#), עמוד 105).
- 2 בחר אפשרות:
 - הקש על המיקום או על הקואורדינטות בתחתית המסך כדי לבחור את הנקודה המסומנת על-ידי הכוונת.
 - לחץ לחיצה ארוכה על  כדי לבחור בנקודה שהכוונת מצביעה עליה.
- 3 במידת הצורך, בחר נקודת עניין בקרבת מקום.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לנווט למיקום שנבחר, בחר **קדימה**.
 - כדי לשמור את המיקום, בחר **שמירת מיקום**.
 - כדי להציג מידע על המיקום, בחר **סקירה**.

הגדרות מפה

ניתן להתאים אישית את אופן הצגת המפה ביישום המפה ובמסכי הנתונים.

הערה: במקרה הצורך אפשר להתאים אישית את הגדרות המפה עבור פעילויות מסוימות במקום להשתמש בהגדרות המערכת ([הגדרות של פעילות](#), עמוד 46).

בפני השעון, לחץ ממושכות על , ובחר **הגדרות השעון > מפה וניווט**.

מנהל המפות: מציג את גרסאות המפה שהורדו ומאפשר לך להוריד מפות נוספות ([ניהול מפות](#), עמוד 106).

מצב כהה: מגדיר את צבעי המפה לרקע לבן או שחור לתצוגת יום או לילה. האפשרות אוטומטי מתאימה את צבעי המפה בהתאם לשעה ביום.

מצב תרשים ימי: להפעלת התרשים הימי בעת הצגת נתונים ימיים. אפשרות זו מציגה מספר תכונות מפה בצבעים שונים כך שהנתונים הימיים קריאים יותר, וכך המפה משקפת את סכימת הציור של תרשימי נייר.

ניגודיות גבוהה: הגדרת המפה להצגת נתונים עם ניגודיות גבוהה, לניראות טובה יותר בסביבות מאתגרות.

כיוון: הגדרת הכיוון של המפה. אם האפשרות צפון למעלה נבחרת, הצפון מוצג בחלק העליון של המפה. אם האפשרות בכיוון התנועה נבחרת, כיוון ההתקדמות הנוכחי מוצג בחלק העליון של המפה.

זום אוטומטי: לבחירה אוטומטית של רמת הזום המתאימה לשימוש אופטימלי במפה. כאשר האפשרות מושבת, עליך לקרב או להרחיק את התמונה בעזרת הזום הידני.

לפי כבישים: סמל המיקום, המייצג את המיקום שלך במפה, נעל על הדרך הקרובה ביותר.

פרטים: הגדרת רמת הפירוט במפה. הצגת פרטים רבים יותר עלולה לגרום לשרטוט מחדש איטי יותר של המפה.

ערכת סמלים: להגדרת סמלי התרשים במצב ימי. האפשרות NOAA מציגה את סמלי התרשים של מנהל האוקיינוסים והאטמוספירה הלאומי. האפשרות בינלאומי מציגה את סמלי התרשים של ארגון המגדלורים הבינלאומי.

ניהול מפות

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **הגדרות השעון > מפה וניווט > מנהל המפות**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להוריד מפות Premium ולהפעיל את מינוי Outdoor Maps+ שלך עבור התקן זה, בחר **Outdoor Maps+ (הורדת מפות עם Outdoor Maps+)**, עמוד 107.
- כדי להוריד מפות של TopoActive, בחר **מפות TopoActive (הורדת מפות TopoActive)**, עמוד 107.

הורדת מפות עם Outdoor Maps+

לפני שתוכל להוריד מפות להתקן שלך, עליך להתחבר לרשת האלחוטית (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 95).

- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
 - 2 בחר הגדרות השעון > מפה וניווט > מנהל המפות > Outdoor Maps+.
 - 3 במידת הצורך, לחץ על , ובחר בדוק מינוי כדי להפעיל את מנוי Outdoor Maps+ בשעון זה.
הערה: בקר באתר garmin.com/outdoormap לקבלת מידע על רכישת מנוי.
 - 4 בחר הוסף מפה, ובחר מיקום.
תופיע תצוגה מקדימה של אזור המפה.
 - 5 מהמפה, השלם פעולה אחת או יותר:
 - גרור את המפה כדי להציג אזורים שונים.
 - קרב שתי אצבעות אחת לכיוון השנייה או הרחק אותן על המסך כדי להגדיל או להקטין את המפה.
 - בחר  או  כדי להגדיל או להקטין את המפה.
 - 6 לחץ על , ובחר .
 - 7 בחר .
 - 8 בחר אפשרות:
 - כדי לערוך את שם המפה, בחר שם.
 - כדי לשנות את שכבות המפה להורדה בחר שכבות.
 - עצה:** באפשרותך לבחור  כדי להציג את פרטי שכבות המפה.
 - כדי לשנות את אזור המפה בחר אזור שנבחר.
 - 9 בחר  כדי להוריד את המפה.
- הערה:** כדי למנוע התרוקנות של הסוללה, השעון מציב את הורדת המפה בתור למועד מאוחר יותר וההורדה תתחיל כאשר תחבר את השעון למקור כוח חיצוני.

הורדת מפות TopoActive

לפני שתוכל להוריד מפות להתקן שלך, עליך להתחבר לרשת האלחוטית (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 95).

- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
 - 2 בחר הגדרות השעון > מפה וניווט > מנהל המפות > מפות TopoActive > הוסף מפה.
 - 3 בחר מפה.
 - 4 לחץ על , ובחר הורד.
- הערה:** כדי למנוע התרוקנות של הסוללה, השעון מציב את הורדת המפה בתור למועד מאוחר יותר וההורדה תתחיל כאשר תחבר את השעון למקור כוח חיצוני.

הסרת מפות

ניתן להסיר מפות כדי להגדיל את שטח האחסון הזמין בהתקן.

- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר הגדרות השעון > מפה וניווט > מנהל המפות.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר מפות TopoActive, בחר מפה, לחץ על , ובחר הסר.
 - בחר Outdoor Maps+, בחר מפה, לחץ על , ובחר מחיקה.

הצגה והסתרה של נתוני מפה

ניתן לבחור את נתוני המפה שיוצגו על המפה ולשמור ערכות נושא של נתוני מפה לפעילויות שונות.



1 בפני השעון, לחץ על

2 בחר מפה.



3 לחץ על

4 בחר שכבות מפה.

5 בחר אפשרות:

- כדי להתאים אישית את נתוני המפה עבור סוג פעילות נתון, בחר **ערכת הנושא של הפעילות** ובחר פעילות. השינויים שתבצע בהגדרות נתוני המפה נשמרים בערכת הנושא של הפעילות שנבחרה.
- לבחירת מוצר המפה המותקן שיוצג, בחר **סוג המפה**, ובחר במוצר מפה.
- כדי להפעיל תכונות מפה ספציפיות, כמו קווי פעילות או מיקומים שמורים, בחר את תכונת המפה, ובחר **סטטוס > מופעל**.
- עצה:** ניתן לבחור **הוסף לכל הפעילויות** כדי להחיל את ההגדרה על כל ערכות הנושא של הפעילויות.
- כדי להציג את גרסאות המפה שהורדת או להוריד מפות נוספות, בחר **קבל מפות נוספות** ([ניהול מפות](#), עמוד 106).

ניווט

ניווט אל יעד

ניתן להשתמש בהתקן כדי לנווט ליעד או להתקדם במסלול.



1 בפני השעון, לחץ על

2 בחר מפה.



3 לחץ על

4 בחר פעילות ניווט.

5 בחר קטגוריה.

6 פעל בהתאם להנחיות שעל המסך כדי לבחור יעד.

7 בחר התקדם אל.

8 בחר את הפעילות שברצונך לבצע במהלך המסלול.

מופיע מידע אודות הניווט.



9 לחץ על כדי להתחיל בניווט.

ניווט אל נקודת עניין קרובה

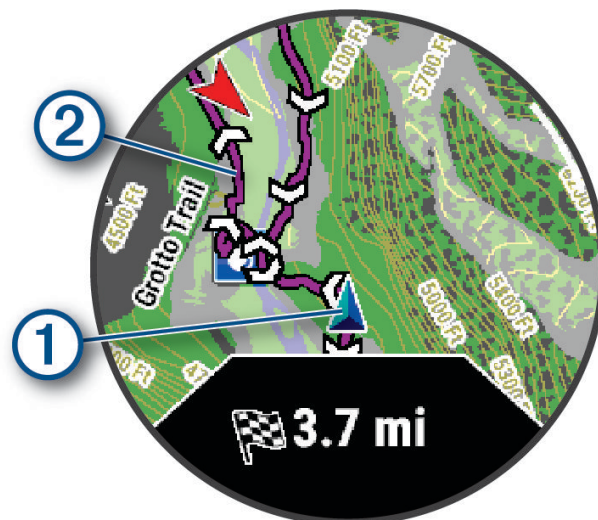
אם נתוני המפה המותקנים בשעון שלך כוללים נקודות עניין, באפשרותך לנווט אליהן.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר מפה.
- 3 לחץ על .
- 4 בחר פעילות ניווט > גלה בקרבת מקום.
מופיעה רשימת נקודות עניין בקרבת המיקום הנוכחי שלך.
בחר אפשרות:
- 5 • בחר קטגוריה, ובמידת הצורך, פעל בהתאם להנחיות שעל גבי המסך.
• לחץ על  כדי לפתוח את המקלדת, ולהקליד שם למיקום.
• בחר  כדי לפתוח את המקלדת, והקליד שם למיקום.
- 6 בחר נקודת עניין מתוצאות החיפוש.
- 7 בחר התקדם אל.
- 8 בחר את הפעילות שברצונך לבצע במהלך המסלול.
מופיע מידע אודות הניווט.
- 9 לחץ על  כדי להתחיל ניווט.

ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות

באפשרותך לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות הנוכחית, בקו ישר או לאורך המסלול שבו השתמשת. התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.

- 1 במהלך פעילות, לחץ על .
- 2 בחר חזור להתחלה ובחר אפשרות:
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.
 - אם אין לך מפה נתמכת, או אם אתה משתמש בנייב ישיר, בחר **מסלול** כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר.
 - אם אינך משתמש בנייב ישיר, בחר **מסלול** כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בעזרת הנחיות מפורטות.



המיקום הנוכחי שלך ① והמסלול שעליך להתקדם בו ② מופיעים על-גבי המפה.

סימון והתחלת ניווט למיקום 'אדם במים'

ניתן לשמור מיקום 'אדם במים' (MOB) ולהתחיל באופן אוטומטי את הניווט בחזרה אליו.

עצה: ניתן להתאים אישית את פונקציית ההחזקה של המקשים כדי לגשת לפונקציית ה-MOB ([התאמה אישית של לחצני הקיצור](#), עמוד 123).

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על .
- 4 בחר פעילות ניווט < 'אדם במים' אחרון.
מופיע מידע אודות הניווט.

עצירת הניווט

- 1 בעת ניווט, בחר אפשרות:
 - לחץ לחיצה ארוכה על .
 - החלק ימינה.
- 2 בחר את היעד.
מופיעים פרטי היעד.
- 3 לחץ על .
- 4 בחר עצור ניווט.
הניווט ליעד שלך נעצר, אבל הפעילות שלך נשארת פעילה. ניתן ללחוץ על  כדי לחזור לטיימר הפעילות.

שמירת מיקומים

שמירת המיקום שלך

ניתן לשמור את המיקום הנוכחי שלך כדי לנווט אליו בחזרה במועד מאוחר יותר מתוך שמור באפליקציה ([שימוש ביישום שנשמר](#), עמוד 13).

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים ([התאמה אישית של תפריט הפקדים](#), עמוד 55).

- 1 לחץ ממושכות על .
- 2 בחר .
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

שמירת מיקום של רשת כפולה

- ניתן לשמור את המיקום הנוכחי שלך באמצעות קואורדינטות רשת כפולה כדי לנווט חזרה לאותו המיקום מאוחר יותר.
- 1 התאם אישית לחצן או שילוב של לחצנים עבור תכונת **רשת כפולה** ([התאמה אישית של לחצני הקיצור](#), עמוד 123).
 - 2 החזק את הלחצן או שילוב של לחצנים שבחרת כדי לשמור מיקום של רשת כפולה.
 - 3 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
 - 4 לחץ על  כדי לשמור את המיקום.
ניתן לערוך את פרטי המיקום.

שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום Garmin Connect

הודעה

יש לך אחריות להפעיל שיקול דעת בעת שיתוף פרטי מיקום עם אחרים. ודא תמיד שאתה מכיר את האדם שאתה משתף איתו את פרטי המיקום, ושננוח לך עם זה.

הערה: התכונה זמינה רק אם התקן Garmin שמתאים למסלולים מחובר להתקן iPhone® באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. באפשרותך לשיתף פרטי מיקום ונתונים ממפות Apple® להתקן Garmin התואם.

- 1 במפות Apple, בחר מיקום.
- 2 בחר באפשרות  < .
- 3 במידת הצורך, בחר ביישום Garmin Connect את ההתקן Garmin. הודעה שמופיעה ביישום Garmin Connect מציינת שהמיקום זמין כעת בהתקן (**התחלת פעילות GPS במיקום משותף, עמוד 111**).

התחלת פעילות GPS במיקום משותף

באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Connect כדי לשיתף מיקום ממפות Apple, ולנווט לאותו מיקום (**שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום Garmin Connect, עמוד 111**).

- 1 כשאתה מקבל הודעה על מיקום בשעון, בחר .

השעון מציג מידע על המיקום.

עצה: המיקום נשמר ביישום שמור (**שימוש ביישום שנשמר, עמוד 13**).

- 2 בחר באפשרות **התקדם אל**, ובחר פעילות.
- 3 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להמשיך ליעד.

ניווט למיקום משותף במהלך פעילות

התכונה זמינה בפעילויות שנעשה בהן שימוש ב-GPS. אם ה-GPS כבוי לפעילות, באפשרותך לצפות במיקום מאוחר יותר.

עצה: המיקום נשמר ביישום שמור (**שימוש ביישום שנשמר, עמוד 13**).

באפשרותך לקבל מיקומים משותפים בשעון במהלך פעילות GPS, ולנווט אל אותם מיקומים (**שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום Garmin Connect, עמוד 111**).

- 1 אם מופיעה הודעת מיקום משותף במהלך פעילות GPS, בחר  כדי לנווט אל המיקום המשותף.
- 2 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להמשיך ליעד.

מסלולים

אזהרה

התכונה מאפשרת למשתמשים להוריד מסלולים שנוצרו על-ידי משתמשים אחרים. Garmin אינה מביעה כל מצג לגבי הבטיחות, הדיוק, המהימנות, השלמות או העדכניות של מסלולים שנוצרו על-ידי גורמי צד שלישי. כשאתה משתמש במסלולים שנוצרו על-ידי גורמי צד שלישי או מסתמך עליהם, אתה עושה זאת על אחריותך בלבד.

ניתן לשלוח מסלול מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמירת המסלול בהתקן, ניתן לנווט במסלול באמצעות ההתקן. באפשרותך להשתמש במסלול שמור פשוט בגלל היותו נתיב מוצלח. למשל, ניתן לשמור מסלול טוב לרכיבת אופניים בדרך לעבודה, ולאחר מכן להשתמש בו. באפשרותך גם להשתמש במסלול שמור תוך ניסיון לעמוד ביעדי ביצועים שהצבת קודם לכן. למשל, אם המסלול המקורי הושלם תוך 30 דקות, ניתן לתזמן כנגד Virtual Partner בניסיון להשלים את המסלול תוך פחות מ-30 דקות.

יצירת קורס ב-Garmin Connect

לפני שתוכל ליצור מסלול ביישום Garmin Connect יש לפתוח Garmin Connect חשבון (**Garmin Connect, עמוד 96**).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר .
- 2 בחר **אימונים ותכנון** < **מסלולים** < **צור מסלול**.
- 3 בחר סוג מסלול.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 5 בחר **בוצע**.

הערה: תוכל לשלוח מסלול זה להתקן שלך (**שולח מסלול להתקן, עמוד 112**).

שולח מסלול להתקן

באפשרותך לשלוח מסלול שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect למכשיר (יצירת קורס ב-Garmin Connect, עמוד 111).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.
- 2 בחר אימונים ותכנון < מסלולים.
- 3 בחר מסלול.
- 4 בחר .
- 5 בחר את ההתקן התואם שלך.
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.

יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות השעון

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר מפה.
- 3 לחץ על .
- 4 בחר פעילות ניווט < צור מסלול.
- 5 הזן שם באמצעות המקלדת.
- 6 פעל בהתאם להנחיות שעל גבי המסך כדי להוסיף מיקומים.
- 7 לחץ על , ובחר ✓ כדי לשמור את המסלול.
- 8 בחר צא למסלול.
- 9 בחר את הפעילות שברצונך לבצע במהלך המסלול.
- 10 לחץ על  כדי להתחיל ניווט.

יצירת מסלול הלוך ושוב

ההתקן יכול ליצור מסלול הלוך ושוב בהתבסס על מרחק וכיוון ניווט שצוינו.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
 - 2 בחר מפה.
 - 3 לחץ על .
 - 4 בחר פעילות ניווט < מסלול הלוך ושוב.
 - 5 בחר את הפעילות שברצונך לבצע במהלך המסלול.
 - 6 הזן את המרחק הכולל עבור המסלול.
 - 7 בחר כותרת כיוון.
- 8 ההתקן יוצר עד שלושה מסלולים. באפשרותך ללחוץ על  כדי להציג את המסלולים.
- 8 לחץ על  כדי לבחור מסלול.
 - 9 בחר אפשרות:
 - כדי להתחיל בניווט, בחר קדימה.
 - כדי להציג את המסלול במפה ולהזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר מפה.
 - כדי להציג רשימת פניות במסלול, בחר הוראות מפורטות.
 - כדי להציג תרשים גובה של המסלול, בחר גובה.
 - כדי לשמור את המסלול, בחר שמירה.
 - כדי להציג רשימת עליות במסלול, בחר הצג טיפוסים.

ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'

באפשרותך לכוון את ההתקן לעצם במרחק, כגון מגדל מים, להינעל בכיוון ולאחר מכן לנווט אל העצם.



1 בפני השעון, לחץ על

2 בחר מפה.



3 לחץ על

4 בחר פעילות ניווט < הבחן והתקדם.



5 כוון את החלק העליון של השעון לעבר אובייקט כלשהו, ולחץ על

מופיע מידע אודות הניווט.



6 לחץ על כדי להתחיל בניווט.

הגדרת כיוון המצפן

בחר אפשרות:



1 במבט המהיר של המצפן, לחץ על



2 ממבט מהיר עלה-ABC, גלול כדי להציג את המצפן ולחץ על



3 במבט המהיר של המצפן, לחץ על



4 בבקרת ה-ABC, גלול כדי להציג את המצפן ולחץ על

2 בחר נעל כיוון.



3 כוון את החלק העליון של השעון לכיוון ההתקדמות שלך, ולחץ על

כאשר אתה סוטה מהכיוון, המצפן מציג את הכיוון ביחס לכיוון ולמעלות של הסטייה.

הגדרת נקודת ייחוס

ניתן להגדיר נקודת ייחוס שתספק את הכיוון והמרחק למיקום.

בחר אפשרות:



1 לחץ לחיצה ארוכה על

עצה: ניתן להגדיר נקודת ייחוס בזמן הקלטת פעילות.



2 מפני השעון, לחץ על

2 בחר נקודת ייחוס.

3 המתן בזמן שהשעון מאתר לזויינים.



4 לחץ על, ובחר הוסף נקודה.

5 בחר מיקום או כיוון שישמש כנקודת ייחוס לצורך ניווט.

יופיע חץ המצפן והמרחק ליעד שלך.

6 כוון את החלק העליון של השעון אל הכיוון.

כאשר אתה סוטה מהכיוון, המצפן מציג את הכיוון ביחס לכיוון ולמעלות של הסטייה.



7 במידת הצורך, לחץ על ובחר שינוי נקודה כדי להגדיר נקודת ייחוס אחרת.

תכנון ציון דרך

ניתן ליצור מיקום חדש על-ידי תכנון המרחק והכיוון מהמיקום הנוכחי שלך למיקום חדש.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את היישום תכנן נ"צ לרשימת הפעילות והיישומים.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
 - 2 בחר תכנן נ"צ.
 - 3 לחץ על  או  כדי להגדיר את הכיוון.
 - 4 לחץ על .
 - 5 לחץ על  כדי לבחור יחידת מידה.
 - 6 לחץ על  להזנת המרחק.
 - 7 לחץ על  כדי לשמור.
- תכנון ציון הדרך נשמר בשם המוגדר כברירת מחדל.

תכונות מעקב ובטיחות

⚠️ זהירות

תכונות הבטיחות והמעקב הן תכונות משלימות, ואין להסתמך עליהן כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

כדי להשתמש בתכונות בטיחות ומעקב אלה, השעון Forerunner חייב להיות מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

למידע נוסף על תכונות בטיחות ומעקב, עבור לכתובת garmin.com/safety.

סיוע: מאפשר לך לשלוח הודעה עם שמך, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך (במידה זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

זהו תקריות: כאשר השעון Forerunner מאתר תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, השעון שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ומיקום GPS (אם זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

LiveTrack: הוא מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף המעקב.

Live Event Sharing: הוא מאפשר לך לשלוח הודעות לחברים ולבני משפחה במהלך אירוע מסוים, ולספק עדכונים בזמן אמת.

הערה: תכונה זו זמינה רק אם השעון מחובר לטלפון Android תואם.

GroupTrack: הוא מאפשר לך לנהל מעקב אחר האנשים שאיתם אתה בקשר באמצעות LiveTrack ישירות מהמסך בזמן אמת.

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות המעקב והבטיחות.

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.

2 בחר בטיחות ומעקב > תכונות בטיחות > אנשי קשר לשעת חירום > הוסף אנשי קשר לשעת חירום.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אנשי הקשר שלך לשעת חירום מקבלים הודעה כשאתה מוסיף אותם כאנשי קשר לשעת חירום והם יכולים לקבל או לדחות את בקשתך. אם איש קשר כלשהו דוחה את בקשתך, עליך לבחור איש קשר אחר לשעת חירום.

הוספת אנשי קשר

באפשרותך להוסיף עד 50 אנשי קשר ליישום Garmin Connect. באפשרותך להשתמש בכתובות דוא"ל של אנשי קשר בתכונה LiveTrack. שלושה מתוך אנשי הקשר האלו זמינים לשימוש כאנשי קשר לשעת חירום (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום**, עמוד 114).

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.

2 בחר אנשי קשר.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר הוספת אנשי הקשר, יש לסנכרן את הנתונים כדי להחיל את השינויים Forerunner במכשיר (**שימוש ביישום Garmin Connect**, עמוד 97).

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

⚠️ זהירות

זיהוי תקריות היא תכונה משלימה הזמינה רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ. אין להסתמך עליה כאמצעי העיקרי לקבלת סיוע במקרה חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בשעון שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום**, עמוד 114). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).



1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר הגדרות השעון > בטיחות ומעקב > זיהוי תקריות.

3 בחר פעילות GPS.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

כאשר שעון Forerunner שלך מזהה תקרית והטלפון שלך מחובר, היישום Garmin Connect יכול לשלוח הודעת טקסט והודעת דוא"ל באופן אוטומטי עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך (אם הם זמינים) לאנשי הקשר לשעת חירום. הודעה מופיעה בהתקן ובטלפון משויך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה אחרי שיעברו 15 שניות. אם אין צורך בסיוע, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית.

בקשת סיוע

⚠️ זהירות

תכונת הסיוע היא תכונה משלימה, ואין להסתמך עליה כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצבי חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

לפני שתוכל לבקש סיוע, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום**, עמוד 114). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).



1 לחץ לחיצה ארוכה על .

2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את הלחצן כדי להפעיל את תכונת הסיוע.

מופיע מסך הספירה לאחור.

עצה: לפני השלמת הספירה לאחור, תוכל ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את ההודעה.

התחל הפעלת GroupTrack

הודעה

בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים.

לפני שתוכל להתחיל בהפעלת GroupTrack, יש לשייך את השעון לטלפון תואם ([שייך הטלפון שלך](#), עמוד 91).

הוראות אלה מתייחסות להתחלת הפעלת GroupTrack עם שעון Forerunner. אם לקשרים שלך יש התקנים תואמים אחרים, באפשרותך לראות אותם במפה. ייתכן שההתקנים האחרים לא יוכלו להציג רוכבי GroupTrack במפה.

- 1 בשעון Forerunner, לחץ לחצה ארוכה על , ובחר באפשרות **הגדרות השעון** < **בטיחות ומעקב** < **GroupTrack** > **LiveTrack**.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **גלוי ל** כדי להפעיל את הפעלת GroupTrack לכל החיבורים של Garmin Connect או לחיבורים מוזמנים בלבד.
 - בחר באפשרות **הצג במפה** כדי לאפשר צפייה בחיבורים במסך של המפה.
 - בחר באפשרות **סוגי פעילויות** כדי לבחור את סוגי הפעילויות שמופיעים במסך המפה במהלך הפעלת GroupTrack.
- 3 בשעון, התחל פעילות בחוץ.
- 4 גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך.

טיפים להפעלות GroupTrack

התכונה GroupTrack מאפשרת לך לנהל מעקב אחר חיבורים אחרים בקבוצה שלך באמצעות LiveTrack היישר מהמסך. על כל חברי הקבוצה להיות הקשרים שלך בחשבון Garmin Connect שלך.

- התחל את הפעילות החיצונית באמצעות GPS.
- שייך את מכשיר Forerunner לטלפון באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
- ביישום Garmin Connect, בחר **חברים** > כדי לעדכן את רשימת החיבורים בהפעלה GroupTrack.
- ודא שכל החיבורים שלך משויכים לטלפונים והתחל הפעלת LiveTrack ביישום Garmin Connect.
- ודא שכל הקשרים שלך נמצאים בטווח (40 ק"מ או 25 מייל).
- במהלך הפעלת GroupTrack, גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך ([הוספת מסך הנתונים של המפה](#), עמוד 45).

מוזיקה

הערה: ישנן כמה אפשרויות שונות להשמעת מוזיקה עבור שעון Forerunner שברשותך.

- מוזיקה של ספק צד שלישי
 - תוכן שמע אישי
 - מוזיקה המאוחסנת בטלפון שלך
- בשעון Forerunner, ניתן להוריד תוכן שמע לשעון מהמחשב שלך או מספק צד שלישי, כך שתוכל לשמוע מוזיקה כשהטלפון שלך לא בקרבת מקום. כדי להאזין לתוכן שמע השמור בשעון שלך, ניתן לחבר אוזניות Bluetooth. ניתן גם להאזין לתוכן שמע דרך הרמקול בשעון שלך.

התחברות לספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד מוזיקה או קובצי שמע אחרים לשעון מספק צד שלישי נתמך, עליך לחבר את הספק לשעון שלך.

כמה אפשרויות של ספקי מוזיקה מצד שלישי כבר מותקנות בשעון שלך.

לקבלת אפשרויות נוספות ניתן להוריד את היישום Connect IQ לטלפון שלך ([הורדת תכונות של Connect IQ](#), עמוד 98).



1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **חנות Connect IQ™**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתקין ספק מוזיקה של צד שלישי.

4 לחץ ממושכות על  מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

5 בחר את ספק מוזיקה.

הערה: אם ברצונך לבחור ספק אחר, לחץ ממושכות על , בחר **הגדרות השעון** < **מוזיקה** < **ספקי מוזיקה**, ופעל בהתאם להוראות שעל גבי המסך.

הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי.

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מספק צד שלישי, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 95).

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על  מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
 - 2 לחץ ממושכות על .
 - 3 בחר ספקי מוזיקה.
 - 4 בחר ספק מחובר.
 - 5 בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה לשעון.
 - 6 במידת הצורך, לחץ על  עד שתבקש להסתכן עם השירות.
- הערה:** הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתידרש לחבר את השעון למקור מתח חיצוני אם רמת הסוללה נמוכה.

הורדת תוכן שמע אישי

לפני שתוכל לשלוח את המוזיקה האישית שלך לשעון, עליך להתקין את היישום Garmin Express במחשב שלך (garmin.com/express). באפשרותך לטעון קובצי שמע אישיים, כגון קובצי m4a-1 ו-mp3. בשעון Forerunner מהמחשב. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/musicfiles.

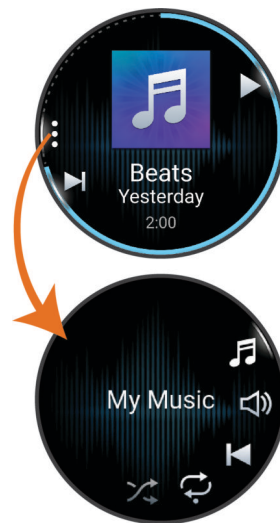
- 1 חבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB המצורף.
- 2 במחשב פתח את היישום Garmin Express, בחר את השעון שלך ובחר מוזיקה.
- עצה:** עבור מחשבי Windows®, ניתן לבחור  ולאתר את התיקיה עם קובצי השמע. עבור מחשבי Apple, היישום Garmin Express משתמש בספריית iTunes®.
- 3 ברשימה המוזיקה שלי או ספריית iTunes, בחר קטגוריה של קובצי שמע כגון שירים או רשימות השמעה.
- 4 בחר את תיבות הסימון עבור קובצי השמע ובחר **שלח להתקן**.
- 5 במידת הצורך, ברשימה Forerunner, בחר קטגוריה, בחר את תיבות הסיבות, ובחר באפשרות **הסר מההתקן** כדי להסיר קובצי שמע.

האזנה למוזיקה

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על  מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
- 2 לחץ והחזק את .
- 3 בחר אפשרות:
 - אם זו האזנה הראשונה שלך למוזיקה, בחר **הגדרות < מוזיקה < ספקי מוזיקה**.
 - אם זו אינה ההאזנה הראשונה שלך למוזיקה, בחר באפשרות **ספקי מוזיקה**.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להאזין למוזיקה שהורדת לשעון מהמחשב, בחר **המוזיקה שלי**, ובחר אפשרות (הורדת תוכן שמע אישי, עמוד 117).
 - כדי להאזין למוזיקה מספק צד שלישי, בחר את שם הספק ובחר רשימת השמעה.
 - כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון שלך, בחר **שליטה מהטלפון**.
- 5 בעת הצורך, חבר את האוזניות Bluetooth שלך (חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 118).
- 6 בחר .

פקדי האזנה למוזיקה

הערה: פקדי האזנה למוזיקה עשויים להיות שונים, בהתאם למקור המוזיקה הנבחר.



⋮	בחר כדי לצפות בפקדי ההאזנה למוזיקה נוספים.
🎵	בחר לעיין בקובצי השמע וברשימות השמעה עבור המקור שנבחר.
🔊	בחר כדי לכוונן את עוצמת הקול.
▶	בחר כדי להשמיע ולהשהות את קובץ השמע הנוכחי.
▶	בחר כדי לדלג לקובץ השמע הבא ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ קדימה את קובץ השמע הנוכחי.
◀	בחר כדי להפעיל מחדש את קובץ השמע הנוכחי. לחץ פעמיים כדי לדלג לקובץ השמע הקודם ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ אחורה את קובץ השמע הנוכחי.
↺	בחר כדי לשנות את מצב החזרה.
↻	בחר כדי לשנות את מצב ההשמעה בסדר אקראי.

חיבור אוזניות Bluetooth

- 1 קרב את האוזניות למרחק של עד 2 מ' (6.6 רגל) מהשעון.
- 2 הפעל מצב שיוך באוזניות.
- 3 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 4 בחר הגדרות השעון > מוזיקה > פלט שמע > הוסף חדש.
- 5 בחר באוזניות שלך כדי להשלים את תהליך השיוך.

שינוי מצב השמע

ניתן לשנות את מצב השמעת המוזיקה מסטריאו למונו.

- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר הגדרות השעון > מוזיקה > שמע.
- 3 בחר אפשרות.

פרופיל משתמש

באפשרותך לעדכן את פרופיל המשתמש שלך בשעון או ביישום Garmin Connect.

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

תוכל לעדכן את הגדרות המין, תאריך הלידה, הגובה, המשקל, פרק כף היד, אזור הדופק, תחום הכוח ומהירות השחייה הקריטית שלך (CSS) (תיעוד בדיקה של מהירות שחייה קריטית, עמוד 11). השעון משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.



1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר הגדרות השעון > פרופיל משתמש.

3 בחר אפשרות.

הגדרות מגדר

כשאתה מגדיר את השעון לראשונה, עליך לבחור מין. רוב האלגוריתמים של הכושר והאימונים הם בינאריים. לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לך לבחור את המין שנקבע עבורך בעת הלידה. לאחר ההגדרה הראשונית, תוכל להתאים אישית את הגדרות הפרופיל בחשבון Garmin Connect שלך.

פרופיל ופרטיות: מאפשר לך להתאים אישית את הנתונים בפרופיל הציבורי שלך.

הגדרות משתמש: מגדיר את המין שלך. אם תבחר לא מצוין, האלגוריתמים שדורשים קלט בינארי ישתמשו במין שציננת כאשר הגדרת את השעון לראשונה.

מציג את גיל הכושר שלך

גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מין. השעון שלך משתמש במידע כמו הגיל, מדד מסת הגוף (BMI), נתוני דופק במנוחה והיסטוריית פעילות אינטנסיבית כדי לספק את גיל הכושר שלך. אם יש לך משקל של "Index", השעון משתמש במדד אחוז השומן בגוף במקום ב-BMI כדי לקבוע את גיל הכושר שלך. שינויים בכושר הגופני ובאורח החיים יכולים להשפיע על גיל הכושר שלך.

הערה: לקבלת גיל הכושר המדויק ביותר, השלם את הגדרת פרופיל המשתמש שלך (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 119).



1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר הגדרות השעון > פרופיל משתמש > גיל כושר.

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחיזוק של סיבולת הלב ולשיפור רמת הכושר הגופני. אזור דופק הוא טווח מוגדר של פעימות לדקה. חמשת אזורי הדופק המקובלים ממוספרים מ-1 עד 4, בסדר אינטנסיביות עולה. בדרך כלל, אזורי דופק מחושבים על בסיס אחוזים מתוך הדופק המרבי שלך.

יעדי כושר

הכרת אזורי הדופק שלך יכולה לעזור לך למדוד ולשפר את הכושר שלך כאשר תבין את העקרונות ותיישם אותם.

- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.

- אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (חישובי אזור דופק, עמוד 120) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.

אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוניים הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מבדק המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

הגדרת תחומי הדופק

השעון משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי לקבוע את הגדרת ברירת המחדל לדופק המרבי. ניתן להגדיר אזורי דופק נפרדים עבור פרופילים של ספורט, כגון ריצה, רכיבה על אופניים ושחייה. לקבלת נתוני קלוריות מדויקים יותר במהלך הפעילות, עליך להגדיר את הדופק המרבי שלך. תוכל גם להגדיר כל דופק מרבי בנפרד ולהזין ידנית את הדופק במנוחה. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **הגדרות השעון > פרופיל משתמש > אזורי דופק וכו' > דופק**.
- 3 בחר **דופק מרבי** והזן את הדופק המרבי.
- ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את הדופק המרבי במהלך פעילות (**זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים**, עמוד 121).
- 4 בחר **דופק בסף לקטאט** והזן את הדופק בסף הלקטאט.
- ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות (**זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים**, עמוד 121).
- 5 בחר **דופק במנוחה < הגדר מותאם אישית**, והזן את הדופק שלך במנוחה.
- ניתן להשתמש בדופק המנוחה הממוצע שנמדד על-ידי השעון שלך, או להגדיר דופק מנוחה מותאם אישית.
- 6 בחר **אזורים < מבוסס על**.
- 7 בחר אפשרות:
 - בחר **פעילות לדקה** כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעילות לדקה.
 - בחר **% מדופק מרבי**. **% מדופק מרבי** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.
 - בחר **% מעתודת דופק** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
 - בחר **אחוז דופק בסף לקטאט** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מהדופק בסף לקטאט שלך.
- 8 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.
- 9 בחר **דופק לפי ספורט**, ובחר פרופיל ספורט שאליו ברצונך להוסיף אזורי דופק נפרדים (אופציונלי).
- 10 חזור על השלבים כדי להוסיף אזורי דופק ספורט (אופציונלי).

האפשרות להניח לשעון להגדיר את אזורי הדופק

הגדרות ברירת המחדל מאפשרות לשעון לזהות את הדופק המרבי ולהגדיר את אזורי הדופק כאחוז מהדופק המרבי.

- ודא כי הגדרות פרופיל המשתמש נכונות (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך**, עמוד 119).
- רוצ לעיתים קרובות עם צמיד חיישן הדופק או עם חיישן הדופק צמוד החזה.
- הצג את מגמות הדופק ואת משך הזמן באזורים באמצעות חשבון Garmin Connect.

חישובי אזור דופק

אזור	% הדופק המרבי	מאמץ מורגש	תועלת
1	50%–60%	רגוע, קצב קליל, נשימה מהירה	אימון אירובי ברמה למתחילים, מאמץ קל
2	60%–70%	קצב נוח, נשימה קצת יותר כבדה, אפשר לנהל שיחה	אימון קרדיו-וסקולרי בסיסי, קצב התאוששות טוב
3	70%–80%	קצב מתון, קשה יותר לנהל שיחה	יכולת אירובית משופרת, אימון קרדיו-וסקולרי אופטימלי
4	80%–90%	קצב מהיר ומעט לא נוח, נשימה מאומצת	יכולת אנאירובית משופרת, מהירות משופרת
5	90%–100%	קצב ריצה מתפרצת, לא ניתן לשמור על הקצב לאורך זמן, מאמץ נשימתי רב	סיבולת אנאירובית ושרירית, כוח מוגבר

הגדרת אזורי הכוח

אזורי הכוח משתמשים בערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת, וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. אם אתה יודע מה כוח הסף הפונקציונלי (FTP) שלך או מה כוח הסף (TP) שלך, תוכל להזין אותו ולאפשר לתוכנה לחשב באופן אוטומטי את אזורי הכוח שלך. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על
- 2 בחר **הגדרות השעון** > **פרופיל משתמש** > **אזורי דופק וכוח** > **כוח**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר **מבוסס על**.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר **ואט** כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי ואט.
 - בחר **% מ-FTP** או **% משיא האימון** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף שלך.
- 6 בחר **FTP** או **כוח גבול**, והזן את הערך שלך.
ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את כוח הסף במהלך פעילות (זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים, עמוד 121).
- 7 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.
- 8 במידת הצורך, בחר **מינימום** והזן ערך כוח מינימלי.

זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים

התכונה זיהוי אוטומטי מופעלת כברירת מחדל. השעון יכול לזהות באופן אוטומטי את הדופק המרבי ואת סף הלקטאט שלך במהלך פעילות. כאשר השעון משוין למד כוח תואם, הוא יכול לזהות באופן אוטומטי את כוח הגבול התפקודי שלך (FTP) במהלך פעילות.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על
- 2 בחר **הגדרות השעון** > **פרופיל משתמש** > **אזורי דופק וכוח** > **זיהוי אוטומטי**.
- 3 בחר אפשרות.

הגדרות ניהול החשמל

לחץ לחיצה ארוכה על בפני השעון, ובחר באפשרות **הגדרות השעון** > **ניהול החשמל**.

חיסכון בסוללה: התאמה אישית של הגדרות המערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון (התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה, עמוד 122).

מצבי הפעלת פעילויות: התאמה אישית של הגדרות המערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במהלך פעילות (התאמה אישית של מצבי הפעלה, עמוד 123).

אחוז סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנוכחית כאחוז.

הערכות סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנוכחית כמספר משוער של ימים או שעות.

התראת סוללה חלשה: מיידיעת כשהסוללה חלשה.

התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה

תכונת החיסכון בסוללה מאפשרת לך להתאים במהירות את הגדרות המערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון. ניתן להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 52).



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על
- 2 בחר **הגדרות השעון** > **ניהול החשמל** > **חיסכון בסוללה**.
השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.
- 3 בחר **סטטוס** להפעלת תכונת החיסכון בסוללה.
- 4 בחר **עריכה**, ובחר אפשרות:
 - בחר **פרצוף שעון** כדי להפעיל פני שעון חסכוניים שמתעדכנים פעם בדקה.
 - בחר **מוזיקה** כדי להשבית את ההאזנה למוזיקה מהשעון.
 - בחר **טלפון** כדי לנתק את הטלפון המשוך.
 - בחר **Wi-Fi** כדי להתנתק מרשת Wi-Fi.
 - בחר **צמיד חיישן דופק** כדי לכבות את צמיד חיישן הדופק.
 - בחר **אוקסימטר דופק** כדי לכבות את חיישן אוקסימטר הדופק.
 - בחר **תצוגה שמופעלת תמיד** כדי לכבות את המסך כאשר אינו בשימוש.
 - בחר **בהירות** כדי להפחית את בהירות המסך.השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.
- 5 בחר באפשרות **התראת סוללה חלשה** כדי לקבל התראה כשהסוללה חלשה.

התאמה אישית של מצב ההפעלה בפעילות נתונה

ניתן להתאים אישית את הגדרות מצב ההפעלה בפעילויות נפרדות.



- 1 בפני השעון, לחץ על
- 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
- 3 לחץ על
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר באפשרות **מצב הפעלה**.
- 6 בחר אפשרות.
- 7 השעון מציג את שעות חיי הסוללה הזמינות עם מצב ההפעלה שנבחר.
בחר אפשרות:
 - כדי לשנות את ברירת המחדל של מצב ההפעלה לפעילות, בחר באפשרות **מצב ברירת מחדל**.
 - כדי לשנות את הזמן שבו מופיעה התראת סוללה חלשה עבור הפעילות, בחר באפשרות **התראת סוללה חלשה**.
 - כדי לשנות את הזמן שבו מצב ההפעלה ישתנה באופן אוטומטי כשהסוללה חלשה, בחר באפשרות **זמן הפעלה אוטומטית**.
 - כדי לשנות באופן אוטומטי את מצב ההפעלה כשמופיעה התראת סוללה חלשה, בחר באפשרות **מצב הפעלה אוטומטית**.

התאמה אישית של מצבי הפעלה

ההתקנים מגיעים טעונים מראש עם כמה מצבי הפעלה, המאפשרים לך לכוון במהירות הגדרות מערכת, הגדרות פעילות והגדרות GPS להארכת חיי הסוללה במהלך פעילות. ניתן לכוון מצבי הפעלה קיימים וליצור מצבי הפעלה חדשים מותאמים אישית.

- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר באפשרות **הגדרות השעון** < **ניהול החשמל** < **מצבי הפעלה פעילויות**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר מצב הפעלה שברצונך להתאים אישית.
 - בחר **הוסף חדש** כדי ליצור מצב הפעלה מותאם אישית.
- 4 במקרה הצורך, הזן שם מותאם אישית.
- 5 בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות מצב הפעלה ספציפיות. לדוגמה, ניתן לשנות את הגדרת ה-GPS או לנתק את הטלפון המשיך. השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.
- 6 במידת הצורך, בחר **סיום** כדי לשמור על מצב ההפעלה המותאם אישית ולהשתמש בו.

הגדרות מערכת

- בפני השעון, לחץ על , ובחר **הגדרות השעון** < **מערכת**.
- קיצורי מקשים:** הקצאת קיצורי דרך ללחצנים (**התאמה אישית של לחצני הקיצור**, עמוד 123).
- סיסמה:** מגדיר סיסמה בן ארבע ספרות כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך (**הגדרת סיסמת השעון שלך**, עמוד 124).
- נא לא להפריע:** הפעלה של מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות.
- מצפן:** כיוול של המצפן הפנימי והתאמה אישית של ההגדרות (**מצפן**, עמוד 124).
- מד גובה וברומטר:** כיוול מד הגובה הברומטרי הפנימי והתאמה אישית של ההגדרות (**מד גובה וברומטר**, עמוד 125).
- שעה:** כוונת הגדרות הזמן (**הגדרות זמן**, עמוד 125).
- שפה:** הגדרת השפה המוצגת בשעון.
- קול:** הגדרת דיאלקט הקול, סוג הקול והדיאלקט שלך לבקרה קולית.
- מתקדם:** פתיחה של הגדרות המערכת המתקדמות להגדרת יחידות המדידה, מצב תיעוד נתונים ומצב USB (**הגדרות מערכת מתקדמות**, עמוד 126).
- שחזור ואיפוס:** מגדיר גיבויים של נתוני שעון ומאפס נתוני משתמש והגדרות (**שחזור ואפס הגדרות**, עמוד 126).
- עדכון תוכנה:** התקנה של עדכוני תוכנה שהורדו, הפעלת עדכונים אוטומטיים ומתן אפשרות לבדוק ידנית אם קיימים עדכונים (**עדכוני מוצרים**, עמוד 131).
- אודות:** הצגת פרטי ההתקן, התוכנה, הרישיון והתקינה (**הצגת פרטי התקן**, עמוד 127).

התאמה אישית של לחצני הקיצור

ניתן להתאים אישית את פונקציית ההמתנה של לחצנים מסוימים ושילובי לחצנים.

- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **הגדרות השעון** < **מערכת** < **קיצורי מקשים**.
- 3 בחר בלחצן או בשילוב של לחצנים שאותם תרצה להתאים אישית.
- 4 בחר בפונקציה.

הגדרת סיסמת השעון שלך

הודעה

אם תזין את הסיסמה שלך בצורה שגויה שלוש פעמים, השעון יינעל באופן זמני. לאחר חמישה ניסיונות שגויים, השעון ננעל עד לאיפוס את הסיסמה ביישום Garmin Connect. אם לא שייכת את השעון לטלפון, השעון מוחק את הנתונים ומאפס להגדרות ברירת המחדל של היצרן לאחר חמישה ניסיונות שגויים.

באפשרותך להגדיר סיסמה לשעון כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך. אם אתה משתמש בתכונה Garmin Pay, השעון משתמש באותה סיסמה בת ארבע ספרות הנדרש לפתיחת הארנק שלך (Garmin Pay, עמוד 15).



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על
- 2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **סיסמה** > **הגדר סיסמה**.
- 3 הזן סיסמה בת ארבע ספרות.

בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

שינוי הסיסמה של השעון שלך

כדי לשנות את הסיסמה הנוכחית של השעון שלך, עליך לדעת אותה. אם שכחת את הסיסמה שלך או עשית יותר מדי ניסיונות עם הסיסמה השגויה, עליך לאפס אותה ביישום Garmin Connect.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על
- 2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **סיסמה** > **שינוי סיסמה**.
- 3 הזן את הסיסמה הנוכחית בת ארבע הספרות.
- 4 הזן סיסמה חדשה בת ארבע ספרות.

בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

מצפן

לשעון יש מצפן בעל שלושה צירים עם כיוול אוטומטי. התכונות והמראה של המצפן משתנים בהתאם לפעילות, בהתאם למצב ההפעלה של ה-GPS ובזמן ניווט ליעד מסוים. ניתן לשנות את הגדרות המצפן באופן ידני (**הגדרות מצפן**, עמוד 124). ניתן לצפות במצפן מתפריט הבקורות (**פקדים**, עמוד 52), מרשימת המבטים המהירים (**מבטים מהירים**, עמוד 56), או ממסך נתונים במהלך פעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 45).

הגדרות מצפן



בפני השעון, לחץ על

ובחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **מצפן**.

כיוול: כיוול ידני של המצפן (**כיוול ידני של המצפן**, עמוד 124).

תצוגה: מאפשר להגדיר את הכיוון במצפן לאותיות, למעלות או למילי-רדיאנים.

ייחוס לצפון: הגדרת ההפניה לצפון של המצפן (**הגדרת ההפניה לצפון**, עמוד 125).

סטייה מגנטית: מגדיר את שונות המגנטומטר עבור הייחוס לצפון אם האפשרות **ייחוס לצפון** מוגדרת כ-**משתמש**.

מצב: מגדיר את המצפן לשימוש בשילוב של GPS ונתוני חיישן אלקטרוני בעת תנועה (אוטומטי), נתוני GPS בלבד או המגנטומטר.

כיוול ידני של המצפן

הודעה

כיוול את המצפן האלקטרוני בחוץ. כדי לשפר את רמת הדיוק של זווית הכיוון, אל תעמוד ליד עצמים המשפיעים על השדות המגנטיים, כגון כלי רכב, בניינים וקווי חשמל עיליים.

השעון כבר כויל בבית היצרן והשעון משתמש בכיוול אוטומטי כברירת מחדל. אם תבחין באופן פעולה חריג של המצפן, למשל, לאחר שתעבור מרחק גדול או לאחר שינוי טמפרטורה קיצוניים, תוכל לכייל את המצפן באופן ידני.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על
- 2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **מצפן** > **כיוול**.
- 3 הזז את פרק כף היד בתנועה קטנה בצורת שמונה עד שתופיע הודעה.

הגדרת ההפניה לצפון

ניתן להגדיר את ההפניה הכיוונית המשמשת לחישוב פרטי הכיוון.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על
- 2 בחר **הגדרות השעון** < **מערכת** < **מצפן** < **ייחוס לצפון**.
- 3 בחר אפשרות:
 - להגדרת צפון גיאוגרפי כהפניה הכיוונית, בחר **מדויק**.
 - כדי להגדיר את הצפון המגנטי בתור הכיוון בלי הנטייה, בחר **מגנטי**.
 - להגדרת צפון רשת (000°) כהפניה הכיוונית, בחר **רשת**.
 - להגדרה ידנית של ערך הסטייה המגנטית, בחר **משתמש** < **סטייה מגנטית**, הזן את הסטייה המגנטית ובחר **סיום**.

מד גובה וברומטר

השעון מכיל מד-גובה וברומטר פנימיים. השעון אוסף נתוני גובה ולחץ באופן רציף, גם במצב של צריכת אנרגיה מועטה. מד-הגובה מציג את הגובה המשוער על סמך השינויים בלחץ. הברומטר מציג נתוני לחץ סביבה בהתאם לגובה הקבוע שבו מד הגובה כויל לאחרונה (**הגדרות מד גובה וברומטר**, עמוד 125). ניתן לצפות במד הגובה וברומטר בתפריט הפקדים (**פקדים**, עמוד 52), רשימת מבטים מהירים (**מבטים מהירים**, עמוד 56), או רשימת יישומים (**יישומים**, עמוד 6).

הגדרות מד גובה וברומטר



בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על , בחר באפשרות **הגדרות השעון** < **מערכת** < **מד גובה וברומטר**.
כיוול: כיוול ידני של חיישן מד הגובה והברומטר.

כיוול אוטומטי: כיוול עצמי של החיישן בכל פעם שאתה משתמש במערכות לווניים.

מצב חיישן: הגדרת מצב החיישן. האפשרות אוטומטי משתמשת הן במד הגובה והן בברומטר בהתאם לתנועה שלך. ניתן להשתמש באפשרות מד גובה בלבד כאשר הפעילות שלך כרוכה בשינויים בגובה, או באפשרות ברומטר בלבד כאשר הפעילות שלך אינה כרוכה בשינויים בגובה.

גובה: להגדרת יחידות המידה עבור גובה.

לחץ: הגדרת יחידות המידה עבור לחץ.

תרשים ברומטר: הגדרת משך הזמן שיוצג בגרף במבט המהיר של הברומטר.

כיוול מד הגובה הברומטרי

השעון כבר כויל בבית היצרן והשעון משתמש בכיוול אוטומטי בנקודת ההתחלה של ה-GPS כברירת מחדל. ניתן לכייל באופן ידני את מד הגובה הברומטרי אם אתה יודע מה הגובה הנכון.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על
- 2 בחר **הגדרות השעון** < **מערכת**.
- 3 בחר **מד גובה וברומטר**.
- 4 בחר **כיוול**.
- 5 בחר אפשרות:
 - כדי להזין את הגובה הנוכחי באופן ידני, בחר **הזן באופן ידני**.
 - כדי לכייל באופן אוטומטי ממודל הגובה הדיגיטלי, בחר **השתמש ב-DEM**.
 - כדי לכייל אוטומטית ממיקום ה-GPS, בחר **השתמש ב-GPS**.

הגדרות זמן



מפני השעון, לחץ ממושכות על , ובחר **הגדרות השעון** < **מערכת** < **שעה**.

תבנית שעה: הגדרת השעון להצגת השעה בתבנית של 12 שעות, 24 שעות או תבנית צבאית.

תבנית תאריך: הגדרת סדר התצוגה של היום, החודש והשנה עבור תאריכים.

הגדר שעה: הגדרת אזור הזמן של השעון. האפשרות אוטומטי מגדירה את אזור הזמן באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

שעה: הגדרת השעה אם האפשרות הגדר שעה מוגדרת ידני.

סנכרון זמן: סנכרון השעה באופן ידני בעת שינוי אזורי זמן, תוך התחשבות במעבר לשעון קיץ (**סנכרון השעה**, עמוד 126).

סנכרון השעה

בכל פעם שאתה מפעיל את השעון ומקבל אותות לוויין או פותח את יישום Garmin Connect בטלפון המשוך, השעון מזהה את אזור הזמן שלך ואת השעה ביום הנוכחית באופן אוטומטי. בנוסף, ניתן לסנכרן את השעה באופן ידני בעת החלפת אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **שעה** > **סנכרון זמן**.
- 3 המתן בזמן שהשעון מתחבר לטלפון המשוך שלך או מאתר לוויינים (**השגת אותות לוויין, עמוד 134**).
עצה: באפשרותך ללחוץ על  כדי להחליף את המקור.

הגדרות מערכת מתקדמות

מפני השעון, לחץ ממושכות על  ובחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **מתקדם**.

תבנית: הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון יחידות המידה, הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות, תחילת השבוע (**שינוי יחידות המידה, עמוד 126**). ניתן להגדיר גם אפשרויות של תבנית מיקום גיאוגרפי ונתונים.

הקלטת נתונים: מגדיר כיצד השעון רושם נתוני פעילות (**הגדרות הקלטת נתונים, עמוד 126**).

מצב USB: הגדרת השעון לשימוש ב-MTP (פרוטוקול העברת מדיה) או למצב Garmin בעת חיבור למחשב.

שינוי יחידות המידה

תוכל להתאים אישית את יחידות המידה למרחק, קצב ומהירות, רום ועוד.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **מתקדם** > **תבנית** > **יחידות**.
- 3 בחר סוג מידה.
- 4 בחר יחידת מידה.

הגדרות הקלטת נתונים

מפני השעון, לחץ ממושכות על  ובחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **מתקדם** > **הקלטת נתונים**.

תדירות: הגדרת התדירות שבה השעון מתעד נתוני פעילות. האפשרות לתיעוד בתדירות **חכם** (ברירת המחדל) מאפשרת הקלטות פעילות ממושכות יותר. אפשרות התיעוד **כל שנייה** מספקת תיעודים מפורטים יותר של הפעילויות, אך אינה מיועדת לתיעוד של פעילויות שלמות הנמשכות לפרקי זמן ארוכים יותר. היא מתעדת נקודות חשובות שבהן אתה משנה כיוון, קצב או דופק. הקלטת הנתונים מצומצמת יותר ומאפשרת לך לאחסן פעילויות רבות יותר בזיכרון ההתקן.

תיעוד שינויים בדופק: מאפשר לשעון לתעד את שינויי הדופק שלך במהלך פעילות (**מצב השתנות הדופק, עמוד 63**).

שיפור המיקום: מאפשר לשעון לתעד יותר פרטי מיקום עבור פעילויות מסוימות, כגון ריצה או טיולים רגליים.

שחזר ואפס הגדרות

אפשר לגבות את ההגדרות משעון Garmin קיים ולשחזר את ההגדרות האלה לשעון Garmin תואם אחר באמצעות היישום Garmin Connect (**שחזור ההגדרות והנתונים מ-Garmin Connect, עמוד 127**). ההגדרות כוללות פרופילי ספורט, מבטים מהירים, הגדרות משתמש, אימונים ועוד.



- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על  ובחר באפשרות **הגדרות השעון** > **מערכת** > **שחזור ואיפוס**.
- 2 **גיבויים אוטומטיים:** ההגדרה מבצעת גיבוי תקופתי של ההגדרות שלך בחשבון Garmin Connect שלך.
- 3 **גבה כעת:** מגבה את ההגדרות שלך בחשבון Garmin Connect באופן ידני.
- 4 **הצג דוח:** הצגת בעיות ממועד השחזור האחרון של ההגדרות השעון שלך.
- 5 **הערה:** הגדרה זו מופיעה רק אם חלק מהגדרות השעון לא שוחזרו כראוי.
- 6 **תוכן הגיבוי:** מציג את סוג הנתונים הנשמרים.
- 7 **איפוס:** מאפס את ההגדרות לערכי ברירת המחדל של היצרן (**איפוס כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 127**).

שחזור ההגדרות והנתונים מ-Garmin Connect

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.
- 2 בחר באפשרות **התקני Garmin** ובחר את השעון.
- 3 בחר **מערכת** < **שחזור ואיפוס** < **גיבויי התקן**.
- 4 בחר גיבוי מתוך הרשימה.
- 5 בחר **שחזור מגיבוי** < **איפוס**.
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 7 המתן עד שהשעון יסתנכרן עם היישום.
- 8 בשעון, לחץ על , ובחר באפשרות .
- 9 בצע את ההוראות שעל המסך.

איפוס כל הגדרות ברירת המחדל

לפני איפוס של כל הגדרות ברירת המחדל, מומלץ לסנכרן את השעון עם אפליקציית Garmin Connect כדי להעלות את נתוני הפעילות. באפשרותך לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן.

- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
 - 2 בחר **הגדרות השעון** < **מערכת** < **שחזור ואיפוס** < **איפוס**.
 - 3 בחר אפשרות:
- כדי לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר באפשרות **אפס להגדרות ברירת המחדל**.
 - כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה, בחר באפשרות **מחק כל הפעילויות**.
 - כדי לאפס את הערכים הכוללים של המרחק והזמן, בחר באפשרות **איפוס סה"כ**.
 - כדי לאפס את כל הגדרות השעון להגדרות ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר באפשרות **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.
- הערה:** אם הגדרת ארנק Garmin Pay, אפשרות זו מוחקת את הארנק מהשעון. אם בשעון מאוחסנת מוזיקה, אפשרות זו מוחקת את המוזיקה המאוחסנת.
- כדי למחוק את כל הקבצים הזמניים מהשעון, בחר **מחק קבצים זמניים**.

הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את פרטי המכשיר, כגון מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה והסכם הרישיון.

- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **הגדרות השעון** < **מערכת** < **אודות**.

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

התווית של ההתקן הזה מסופקת באופן אלקטרוני. התווית האלקטרונית עשויה לכלול פרטים בנוגע לתקינה, כגון מספרי הזיהוי שסופקו על-ידי רשות ה-FCC או סימוני תאימות אזוריים, וכן פרטי מוצר ופרטי רישוי רלוונטיים.

- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 מתפריט ההגדרות, בחר **מערכת**.
- 3 בחר **אודות**.

פרטי ההתקן

אודות צג AMOLED

כברירת מחדל, הגדרות השעון ממוטבות לחיי סוללה וביצועים (עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה, עמוד 132). תמונה קבועה, או "צריבה" של פיקסלים, היא התנהגות נורמלית בהתקני AMOLED. כדי להאריך את חיי הצג, עליך להימנע מלהציג תמונות סטטיות ברמת בהירות גבוהה לפרקי זמן ממושכים. כדי לצמצם את צריבת המסך, הצג מסדרה Forerunner נכבה לאחר פרק הזמן שנבחר (הגדרות צג ובהירות, עמוד 86). באפשרותך לסובב את פרק כף היד לכיוון גופך, להקיש על מסך המגע או ללחוץ על לחצן כדי להעיר את השעון.

טעינת השעון

אזהרה ⚠

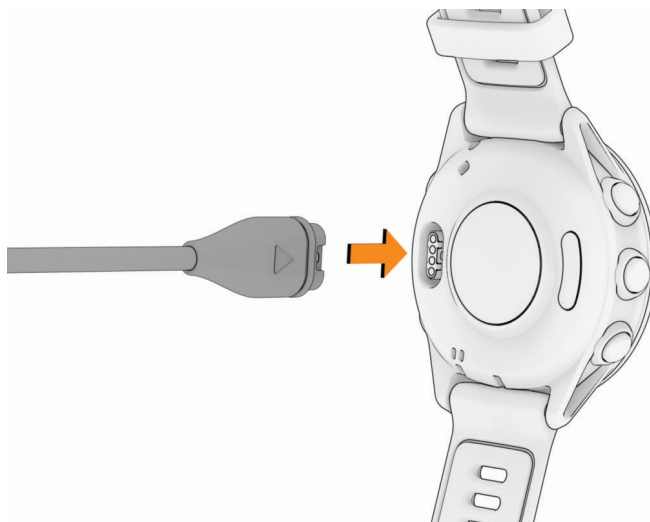
ההתקן מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך מידע חשוב על הבטיחות והמוצר, שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (טיפול בהתקן, עמוד 128).

לשעון שלך מצורף כבל טעינה קנייני. לאביזרים ולחלקי חילוף אופציונליים, בקר בכתובת buy.garmin.com, או פנה אל הספק Garmin שלך.

1 חבר את הכבל (קצה ▲) ליציאת הטעינה בשעון.



- 2 חבר את הקצה השני של הכבל USB-C® ליציאה של מחשב או למתאם AC (דירוג הספק מינימלי של 5W).
השעון מציג את רמת הטעינה הנוכחית של הסוללה.
- 3 נתק את השעון לאחר שרמת הטעינה של הסוללה תגיע ל-100%.

טיפול בהתקן

הודעה

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.
אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, משום שהדבר עלול לגרום לנזק.
אין לחשוף את פתחי המיקרופון והרמקול לקרם הגנה או לכימיקלים אחרים. הדבר עלול לסתום או לפגוע במיקרופון וברמקול, ולהחלשת הביצועים שלהם.
הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים שעלולים לגרום נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.
שטוף את ההתקן בסיסודיות במי ברז לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חזקים אחרים. חשיפה ממושכת לאותם חומרים עלולה לפגוע במעטפת.
אל תלחץ על הלחצנים מתחת למים.
טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.
אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לטמפרטורות קיצוניות למשך זמן ממושך, משום שזה עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

⚠️ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור שלך להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד שלך יותר על המידה.

הודעה

אפילו כמות קטנה של זעה או לחות עלולה לגרום לחלודה ברכיבים החשמליים כאשר ההתקן מחובר למטען. חלודה עלולה למנוע יכולת טעינה והעברת נתונים.

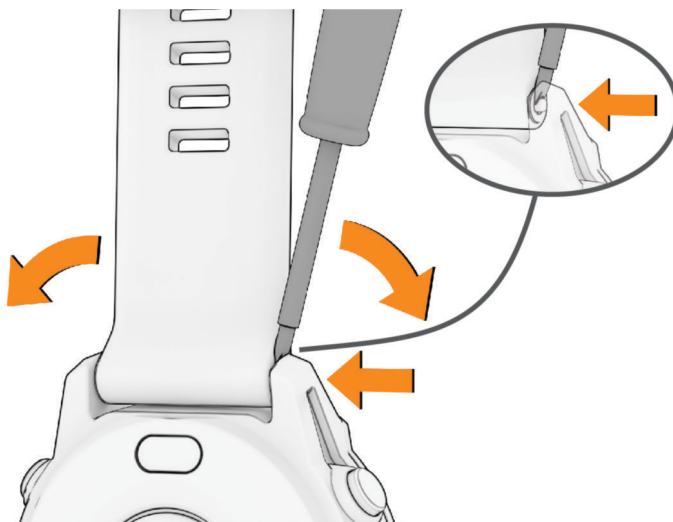
עצה: למידע נוסף, בקר באתר garmin.com/fitandcare.

- 1 שטוף במים או השתמש במטלית לחה ונטולת סיבים.
- 2 המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.

החלפת הרצועות

תוכל להחליף את הרצועות ברצועות Forerunner חדשות או רצועות QuickFit® 22 תואמות.

1 השתמש בעט סיכה כדי לדחוף את הפין של השעון.



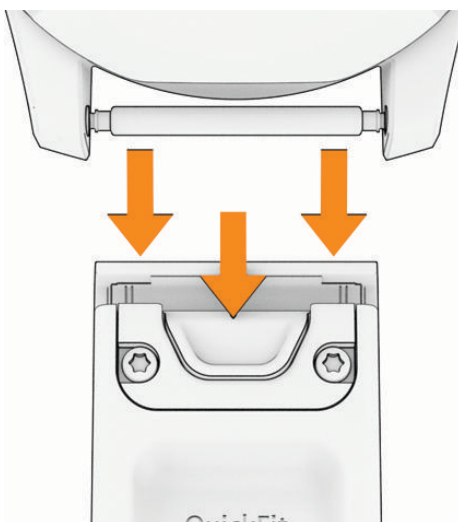
2 הוצא את הרצועה מהשעון.

3 בחר אפשרות:

- כדי להרכיב רצועות Forerunner, יש צד אחד של הרצועה החדשה עם החורים שעל ההתקן, דחף את הפין החשוף של השעון ולחץ על הרצועה עד שתיכנס למקומה.

הערה: ודא שהרצועה מאובטחת במקומה. הפין של השעון צריך להיות מיושר עם החורים שעל ההתקן.

- כדי להרכיב רצועות QuickFit 22, הסר את הפין של השעון מהרצועה של Forerunner, החלף את הפין של השעון שעל ההתקן ולחץ על הרצועה החדשה עד שתיכנס למקומה.



הערה: ודא שהרצועה מאובטחת במקומה. מנגנון הנעילה צריך להינעל מעל הפין של השעון.

4 חזור על השלבים כדי לשנות את הרצועה האחרת.

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
דירוג עמידות במים	שחייה, 5 ATM ¹
אחסון מדיה	עד 32 GB
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
תדרים אלחוטיים (מתח) של האיחוד האירופי (EU)	2.4 GHz ב-17 dBm מרבי 13.56 MHz ב-65 dBuA/m לכל היותר
ערכי SAR EU	0.11 W/kg limb

מידע על חיי סוללה

חיי הסוללה בפועל תלויים בתכונות המופעלות בשעון, כמו מעקב אחר הפעילות, צמיד חיישן דופק, התראות בטלפון, GPS וחיישנים מחוברים.

מצב	חיי הסוללה
מצב GNSS של GPS בלבד	עד 26 שעות
מצב GNSS של בחירה אוטומטית	עד 23 שעות
מצב GNSS של הכול + ריבוי פסי תדרים	עד 21 שעות
מצב GNSS של GPS בלבד עם האזנה למוזיקה	עד 14 שעות
מצב GNSS של בחירה אוטומטית עם האזנה למוזיקה	עד 13 שעות
מצב GNSS של הכול + ריבוי פסי תדרים עם האזנה למוזיקה	עד 12 שעות
מצב שעון חכם עם מעקב אחר פעילות, התראות בטלפון וצמיד חיישן דופק	עד 11 ימים

פתרון בעיות

עדכוני מוצרים

המכשיר שלך בודק באופן אוטומטי אם קיימים עדכונים בעת שיוך לטלפון עם טכנולוגיית Bluetooth או בעת חיבור אל Wi-Fi. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת ([הגדרות מערכת, עמוד 123](#)). בטלפון, התקן את היישום Garmin Connect. דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

- עדכוני תוכנה
- עדכוני מפות
- הערה: עדכוני מפות זמינים רק דרך Garmin Express.
- עדכוני מסלולים
- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

קבלת מידע נוסף

- ניתן למצוא מידע נוסף על המוצר באתר האינטרנט של Garmin.
- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
- כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.
- עבור לכתובת www.garmin.com/ataccuracy לקבלת מידע נוסף על דיוק התכונה. זהו לא התקן רפואי.

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

תוכל לשנות את השפה של השעון אם בטעות בחרת בשפה לא נכונה.

- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר .
- 3 בחר .
- 4 גלול למטה לפריט השביעי ברשימה ולחץ על .
- 5 בחר את השפה הרצויה.

עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה

- תוכל לנסות לבצע את העצות הבאות כדי להאריך את חיי הסוללה.
- החלף את מצב ההפעלה במהלך פעילות (התאמה אישית של מצבי הפעלה, עמוד 123).
 - הפעל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 52).
 - הפחת את הזמן הקצוב של המסך (הגדרות צג ובהירות, עמוד 86).
 - הפחת את בהירות הפנס וערוך את הגדרות המבזק (עריכה של מבזק הפנס המותאם אישית, עמוד 56).
 - הפסק את השימוש באפשרות הזמן הקצוב של המסך תצוגה שמופעלת תמיד ובחר זמן קצוב קצר יותר (הגדרות צג ובהירות, עמוד 86).
 - הפחת את בהירות המסך (הגדרות צג ובהירות, עמוד 86).
 - השתמש במצב הלוויין UltraTrac עבור הפעילות שלך (הגדרות לוויין, עמוד 51).
 - כבה את טכנולוגיית Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (פקדים, עמוד 52).
 - במהלך השהייה ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות המשך אחר כך (הפסקת פעילות, עמוד 19).
 - השתמש בפרצוף שעון שאינו מתעדכן בכל כמה שניות.
 - לדוגמה, השתמש בפני שעון ללא מחוג שניות (התאמה אישית של פני השעון, עמוד 5).
 - הגבל את התראות הטלפון שהשעון מציג (הפעלת הודעות מהטלפון, עמוד 93).
 - הפסק לשדר נתוני דופק למכשירים משויכים (שידור נתוני דופק, עמוד 102).
 - כבה את צמיד חיישן הדופק (הגדרות צמיד חיישן דופק, עמוד 102).
 - הערה: ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.
 - הפעל קריאות ידניות של אוקסימטר דופק (הגדרות המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 104).

הפעלה מחדש של השעון שלך

- אם השעון מפסיק להגיב, תוכל לנסות את השלבים הבאים כדי לאתחל אותו.
- לחץ ממושכות על  עד שהשעון ייכבה ולחץ ממושכות על  כדי להפעיל את השעון.
 - חבר את השעון ליציאת טעינה של USB-C למשך 30 שניות לפחות, נתק את הכבל וחבר אותו שוב.

האם הטלפון שלי תואם לשעון?

- השעון Forerunner תואם לטלפונים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth.
- למידע על תאימות Bluetooth, בקר באתר garmin.com/ble.
- למידע על תאימות של פונקציונליות קול, בקר באתר garmin.com/voicefunctionality.

הטלפון אינו מתחבר לשעון

אם הטלפון לא מתחבר לשעון, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- כבה את הטלפון והשעון, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Connect ומההגדרות של Bluetooth בטלפון שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השייך.
- אם קנית טלפון חדש, הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מהשעון.
- פתח את היישום Garmin Connect בטלפון, ובחר **•••** < **התקני Garmin** < **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
- לחץ לחיצה ארוכה על  בפני השעון, ובחר באפשרות הגדרות השעון < קישוריות < טלפון < שייך את הטלפון.

האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?

השעון תואם לחלק מחיישני Bluetooth. בפעם הראשונה שתחבר חיישן לשעון Garmin שלך, תצטרך ליצור שיוך בין השעון לחיישן. לאחר השייך, השעון מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **הגדרות השעון < קישוריות < חיישנים ואביזרים < הוסף חדש**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **חפש את כל החיישנים**.
- בחר בסוג החיישן שלך.

ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 45**).

האוזניות שלי לא מתחברות לשעון

אם בעבר האוזניות שלך היו מחוברות לטלפון שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth, ייתכן שהן יתחברו לטלפון באופן אוטומטי במקום להתחבר לשעון. תוכל לנסות לבצע את העצות הבאות.

- כיבוי טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף לטלפון.
- בעת חיבור האוזניות לשעון, הישאר במרחק של 10 מטרים (33 רגל) מהטלפון.
- שיוך האוזניות לשעון (**חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 118**).

המוזיקה שלי מפסיקה או שהאוזניות שלי לא נשארות מחוברות

במהלך השימוש בשעון Forerunner המחובר לאוזניות Bluetooth, האות מגיע לעוצמה הגבוהה ביותר כאשר ישנו קו ראייה ישיר בין השעון לבין האנטנה של האוזניות.

- אם האות עובר דרך הגוף שלך, ייתכן שתחושה אובדן אות או שהאוזניות שלך יתנתקו.
- אם אתה לובש את שעון Forerunner על פרק היד השמאלי, ודא שהאנטנה של האוזניות נמצאת באזן השמאלי.
- מכיוון שאוזניות משתנות בהתאם לדגם, עליך לנסות ללבוש את השעון על פרק היד השני.
- אם אתה משתמש ברצועות שעון ממתכת או מעור, באפשרותך לעבור לרצועות שעון מסיליקון כדי לשפר את עוצמת האותות.

הרמקול או המיקרופון שקט אחרי חשיפה למים

אחרי שחייה, רחצה או חשיפת השעון למים, ייתכן ששאריות מים ביציאות הרמקולים והמיקרופון יגרמו לשעון להיות שקט מהרגיל באופן זמני. המים לא גורמים נזק לשעון, אך ייתכן שיידרשו עד 24 שעות כדי שהמים יתאדו. פעל בהתאם להוראות לטיפול בהתקן בעת ניקוי השעון שלך אחרי חשיפה למים (**טיפול בהתקן, עמוד 128**). באפשרותך להיעזר בתכונת הוצאת המים כדי להוציא מים מהיציאות (**פקדים, עמוד 52**).

כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?

במהלך פעילות אתה עשוי ללחוץ בטעות על לחצן ההקפה. ברוב המקרים, יופיע  על המסך ליד אחד הלחצנים, ויהיו לך מספר שניות ללחיצה על הלחצן כדי לבטל את ההקפה או שינוי הספורט האחרונים שביצעת. תכונת ביטול ההקפה זמינה בפעילויות שתומכות בהקפות ידניות, שינוי ספורט ידניים, ושינוי ספורט אוטומטיים. תכונת ביטול ההקפה אינה זמינה בפעילויות שמפעילות הקפות אוטומטיות, ריצות, מנוחות או הפסקות, כגון פעילויות בחדר כושר, שחייה בבריכה, או אימונים.

השגת אותות לוויין

ייתכן שלהתקן יידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין. השעה והתאריך מכוונים באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.
עצה: לקבלת מידע נוסף על GPS, בקר באתר garmin.com/aboutGPS.

- 1 צא החוצה לשטח פתוח.
הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.
- 2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את השעון עם חשבון Garmin:
 - חבר את השעון למחשב באמצעות כבל USB והיישום Garmin Express.
 - סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect באמצעות טלפון שתואם ל-Bluetooth.
 - חבר את השעון לחשבון Garmin באמצעות רשת Wi-Fi אלחוטית.
- בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin, השעון מוריד נתוני לוויין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לוויין במהירות.
- צא עם השעון החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
- הישאר במקומך למשך כמה דקות.

הדופק בשעון לא מדויק

למידע נוסף על חייושן הדופק, עבור אל garmin.com/hearttrate.

קריאת הטמפרטורה של הפעילות אינה מדויקת

טמפרטורת הגוף שלך משפיעה על קריאת הטמפרטורה של חייושן הטמפרטורה הפנימי. כדי לקבל את קריאת הטמפרטורה המדויקת ביותר, מומלץ להסיר את השעון מפרק כף היד ולהמתין 20 עד 30 דקות.
בנוסף, ניתן להשתמש בחייושן טמפרטורה חיצוני ואופציונלי של *tempe* כדי להציג קריאות מדויקות של טמפרטורת סביבה תוך כדי ענידת השעון.

יציאה ממצב הדגמה

מצב הדגמה מראה תצוגה מקדימה של התכונות בשעון שלך.

- 1 לחץ במהירות על  שמונה פעמים.
- 2 בחר ✓.

מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

- אם נדמה לך כי ספירת הצעדים מדויקת, נסה את העצות הבאות.
- לבש את השעון על פרק כף היד הלא דומיננטית.
 - שא את השעון בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיול או מכסחת דשא.
 - שא את השעון בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.
- הערה:** ייתכן שהשעון יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

יש חוסר התאמה בין ספירת הצעדים בשעון לספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון השעון.

1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות היישום Garmin Express (שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 97).
- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות אפליקציית Garmin Connect (שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 97).

2 המתן בעת סנכרון הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

הערה: רענון של היישום Garmin Connect או היישום Garmin Express אינו גורם לסנכרון הנתונים או לעדכון ספירת הצעדים.

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

השעון משתמש בברומטר פנימי כדי למדוד את השינויים בגובה בזמן שאתה עולה במדרגות. כל קומה שאתה מטפס שווה ל-3 מטרים (10 רגל).

- אל תאחז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.
- כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את השעון מתחת לשרוולים או לז'קט מכיוון שמשבי רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החיישן.

שדות נתונים

הערה: לא כל שדות הנתונים זמינים לכל סוגי הפעילויות. חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+ או Bluetooth כדי שניתן יהיה להציג נתונים. שדות נתונים מסוימים מופיעים ביותר מקטגוריה אחת בשעון.

עצה: באפשרותך גם להתאים אישית את שדות הנתונים דרך הגדרות השעון ביישום Garmin Connect.

שדות תנועות לדקה

שם	תיאור
ממוצע תנועות לדקה	אופניים. ממוצע תנועות לדקה בפעילות הנוכחית.
ממוצע תנועות לדקה	ריצה. ממוצע תנועות לדקה בפעילות הנוכחית.
תנועות לדקה	אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הארכובה. יש לחבר את ההתקן לאביזר מדידת הסיבוב כדי שהנתונים יופיעו.
תנועות לדקה	ריצה. צעדים בדקה (ימין ושמאל).
תנועות לדקה בהקפה	אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.
תנועות לדקה בהקפה	ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.
תנועות לדקה בהקפה אחרונה	אופניים. ממוצע סיבובי גלגל להקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות/דקה בהקפה אחרונה	ריצה. ממוצע סיבובי גלגל להקפה האחרונה שהושלמה.

תרשימים

שם	תיאור
תרשים ברומטר	תרשים המציג את הלחץ הברומטרי לאורך זמן.
תרשים גובה	תרשים שמציג את הגובה לאורך זמן.
תרשים דופק	תרשים המציג את הדופק במהלך הפעילות.
תרשים קצב	תרשים המציג את הקצב במהלך הפעילות.
טבלת כוח	טבלה שמציגה את הכוח במהלך הפעילות.
תרשים מהירות	תרשים המציג את המהירות במהלך הפעילות.

שדות מצפן

שם	תיאור
כיוון מצפן	הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.
כיוון GPS	הכיוון שבו אתה נע לפי ה-GPS.
כיוון תנועה	הכיוון שאליו אתה פונה.

שדות מרחק

שם	תיאור
מרחק	המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.
מרחק מרווח	המרחק שעבר למרווח הנוכחי.
מרחק הקפה	המרחק שעבר להקפה הנוכחית.
מרחק בהקפה אחרונה	המרחק שעבר להקפה האחרונה שהושלמה.
מרחק בתנועה אחר'	המרחק שעבר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
מרחק תנועה	המרחק שעבר עבור התנועה הנוכחית.
מייל ימי	המרחק שעברת במטרים ימיים או ברגל ימית.

שדות מרחק

שם	תיאור
עלייה ממוצעת	המרחק האנכי הממוצע של העלייה מהאיפוס האחרון.
ירידה ממוצעת	המרחק האנכי הממוצע של הירידה מהאיפוס האחרון.
גובה	הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.
יחס גלישה	היחס בין המרחק האופקי שעברת לבין השינוי במרחק האנכי.
גובה GPS	הגובה של המיקום הנוכחי שנקבע באמצעות GPS.
שיפוע	חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מטרים (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מטרים (200 רגל), השיפוע הוא 5%.
עלייה בהקפה	המרחק האנכי של העלייה בהקפה הנוכחית.
ירידה בהקפה	המרחק האנכי של הירידה בהקפה הנוכחית.
עלייה בהקפה אחרונה	המרחק האנכי של העלייה בהקפה האחרונה שהושלמה.
ירידה בהקפה אחרונה	המרחק האנכי של הירידה בהקפה האחרונה שהושלמה.
עלייה בתנועה אחרונה	המרחק האנכי של התנועה בהקפה האחרונה שהושלמה.
ירידה בתנועה אחרונה	המרחק האנכי של הירידה בתנועה האחרונה שהושלמה.
מרבית בעלייה	הקצב המרבי של העלייה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.
מרבית בירידה	הקצב המרבי של הירידה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.
גובה מרבי	הגובה הגבוה ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.
גובה מינימלי	הגובה הנמוך ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.

שם	תיאור
תנועת עלייה	המרחק האנכי של העלייה בתנועה הנוכחית.
תנועת ירידה	המרחק האנכי של הירידה בתנועה הנוכחית.
עלייה כוללת	סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.
ירידה כוללת	סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.

שדות קומות

שם	תיאור
קומות שטיפסת	המספר הכולל של קומות שטיפסת היום.
קומות שירדת	המספר הכולל של קומות שירדת היום.
קומות בדקה	מספר הקומות שטיפסת בדקה.

שדות כוח

שם	תיאור
כוח ל-3 שניות	הכוח ל-3 שניות לתנועה ממוצעת המופעל על פלטפורמות הדוושה, בניוטונים.
כוח ל-10 שניות	הכוח ל-10 שניות לתנועה ממוצעת המופעל על פלטפורמות הדוושה, בניוטונים.
כוח ל-30 שניות	הכוח ל-30 שניות לתנועה ממוצעת המופעל על פלטפורמות הדוושה, בניוטונים.
כוח ממוצע	הכוח הממוצע המופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך הפעילות, בניוטונים.
כוח	הכוח המופעל על פלטפורמות הדוושה, בניוטונים.
כוח הקפה	הכוח הממוצע המופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך ההקפה הנוכחית, בניוטונים.
כוח מנורמל בהקפות	הכוח המנורמל שמופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך ההקפה הנוכחית, בניוטונים.
כוח בהקפה האחרונה	הכוח הממוצע שמופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך ההקפה הקודמת, בניוטונים.
כוח מנורמל בהקפה האחרונה	הכוח המנורמל שמופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך ההקפה הקודמת, בניוטונים.
כוח מרבי	הכוח המרבי שמופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך הפעילות, בניוטונים.
כוח מרבי בהקפה	הכוח המרבי שמופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך ההקפה הנוכחית, בניוטונים.
כוח מנורמל	הכוח המנורמל שמופעל על פלטפורמות הדוושה, בניוטונים.

הילוכים

שם	תיאור
סוללת Di2	עוצמת הסוללה שנותרה בחיפוש Di2.
קדמי	ההילוך הקדמי מחיישן מיקום ההילוכים.
סוללת חיישן הילוכים	מצב הסוללה של חיישן מיקום ההילוכים.
הילוכים משולבים	שילוב ההילוכים הנוכחי מחיישן מיקום ההילוכים.
הילוכים	ההילוך הקדמי וההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.
יחס העברה	מספר השיניים על ההילוך הקדמי וההילוך של האופניים כפי שזיהה חיישן מיקום ההילוכים.
אחורי	ההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

גרפי

שם	תיאור
מבטים חטופים בווידג'ט	ריצה. סולם צבעים שמציג את טווח קצב הקצב הנוכחי.
מד מצפן	הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.
מד איזון זמן מגע עם הקרקע	סולם צבעים שמציג את האיזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.
מד זמן מגע עם הקרקע	סולם צבעים שמציג את משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה.
מד דופק	סולם צבעים שמציג את תחום הדופק הנוכחי.
יחס אזורי דופק	מד צבעוני המציג את יחס הזמן שהושקע בכל אזור דופק.
מד PacePro	ריצה. קצב הפיצול הנוכחי וקצב הפיצול ביעד.
מד כוח	סולם צבעים המציג את תחום הכוח הנוכחי.
מד סיבולת (מרחק)	מד המציג את מרחק הסיבולת הנוכחי שלך שנותר.
מד סיבולת (זמן)	מד המציג את זמן הסיבולת הנוכחי שלך שנותר.
מד של אובדן מהירות הצעדים	מד צבע שמציג את אובדן מהירות הצעדים הנוכחי בזמן ריצה.
מד ב-% של אובדן מהירות הצעדים	מד צבע שמציג את אחוז ההפסד הממוצע של מהירות הצעדים.
מד עלייה/ירידה כוללת	סך כל הפרשי הגבהים שעלית וירדת במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.
מד השפעת האימון	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמות הכושר האירובי והאנאירובי.
מד תנועה אנכית	סולם צבעים המציג את עוצמת הניתור בזמן ריצה.
מד יחס אנכי	סולם צבעים המציג את היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

שדות דופק

שם	תיאור
% מעתודת הדופק	אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
השפעת אימון אירובי	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.
השפעת אימון אנאירובי	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.
% ממוצע מעתודת דופק	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.
דופק ממוצע	הדופק הממוצע לפעילות הנוכחית.
% מדופק מרבי ממוצע	האחוז הממוצע של דופק מרבי לפעילות הנוכחית.
דופק	הדופק בפעילות לשנייה (bpm). להתקן דרוש צמיד חיישן דופק. לחלופין, הוא צריך להיות מחובר למד דופק תואם.
% מדופק מרבי	אחוז מהדופק המרבי.
אזור דופק	הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).
% מעתודת דופק ממוצע במרווח	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.
ממוצע במרווח כאחוז מדופק מרבי	האחוז הממוצע של דופק מרבי למרווח השחייה הנוכחי.
דופק ממוצע במרווח	הדופק הממוצע למרווח השחייה הנוכחי.
מרבי במרווח כאחוז מעתודת דופק	האחוז המרבי של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) למרווח השחייה הנוכחי.
מרבי במרווח כאחוז מדופק מרבי	האחוז המרבי של הדופק המרבי למרווח השחייה הנוכחי.
דופק מרבי במרווח	הדופק המרבי למרווח השחייה הנוכחי.
% עתודת דופק בהקפה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) להקפה הנוכחית.
דופק בהקפה	הדופק הממוצע להקפה הנוכחית.
% מדופק מרבי בהקפה	האחוז הממוצע של דופק מרבי להקפה הנוכחית.
% עתודת דופק הקפה אחרונה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) להקפה האחרונה שהושלמה.
דופק בהקפה אחרונה	הדופק הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
% מדופק מרבי בהקפה	האחוז הממוצע של דופק מרבי להקפה האחרונה שהושלמה.
% עתודת דופק לתנועה אחרונה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של התנועה האחרונה.
דופק בתנועה אחרונה	הדופק הממוצע עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
% מדופק מרבי לתנועה אחרונה	האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
% עתודת דופק לתנועה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של התנועה הנוכחית.
דופק בתנועה	הדופק הממוצע בתנועה הנוכחית.
% מדופק מרבי לתנועה	האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור התנועה הנוכחית.
זמן באזור	הזמן שחלף בכל אזור דופק.

שדות בריכות

שם	תיאור
בריכות במרווח	מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.
בריכות	מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.

שדות ניווט

שם	תיאור
כיוון ליעד	הכיוון מהמיקום הנוכחי שלך עד ליעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מסלול	הכיוון מהמיקום ההתחלתי שלך עד ליעד. ניתן להציג את המסלול כנתיב שתוכנן או הוגדר. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מיקום יעד	המיקום של היעד הסופי.
נקודת ציון יעד	הנקודה האחרונה בנתיב המוביל אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק שנותר	המרחק שנותר עד היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק לנ"צ הבאה	המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק כולל משוער	המרחק הכולל המשוער מנקודת ההתחלה עד ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן הגעה משוער	השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע ליעד הסופי (לפי השעון המקומי באזור היעד). הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן הגעה משוער לנק' הבאה	השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע לנקודת הציון הבאה בנתיב (לפי השעון המקומי באזור נקודת הציון). הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן שנותר להגעה	הזמן המשוער שנותר עד להגעה ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
יחס גלישה ליעד	יחס הגלישה הדרוש כדי לרדת מהמיקום הנוכחי שלך לגובה היעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
קו אורך/קו גובה	קו האורך והרוחב של המיקום הנוכחי, ללא תלות בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.
מיקום	המיקום הנוכחי תוך שימוש בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.
הסתעפות הבאה	המרחק להסתעפות הבאה של השביל לפי מדריך המפה של NextFork™.
נקודת הציון הבאה	הנקודה הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
סטייה מהמסלול	מרחק הסטייה שלך ימינה או שמאלה מנתיב התנועה המקורי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן לנק' הבאה	הזמן המשוער שנותר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מהירות יחסית ליעד	המהירות שבה אתה מתקרב ליעד לאורך מסלול מסוים. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק אנכי ליעד	הפרש הגובה בין המיקום הנוכחי ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מהירות אנכית ליעד	קצב העלייה או הירידה עד לגובה שהוגדר מראש. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.

שדות נוספים

שם	תיאור
קלוריות פעילות	הקלוריות שנשרפו במהלך הפעילות.
לחץ סביבה	לחץ הסביבה שאינו מכויל.
לחץ ברומטרי	לחץ סביבה מכויל נוכחי.
שעות סוללה	מספר השעות שנותרו לפני סיום הסוללה.
רמת סוללה	עוצמת הסוללה הנוכחית.
COG	כיוון הנסיעה בפועל, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מרחק לקו ההתחלה	המרחק שנותר לקו ההתחלה של המירוץ. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
סוללת eBike	עוצמת הסוללה הנוכחית של eBike.
טווח eBIKE	המרחק הנותר המשוער שבמהלכו eBike יכול לספק סיוע.
GPS	עוצמת האות של לוויין ה-GPS.
מרווחים	מספר המרווחים שהושלמו בפעילות הנוכחית.
הקפות	מספר ההקפות שהושלמו לפעילות הנוכחית.
חזרות בסבב האחרון	מספר החזרות בסבב האחרון של הפעילות.
הרמה	זמן ההרמה במהלך פעילות שיט.
טעינה	עומס האימון לפעילות הנוכחית. עומס אימון הוא כמות צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC), המעידה על מידת המאמץ של האימון.
תרגילים	המספר הכולל של התנועות שהושלמו בזמן הפעילות הנוכחית.
מצב ביצועים	ניקוד מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת של יכולת הביצועים שלך.
חז'	מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.
קצב נשימה	קצב הנשימה שלך בנשימות לדקה (bpm).
סבבים	מספר קבוצות האימון המבוצעות בפעילות, כגון קפיצה בחבל.
צעדים	מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.
מתח	רמת המתח הנוכחית שלך.
זריחה	שעת הזריחה בהתאם למיקום ה-GPS.
שקיעה	שעת השקיעה בהתאם למיקום ה-GPS.
מסייע שינוי כיוון	מד שיעזור לך לקבוע אם הספינה שלך מתרוממת או מתקדמת.
שעה ביום	השעה ביום בהתאם למיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).
סך קלוריות	כמות סך כל הקלוריות שנשרפו במשך היום.

שדות קצב

שם	תיאור
קצב ב-500 מ'	קצב חתירה נוכחי ב-500 מטר.
קצב ממוצע ל-500 מ'	קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים לפעילות הנוכחית.
קצב ממוצע	הקצב הממוצע לפעילות הנוכחית.
דירוג קצב מותאם	הקצב הממוצע מותאם לפי מידת התלילות של השטח.
קצב במרווח	הקצב הממוצע למרווח הנוכחי.
קצב הקפה ב-500 מ'	קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים להקפה הנוכחית.
קצב הקפה	הקצב הממוצע להקפה הנוכחית.
קצב הקפה אחרונה ב-500 מ'	קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים להקפה האחרונה.
קצב הקפה אחרונה	הקצב הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
קצב בבריכה האחרונה	הקצב הממוצע לבריכה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות אחרון	הקצב הממוצע עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות	הקצב הממוצע עבור התנועה הנוכחית.
קצב	הקצב הנוכחי.

PacePro שדות

שם	תיאור
מרחק הפיצול הבא	ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הבא.
קצב יעד הפיצול הבא	ריצה. קצב היעד לפיצול הבא.
מרחק מפוצל	ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הנוכחי.
מרחק נותר לפיצול	ריצה. המרחק שנותר לפיצול הנוכחי.
קצב מפוצל	ריצה. הקצב לפיצול הנוכחי.
קצב יעד פיצול	ריצה. קצב היעד לפיצול הנוכחי.

שם	תיאור
FTP %	תפוקת הכוח הנוכחית כאחוז מכוח הגבול התפקודי.
איזון ממוצע ב-3 ש'	מהירות תנועה של 3 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.
כוח ב-3 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-3 שניות של תנועה.
3 שניות כוח/משקל	הכוח הממוצע שנמדד ב-3 שניות בוואטים לקילוגרם בפעילות הנוכחית.
איזון ממוצע ב-10 ש'	מהירות תנועה של 10 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.
כוח ב-10 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-10 שניות של תנועה.
10 שניות כוח/משקל	הכוח הממוצע שנמדד ב-10 שניות בוואטים לקילוגרם בפעילות הנוכחית.
איזון ממוצע ב-30 ש'	מהירות תנועה של 30 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.
כוח ב-30 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-30 שניות של תנועה.
30 שניות כוח/משקל	הכוח הממוצע שנמדד ב-30 שניות בוואטים לקילוגרם בפעילות הנוכחית.
איזון ממוצע	איזון כוח ימין/שמאל ממוצע לפעילות הנוכחית.
ממוצע שיא שלב כוח בשמאל	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בפעילות הנוכחית.
כוח ממוצע	תפוקת הכוח הממוצעת לפעילות הנוכחית.
ממוצע שיא שלב כוח בימין	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בפעילות הנוכחית.
ממוצע שיא שלב כוח בשמאל	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בפעילות הנוכחית.
ממוצע היסט ממרכז הדוושה	ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה לפעילות הנוכחית.
ממוצע כוח/משקל	הכוח הממוצע שנמדד בוואטים לקילוגרם בפעילות הנוכחית.
ממוצע שיא שלב כוח בימין	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בפעילות הנוכחית.
איזון	איזון כוח ימין/שמאל נוכחי.
Intensity Factor	ה-Intensity Factor לפעילות הנוכחית.
איזון בהקפה	איזון כוח ימין/שמאל ממוצע להקפה הנוכחית.
שיא שלב כוח בשמאל להקפה	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בהקפה הנוכחית.
שיא שלב כוח בשמאל להקפה	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בהקפה הנוכחית.
כוח מרבי בהקפה	תפוקת הכוח המרבית להקפה הנוכחית.
כוח מנורמל בהקפה	Normalized Power הממוצע להקפה הנוכחית.
PCO להקפה	ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה להקפה הנוכחית.
כוח בהקפה	תפוקת הכוח הממוצעת להקפה הנוכחית.
הקפה כוח/משקל	הכוח הממוצע שנמדד בוואטים לקילוגרם בהקפה הנוכחית.
שיא שלב כוח בימין להקפה	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בהקפה הנוכחית.
שיא שלב כוח בימין להקפה	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בהקפה הנוכחית.
כוח מרבי בהקפה אחרונה	תפוקת הכוח המרבית להקפה האחרונה שהושלמה.
כוח מנורמל הקפה אחרונה	Normalized Power הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.

שם	תיאור
כוח בהקפה אחרונה	ממוצע תפוקת הכוח להקפה האחרונה שהושלמה.
שיא שלב כוח בשמאל	הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי לרגל שמאל. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע.
שלב כוח בשמאל	הזווית של שלב הכוח הנוכחי לרגל שמאל. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.
כוח מרבי	תפוקת הכוח המרבית לפעילות הנוכחית.
NP	ה-Normalized Power לפעילות הנוכחית.
דיווש חלק	ערך המודד עד כמה הרוכב מפעיל כוח באופן שווה על הדוושות בכל סיבוב של הדוושה.
היסט ממרכז הדוושה	ההיסט ממרכז הדוושה (PCO). ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום בפלטפורמת הדוושה שבו מופעל הכוח.
כוח	תפוקת הכוח המרבית בוואט. לפעילויות סקי, ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם.
כוח/משקל	הכוח הנוכחי שנמדד בוואטים לקילו.
אזור כוח	הטווח הנוכחי של תפוקת הכוח בהתאם ל-FTP או להגדרות מותאמות אישית.
שיא שלב כוח בימין	הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי לרגל ימין. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע.
שלב כוח בימין	הזווית של שלב הכוח הנוכחי לרגל ימין. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.
זמן באזור	הזמן שחלף בכל אזור כוח.
זמן ישיבה	הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש לפעילות הנוכחית.
זמן ישיבה בהקפה	הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש להקפה הנוכחית.
זמן עמידה	הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש לפעילות הנוכחית.
זמן עמידה בהקפה	הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש להקפה הנוכחית.
TSS	ה-Training Stress Score לפעילות הנוכחית.
יעילות המומנט	נתון זה מודד את יעילות הדיווש של הרוכב.
עבודה	העבודה המצטברת שבוצעה (תפוקת כוח) בקילוג'אול.

שדות מנוחה

שם	תיאור
חזרה ב:	שעון העצר של המרווח האחרון בנוסף לתקופת המנוחה הנוכחית (שחייה בבריכה).
טיימר מנוחה	הטיימר לתקופה הנוכחית של המנוחה (שחייה בבריכה).

שם	תיאור
איזון ממוצע זמן מגע בקרקע	ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהפעלה הנוכחית.
ממוצע זמן מגע עם הקרקע	זמן מגע עם הקרקע בממוצע בפעילות הנוכחית.
אובדן מהירות צעדים ממוצע	המדד הממוצע של אובדן מהירות צעדים בפעילות הנוכחית.
אחוז אובדן מהירות צעדים ממוצע	היחס הממוצע בין אובדן מהירות צעדים למהירות בפעילות הנוכחית.
אורך צעד ממוצע	אורך צעד ממוצע בהפעלה הנוכחית.
תנועה אנכית ממוצעת	עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בפעילות הנוכחית.
יחס אנכי ממוצע	היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהפעלה הנוכחית.
איזון זמן מגע בקרקע	איזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.
זמן מגע עם הקרקע	משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. זמן המגע עם הקרקע אינו מחושב בעת הליכה.
איזון זמן מגע בקרקע להקפה	ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהקפה הנוכחית.
זמן מגע עם הקרקע בהקפה	זמן מגע עם הקרקע בממוצע בהקפה הנוכחית.
אובדן מהירות צעדים של הקפה	מהירות הצעדים הממוצעת להקפה הנוכחית.
אחוז אובדן מהירות צעדים של הקפה	היחס הממוצע בין אובדן מהירות צעדים למהירות בהקפה הנוכחית.
אורך צעד בהקפה	אורך צעד ממוצע בהקפה הנוכחית.
תנועה אנכית בהקפה	עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בהקפה הנוכחית.
יחס אנכי בהקפה	היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהקפה הנוכחית.
אובדן מהירות הצעדים	מדד אובדן מהירות צעדים בס"מ לשנייה בזמן ריצה.
אחוז אובדן מהירות הצעדים	היחס בין אובדן מהירות צעדים למהירות בזמן ריצה.
אורך צעד	אורך הצעד בין הפסיעות, הנמדד במטרים.
תנועה אנכית	עוצמת הניתור בכל מגע עם הקרקע בזמן ריצה. התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים לכל צעד.
יחס אנכי	היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

שדות מהירות

שם	תיאור
מהירות תנועה ממוצעת	המהירות הממוצעת בעת תנועה לפעילות הנוכחית.
מהירות כוללת ממוצעת	המהירות הממוצעת לפעילות הנוכחית כולל מהירות של תנועה ושל עצירה.
מהירות ממוצעת	המהירות הממוצעת לפעילות הנוכחית.
SOG ממוצע	מהירות הנסיעה הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
SOG של הקפה	מהירות הנסיעה הממוצעת להקפה הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות הקפה	המהירות הממוצעת להקפה הנוכחית.
SOG בהקפה אחרונה	מהירות הנסיעה הממוצעת להקפה האחרונה שהושלמה, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות הקפה אחרונה	המהירות הממוצעת להקפה האחרונה שהושלמה.
מהירות תנועה אחרונה	המהירות הממוצעת עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
SOG מרבי	מהירות הנסיעה המרבית לפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות מרבית	המהירות המרבית לפעילות הנוכחית.
מהירות תנועה	המהירות הממוצעת עבור התנועה הנוכחית.
מהירות	מהירות ההליכה הנוכחית.
ערך מדידה ביחס לקרקע (SOG)	מהירות הנסיעה בפועל, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות אנכית	עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

שדות סיבולת

שם	תיאור
סיבולת	הסיבולת הנותרת הנוכחית.
מרחק שנותר	מרחק הסיבולת הנוכחי שנותר במאמץ הנוכחי.
פוטנציאל הסיבולת	הסיבולת הפוטנציאלית שנותרה.
זמן שנותר	זמן הסיבולת הנוכחי שנותר במאמץ הנוכחי.

שם	תיאור
מרחק ממוצע בכל תנועה	שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.
מרחק ממוצע בכל תנועה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.
קצב תנועות ממוצע	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.
ממוצע תנועות לבריכה	מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.
מרחק בכל תנועה	ספורט חתירה. המרחק שעברת בכל תנועה.
תנועות במרווח לבריכה	מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך המרווח הנוכחי.
סוג תנועות במרווח זה	הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.
מרחק לתנועה בהקפה	שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.
מרחק לתנועה בהקפה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.
קצב תנועות בהקפה	שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.
קצב תנועות בהקפה	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.
תנועות בהקפה	שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.
תנועות בהקפה	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.
מרחק לתנועה בהקפה אחרונה	שחייה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
מרחק לתנועה בהקפה אחרונה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות בהקפה אחרונה	שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות בהקפה אחרונה	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות בהקפה אחרונה	שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות בהקפה אחרונה	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות בבריכה האחרונה	מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.
סוג תנועות בבריכה אחרונה	סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות	שחייה. מספר תנועות בדקה (spm).
קצב תנועות	ספורט חתירה. מספר תנועות בדקה (spm).
תנועות	שחייה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.
תנועות	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

שדות Swolf

שם	תיאור
ממוצע SWOLF	ציון ה-SWOLF הממוצע לפעילות הנוכחית. ציון ה-Swolf הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (מילון מונחים בשחייה, עמוד 26). בשחייה במים פתוחים, ציון ה-Swolf מחושב לפי אורך בריכה של 25 מטרים.
Swolf במרווח	ציון ה-Swolf הממוצע במרווח הנוכחי.
SWOLF בהקפה	ציון ה-Swolf להקפה הנוכחית.
SWOLF בהקפה אחרונה	ציון ה-Swolf להקפה האחרונה שהושלמה.
SWOLF בבריכה האחרונה	ציון ה-Swolf בבריכה האחרונה שהושלמה.

שדות טמפרטורה

שם	תיאור
24 שעות מקס'	הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
24 שעות מינ'	הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
טמפרטורה	הטמפרטורה באוויר. חום הגוף משפיע על חיישן הטמפרטורה. ניתן לשייך חיישן tempe עם ההתקן כדי לספק מקור עקבי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

שדות טיימר

שם	תיאור
זמן פעילות	הזמן הכולל של התנועה הפעילה לפעילות הנוכחית.
זמן הקפה ממוצע	משך ההקפה הממוצע לפעילות הנוכחית.
זמן תנועה ממוצעת	משך התנועה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.
זמן תנועה ממוצע	זמן התנועה הממוצע לפעילות הנוכחית.
זמן שעבר	סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את שעון העצר של הפעילות ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את שעון העצר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את שעון העצר ורץ במשך 20 דקות, הזמן שיתועד בסך הכול יהיה 35 דקות.
זמן סיום משוער	זמן הסיום המשוער של הפעילות הנוכחית.
זמן מרווח	משך הזמן בשעון העצר למרווח הנוכחי.
זמן הקפה	משך הזמן בשעון העצר להקפה הנוכחית.
זמן הקפה אחרונה	משך הזמן בשעון העצר להקפה האחרונה שהושלמה.
זמן תנועה אחרונה	משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
זמן התנועה האחרונה	משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
זמן התרגיל	משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה הנוכחית.
זמן תנועה	זמן התנועה הכולל לפעילות הנוכחית.
סה"כ שנותר/שעבר	הזמן הכולל לפני או אחרי קצב ומהירות היעד.
זמן תנועה	משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה הנוכחית.
שעון עצר במרוץ	הזמן שחלף במרוץ השיט הנוכחי.

שם	תיאור
הגדר טיימר	הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.
זמן בעצירה	הזמן הכולל לאחר עצירה לפעילות הנוכחית.
זמן שחייה	זמן השחייה לפעילות הנוכחית, לא כולל זמן מנוחה.
טיימר	הזמן הנוכחי בשעון העצר של הפעילות.

שדות אימון

שם	תיאור
חזרות שניות	במהלך אימון, מספר החזרות שניות.
משך שלב	הזמן או המרחק שניתר עבור השלב באימון.
קצב בשלב	הקצב הנוכחי במהלך שלב האימון.
מהירות הצעדים	המהירות הנוכחית במהלך שלב האימון.
זמן בשלב	הזמן שחלף בשלב האימון.

נספח

נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים

מסך דינמיקת הריצה מציג סולם צבעים עבור המדד הראשי. ניתן להתאים אישית את המדד הראשי. סולם הצבעים מאפשר לך להשוות בין נתוני דינמיקת הריצה שלך לנתונים של אחרים. אזורי הצבעים מבוססים על אחוזונים.

Garmin חקרה את הנתונים של רצים רבים מכל הרמות. ערכי הנתונים באזורי הצבע האדום או הכתום מאפיינים רצים פחות מנוסים או אטיים יותר. ערכי הנתונים באזורי הצבע הירוק, הכחול או הסגול מאפיינים רצים מנוסים או מהירים יותר. אצל רצים מנוסים, זמן המגע עם הקרקע נוטה להיות קצר יותר, התנועה האנכית והיחס האנכי נמוכים יותר, אובדן מהירות הצעדים נמוך יותר וקצב התנועות גבוה יותר, בהשוואה לרצים פחות מנוסים. עם זאת, רצים גבוהים יותר נוטים בדרך כלל לקצב תנועות לדקה קצת יותר איטי, צעדים ארוכים יותר, ולתנועה אנכית קצת יותר גבוהה. היחס האנכי הוא התנועה האנכית שלך, כשהיא מחולקת באורך הצעד. הוא אינו מותאם לגובה.

עבור לכתובת garmin.com/runningdynamics כדי לקבל מידע נוסף על דינמיקת ריצה. לעיון במידע נוסף על תאוריות ופרשנויות לגבי נתוני דינמיקת ריצה, ניתן לחפש בכתבי עת ובאתרי אינטרנט מוכרים בנושא ריצה.

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח קצב תנועות לדקה	טווח זמן מגע עם הקרקע	טווח אובדן מהירות הצעדים
 סגול	<95	<185 צעדים לדקה	>218 מילישניות	>2.8 ס"מ לשנייה
 כחול	70-95	174-185 צעדים לדקה	218-248 מילישניות	1.2-12.8 ס"מ לשנייה
 ירוק	30-69	163-173 צעדים לדקה	249-277 מילישניות	7.2-19.12 ס"מ לשנייה
 כתום	5-29	151-162 צעדים לדקה	278-308 מילישניות	9.8-25.19 ס"מ לשנייה
 אדום	>5	<151 צעדים לדקה	<308 מילישניות	<9.25 ס"מ לשנייה

נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע

איזון זמן מגע עם הקרקע מודד את סימטריית הריצה שלך ומוצג כאחוז של זמן המגע הכולל שלך עם הקרקע. לדוגמה, 3%51 עם חץ שמצביע לשמאל מציין שהרץ נמצא זמן רב יותר על הקרקע כאשר הוא דורך ברגל שמאל. אם מסך הנתונים שלך מציג את שני המספרים, לדוגמה 52-48, 48% מתייחס לרגל שמאל ו-52% מתייחס לרגל ימין.

אזור צבע	אדום	כתום	ירוק	כתום	אדום
סימטריה	חלש	סביר	טוב	סביר	חלש
אחוז מתוך הרצים האחרים	5%	25%	40%	25%	5%
איזון זמן מגע עם הקרקע	L 2%.52>	L 2%.52-8.50	L-50.7% R 7%.50	L 2%.52-8.50	R 2%.52<

בעת פיתוח ובדיקה של דינמיקות ריצה, הצוות של Garmin מצא אצל רצים מסוימים התאמה בין פציעות לבין רמה גבוהה יחסית של חוסר איזון. עבור רצים רבין, איזון זמן המגע עם הקרקע נוטה לחרוג מ-50-50 בעת ריצה בעליה או בירידה. רוב מאמני הריצה מסכימים שאופן ריצה סימטרי הוא אופן ריצה טוב יותר. לרצים ברמה אולימפית יש בדרך כלל צעדים מהירים ומאוזנים. אפשר לצפות בסולם או בשדה הנתונים במהלך הריצה או להציג את הסיכום בחשבון Garmin Connect לאחר הריצה. כמו נתוני דינמיקת ריצה אחרים, איזון זמן המגע עם הקרקע הוא מדידה כמותית שעוזרת לך ללמוד על אופן הריצה שלך.

נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית

טווחי הנתונים עבור תנועה אנכית ויחס אנכי שונים מעט בהתאם לחישוב ולמיקום שלו באזור החזה (אביזר סדרה HRM-Fit, HRM 600, או HRM-Pro) או במותניים (אביזר Running Dynamics Pod).

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח תנועה אנכית, החישוב באזור החזה	טווח תנועה אנכית, החישוב באזור המותניים	יחס אנכי, החישוב באזור המותניים	יחס אנכי, החישוב באזור החזה
סגול	95<	>4.6 ס"מ	>8.6 ס"מ	>1%.6	>5%.6
כחול	70-95	1.8-4.6 ס"מ	1.8-8.6 ס"מ	1.6-4%.7	5-8.6%.3
ירוק	30-69	2.8-7.9 ס"מ	0.9-9.10 ס"מ	5-8.7%.6	4-10.8%.0
כתום	5-29	5.11-8.9 ס"מ	0.13-0.11 ס"מ	7-10.8%.1	1-11.10%.9
אדום	5>	<5.11 ס"מ	<0.13 ס"מ	<1%.10	<9%.11

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של VO2 מרבי משוער לפי גיל ומין.

גברים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	4.55	54	5.52	9.48	7.45	1.42
מצוין	80	1.51	3.48	4.46	4.43	5.39	7.36
טוב	60	4.45	44	4.42	2.39	5.35	3.32
סביר	40	7.41	5.40	5.38	6.35	3.32	4.29
חלש	40-0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

נשים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	6.49	4.47	3.45	1.41	8.37	7.36
מצוין	80	9.43	4.42	7.39	7.36	33	9.30
טוב	60	5.39	8.37	3.36	33	30	1.28
סביר	40	1.36	4.34	33	1.30	5.27	9.25
חלש	40-0	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.CooperInstitute.org.

דירוג יעילות ריצה

אזור צבע	דירוג	גברים	נשים
 ורוד	מקצועי	185>	190>
 סגול	מעולה	189 עד 185	194 עד 190
 כחול	מומחה	194 עד 190	199 עד 195
 ירוק	מאומן היטב	204 עד 195	209 עד 200
 צהוב	מאומן	214 עד 205	219 עד 210
 כתום	ביניים	224 עד 215	229 עד 220
 אדום	של פנאי	224 <	229 <

דירוגי FTP

טבלאות אלה כוללות הערכות סיווגים של כוח סף פונקציונאלי (FTP) לפי מין.

גברים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	05.5 ומעלה
מצוין	מ-93.3 עד 04.5
טוב	מ-79.2 עד 92.3
סביר	מ-23.2 עד 78.2
כושל נמוך	פחות מ-23.2

נשים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	30.4 ומעלה
מצוין	מ-33.3 עד 29.4
טוב	מ-36.2 עד 32.3
סביר	מ-90.1 עד 35.2
כושל נמוך	פחות מ-90.1

דירוגי FTP מבוססים על מחקר שערכו אלן האנטר (Hunter Allen) וד"ר אנדרו קוגאן (Andrew Coggan), *Training and Racing with a Power Meter* (2010, CO: VeloPress, Boulder).

דירוגי ניקוד סיבולת

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים של ניקוד סיבולת משוער לפי גיל ומין.

גברים	של פנאי	ביניים	מאומן	מאומן היטב	מומחה	מעולה	מקצועי
18-20	פחות מ-4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 ומעלה
21-39	פחות מ-5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 ומעלה
40-44	פחות מ-5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 ומעלה
45-49	פחות מ-4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 ומעלה
50-54	פחות מ-4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 ומעלה
55-59	פחות מ-4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 ומעלה
60-64	פחות מ-4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 ומעלה
65-69	פחות מ-4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 ומעלה
70-74	פחות מ-3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ומעלה
75-80	פחות מ-3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 ומעלה
גיל 80 ומעלה	פחות מ-3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 ומעלה

נשים	של פנאי	ביניים	מאומן	מאומן היטב	מומחה	מעולה	מקצועי
18-20	פחות מ-4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 ומעלה
21-39	פחות מ-4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 ומעלה
40-44	פחות מ-4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 ומעלה
45-49	פחות מ-4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 ומעלה
50-54	פחות מ-4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 ומעלה
55-59	פחות מ-4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 ומעלה
60-64	פחות מ-4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 ומעלה
65-69	פחות מ-3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ומעלה
70-74	פחות מ-3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 ומעלה
75-80	פחות מ-3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 ומעלה
גיל 80 ומעלה	פחות מ-3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 ומעלה

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat Analytics.

גודל גלגל והיקף

ברכיבה על אופניים, חיישן המהירות מזהה באופן אוטומטי את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות.

גודל הצמיג לרכיבה על אופניים מסומן משני צידי הצמיג. ניתן למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוני שזמינים באינטרנט.

